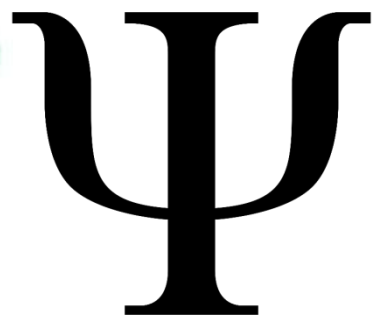


MINDFULNESS UM CAMINHO PARA ALIVIAR A FIBROMIALGIA



BORBA, Valéria Urdangarin¹; CARDOZO, Maíra Marques Simões¹; FRANCO, Dionisa de Barros¹; ORTIZ, Ivone Rodrigues¹
*valeriauborba@hotmail.com.br

OLIVEIRA, Dilce Helena Alves Aguzzi de²; ROSA, Andreia Quadros²; VISENTINI, Danielle Machado²;

¹Discentes do Curso de Psicologia, Nível 8º - 2023/2º- Faculdade IDEAU – Bagé/RS

²Docentes do Curso de Psicologia, Nível 8º - 2023/2º- Faculdade IDEAU – Bagé/RS



CONSIDERAÇÕES INICIAIS

A fibromialgia afeta milhões de pessoas em todo o mundo e pode ter um impacto significativo na qualidade de vida. Indica-se uma abordagem terapêutica multimodal, para possibilitar eficácia em seu tratamento. E assim, foi postulado que técnicas mente-corpo podem ser de grande valia no tratamento da fibromialgia.

Uma abordagem terapêutica que tem ganhado destaque no tratamento da fibromialgia é o mindfulness, que é uma prática que envolve estar consciente do momento presente, aceitando-o sem julgamento.

O presente trabalho teve por objetivo desenvolver práticas de Mindfulness e meditação com as pessoas que possuem o diagnóstico de Fibromialgia, buscando identificar possíveis melhorias em relação a percepção da dor, ao desenvolvimento da atenção plena e o autocuidado, ocorrendo através das práticas com pacientes pertencentes a uma associação municipal.

MÉTODO

Utilizou-se como método a pesquisa quali-quantitativa tipo intervenção, onde participaram das propostas 15 mulheres que compõem uma associação de fibromialgia. Foram realizados quatro encontros que contemplavam inicialmente uma roda de conversa com uma escuta qualificada, após técnicas de mindfulness e meditação, no final, as participantes respondiam um questionário estruturado avaliando a efetividade da técnica. Os dados qualitativos foram coletados através de observação, diários de bordo. A coleta quantitativa ocorreu com a aplicação de questionário estruturado ao final de cada encontro e, por fim, a realização de técnicas terapêuticas baseada em mindfulness.

DISCUSSÕES DOS RESULTADOS

Os resultados indicaram que a prática de mindfulness e meditação, geraram impactos positivos na vida das pacientes com fibromialgia; dentre eles, ampliar a atenção plena, relaxamento e a diminuição na sensação de dor durante as práticas. Quando questionadas no nível da dor antes da prática, 50% indicaram entre alto ou muito alto.

Um dentre os principais desafios dos indivíduos com doenças que envolvem a dor crônica, como a fibromialgia, são os impactos negativos que estas têm sobre aspectos físicos e principalmente psicológicos do paciente (STRECK; CERETTA; BARBOSA, 2021). Em contrapartida, após aplicação das propostas o nível da dor passou para médio em 37% das participantes. Amorim et al. (2018), têm demonstrado os benefícios do mindfulness no alívio da dor crônica, com resultados significativos na melhoria da qualidade de vida de pacientes que incorporaram essa prática em seu tratamento.

Corroborando tal dado, 80% do grupo apontou que sua atenção plena aumentou significativamente. “*Adorei me senti leve*” Dentro da literatura relacionada ao mindfulness a ideia de viver de forma automatizada, no “piloto automático”, sem estar plenamente consciente, limita a capacidade da pessoa de responder de maneira flexível aos acontecimentos do momento (VANDENBERGHE; SOUSA, 2006). Segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia (2011) o tratamento da fibromialgia é um processo complexo que busca aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos pacientes afetados por essa condição crônica. Quando perguntados se a prática de mindfulness contribui para seu tratamento, 60% dos pacientes compreendem que tais técnicas são um importante recurso terapêutico que auxilia na melhora da qualidade de vida destes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados coletados, pode-se concluir que a implementação de encontros semanais com uma abordagem centrada no mindfulness teve impactos positivos na vida de pacientes com fibromialgia. Durante esses encontros, os participantes tiveram a oportunidade de compartilhar suas experiências, desafios e preocupações relacionadas à doença.

Em suma, os resultados sugerem que a combinação de mindfulness, apoio de grupo e a possibilidade de compartilhar experiências pode ser uma estratégia eficaz no tratamento da fibromialgia, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e redução dos níveis de percepção da dor em pacientes afetados por essa condição crônica.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Bruna Bittencourt; MORAES, Larissa; SÁ, Isabella Cavalcante Gomes; SILVA, Barbara Borges Gomes; CAMARA, José Waldo Saraiva. **Saúde mental do estudante de medicina: psicopatologia, estresse, sono e qualidade de vida**. 2018. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1911>. Acesso em: 20 out 2023.

CHASSOT, Carolina Seibel; SILVA, Rosane Azevedo Neves da. A **pesquisa-intervenção participativa como estratégia metodológica: relato de uma pesquisa em associação**. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/qjPGZF9b6HYJ56mDsB34yCq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 out 2023.

STRECK, Julia Niero Zanatta; CERETTA, Renan Antonio; BARBOSA, Juliana Stuginski. **MINDFULNESS: Uma terapia complementar na Dor Crônica**. 2021. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/04/1177697/rbn-571-5-mindfulness.pdf>. Acesso em: 22 out 2023.

VANDENBERGHE, Luc; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. **Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais**. 2006. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004. Acesso em: 18 out 2023.