

13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

3º EDIÇÃO DO TREINAMENTO DE ESTRATÉGIAS DE MANEJO DE ESTRESSE

CARPENA, Marina Xavier; MENEZES, Carolina Baptista; TAVARES, Patrice de Souza.

NEVES, Vera Torres das;
marinacarpa@hotmail.com

Evento: Extensão
Área do conhecimento: Saúde

Palavras-chave: *Mindfulness*; Estresse; Psicologia da Saúde;

1 INTRODUÇÃO

O projeto de extensão Treinamento em Estratégias de Manejo de Estresse é uma iniciativa do Laboratório de Ensino, Pesquisa e Extensão em Psicologia da Saúde (LEPECS), que tem como finalidade divulgar informações sobre estresse e o treinamento de habilidades de auto-controle do estresse. Já foram realizadas duas edições do presente projeto (2012 e 2013), que se caracterizaram pela transmissão de ensinamentos sobre estratégias de manejo de situações estressantes. Entre estas estratégias, são incluídas a administração do uso do tempo e a delegação de funções, bem como a prática de exercícios que ajudem a reduzir a ativação simpática do sistema nervoso autônomo, tais como exercícios de relaxamento, meditação e respiração. Nessa terceira edição, o projeto será mais especificamente dedicado ao treinamento meditativo, devido aos *feedbacks* positivos dos participantes referentes às práticas meditativas nas edições anteriores. Para avaliarmos os efeitos da intervenção, serão utilizadas escalas de estresse, ansiedade e depressão, assim como o Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness*, que serão aplicados antes e depois da intervenção. Espera-se, pois, que o projeto brinde aos participantes os ensinamentos de práticas meditativas propícios para que ocorra a diminuição significativa dos níveis de estresse, ansiedade e depressão no pós-teste, bem como o aumento da habilidade meditativa.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

As técnicas de *mindfulness* são uma forma de meditação que auxiliam no manejo de estresse. Estas vêm sendo utilizadas no campo da saúde desde os programas de redução de estresse de KABAT-ZINN et al. (1998). Meditação, na perspectiva da psicologia, é uma forma de treinamento mental através da qual se busca educar a mente a direcionar a atenção ao momento presente, sem julgamento e com aceitação. Diversos estudos acerca de *mindfulness* evidenciam os seus efeitos positivos, como benefícios cognitivos, emocionais, físicos, espirituais (MENEZES, DELL'AGLIO, 2009), bem como a diminuição de problemas psicossomáticos (GOSSMAN, NILEMAN, SCHIMIDT, WALACH, 2003), como dores crônicas (KABAT-ZINN, LIPWORTH, BURNEY, SELLERS, 1986) e psoríase (KABAT-ZINN et al., 1998). Desta forma, VANDENBERGHE & SOUSA (2006) apontam que a prática de *mindfulness* é uma técnica que auxilia na aprendizagem de estratégias cognitivas, pois proporciona um novo tipo de relação com os conteúdos mentais, em particular, uma atitude não reativa e não ruminativa.

3 MATERIAIS E MÉTODOS (ou PROCEDIMENTO METODOLÓGICO)

A realização desta edição do projeto em questão será composta por técnicas de meditação do tipo *mindfulness*. São previstos seis encontros semanais, com duração de 1h e 15min cada. Nestes serão realizadas as seguintes práticas:

13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

respiração diafragmática, escaneamento do corpo, meditação da contagem sincronizada, meditação da contagem regressiva e meditação da atenção na respiração. Para avaliarmos os efeitos da intervenção, serão utilizadas escalas de estresse, ansiedade e depressão, as quais serão aplicadas antes e depois da intervenção em dois grupos (um de lista de espera e outro que receberá a intervenção em setembro e outubro). Também é prevista a aplicação do FFMQ, que é um questionário que avalia a capacidade de *mindfulness* do sujeito.

4 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Visto que o projeto está na etapa de inscrições e a realização dos encontros acontecerá apenas em setembro, ainda não obteve-se resultados da realização da intervenção. Porém, cabe destacar que já buscaram informações sobre o projeto (divulgado via site da universidade) cerca de 60 pessoas. Para os resultados esperados, podemos apontar uma redução dos níveis de estresse, depressão e ansiedade, o aumento nos escores de *mindfulness* após a intervenção, assim como a associação entre frequência de prática e a melhora dos níveis de estresse, depressão e ansiedade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sendo um projeto em andamento, apenas pode-se considerar que esta terceira edição do projeto de extensão Treinamento em Estratégias de Manejo de Estresse será uma forma de fornecer simultaneamente, a formação integral dos alunos de psicologia, a atualização técnica dos profissionais, bem como a melhoria dos serviços prestados à comunidade. Também cabe ressaltar a *mindfulness* como uma forma de promover prevenção e promoção em saúde na comunidade acadêmica, dado que o estresse é um fator precedente e agravante de diversas doenças graves.

REFERÊNCIAS

GOSSMAN, P.; NILEMANN, L.; SCHMIDT, S.; WALACH, H. Mindfulness- based stress reduction and health benefits: A meta-analys. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43. 2003.

KABAT-ZINN, J.; LIPWORTH, L.; BURNEY, R.; SELLERS, W. Four-year-follow-up of a medication-based stress reduction program of the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *ClinicalJournalofPain*, 159-173. 1986.

KABAT-ZINN, J.; WHEELER, E.; LIGHT, T.; SKILLINGS, Z.; SCHARF, M. J.; CROPLEY, T. G. Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 60, 625-632. 1998

MENEZES, C.; DELL'AGLIO, D. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. *Psicol. estud.*, Maringá, v. 14, n. 3, Sept. 2009.

VANDENBERGHE, L.; SOUSA, A. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. *Rev. bras.ter. cogn.* [online]. 2006, vol.2, n.1, pp. 35-44. ISSN 1808-5687. 2006