

# APLICAÇÃO DA TÉCNICA DE MINDFULNESS NA SALA DE ESPERA DA UNIDADE

**AUTORES**

Francyne Silva Fernandez;  
Ivone Moreira da Silva.

**EIXO TEMÁTICO**

Saúde Mental e Humanização

**INSTITUIÇÃO**

Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim (CEJAM),  
UBS Jardim Caiçara, São Paulo, Brasil

## INTRODUÇÃO

O mindfulness compreende diversos exercícios de meditação que têm como objetivo levar o indivíduo à atenção plena ajudando em episódios de estresse e ansiedade. As técnicas utilizam respiração e âncoras (ponto ou foco de concentração) para a realização dos exercícios.

## OBJETIVO

Diminuir o estresse e a ansiedade, melhorar a empatia e habilidades relacionais e de comunicação dos usuários na sala de espera através da prática da técnica de mindfulness.

## MÉTODO

O instrutor utiliza duas técnicas em conjunto, a meditação em 3 tempos e o relaxamento da lógica. A primeira sendo usada como âncora, a música, e em seguida o instrutor narra a respiração abdominal correta, tendo toda a atenção no movimento de vai e vem do abdome e a contagem de respiração em 3 tempos. E a segunda, o instrutor trás durante toda a prática, guiar os usuários, fazendo com que evitem desenvolver seqüências de pensamentos. Mantendo sempre a atenção plena.

## RESULTADOS

A prática de mindfulness na sala de espera, proporcionou um benefício para a unidade como um todo, tanto para os usuários quanto para os colaboradores. Transformando em um local menos hostil, mais harmonioso e tranquilo. Trazendo compreensão e respeito ao próximo. Foi possível perceber que a grande maioria dos usuários que estão na sala de espera, participam da prática de mindfulness de maneira espontânea e aprovam a prática, relatando que melhoraram a auto percepção dos sentimentos e das emoções.

## CONCLUSÃO

A técnica de mindfulness na sala de espera da unidade resultou em usuários mais focados e conectados, além de mostrar uma ferramenta que pode ser praticada no dia a dia de cada um, de maneira simples e rápida. Reduzindo o nível de estresse, trazendo equilíbrio mental e autoconsciência.