

Disciplina de Mindfulness & Gestão do Estresse

Departamento de Ginecologia e Obstetrícia FM-UFMG



Dra. Sara de Pinho Cunha Paiva
E-mail: sara.paiva.ufmg@gmail.com
<http://www.sara-paiva-ginecologista.com>
Instagram: sarapaivabh

Programa de Mindfulness & Medicina Antiestresse

Uma longa caminhada – do Piloto Automático para a Vida Consciente

Esta apostila tem como objetivo apresentar a técnica de MINDFULNESS, também conhecida no Brasil como “Atenção Plena”. Este tipo de técnica vem sendo utilizada em projetos de pesquisa pioneiros no Brasil desde 2008, com pacientes do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Minas Gerais (HC-UFMG).

Eu, Sara de Pinho Cunha Paiva, sou médica formada pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG); especializada em Ginecologia e Obstetrícia pela Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais (FHEMIG); mestre e doutora pela Georgetown University School of Medicine (GUSOM) em Washington-DC (EUA), universidade americana pioneira a implantar no currículo médico a disciplina de Complementary and Alternative Medicine (CAM) – “Mind-Body Medicine”, baseada na técnica de Mindfulness. Uma das disciplinas que cursei no mestrado da GUSOM foi CAM, cuja primeira aula foi com o Dr. James Gordom, Professor de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da GUSOM e criador do Center for Mind-Body Medicine em Washington-DC (EUA), onde são formados facilitadores do “Mind-Body Skills Program” (MBS) – programa anti-estresse que utiliza técnicas de Mindfulness. O Dr. Gordon mostrou programas realizados no exterior utilizando técnicas baseadas no Mindfulness, como fizeram na Bósnia para ajudar moradores em campos de refugiados. Este foi o meu primeiro contato com o Mindfulness e as técnicas para relaxamento, diminuição do estresse e melhora na qualidade de vida dos pacientes. Confesso que a partir daquele dia a minha vida nunca mais foi a mesma. Após conversa com Dr. Gordon, consegui uma bolsa de estudo para participar de um grupo de Mindfulness no Center for Mind-Body Medicine em Washington-DC. Fiquei fascinada com o programa e solicitei que fosse criado um grupo com meus colegas do doutorado no departamento de Fisiologia da GUSOM, pois vivíamos em constante estado de cobrança e estresse físico e emocional. Este grupo foi um sucesso! Devido ao meu interesse em me tornar facilitadora do programa e dar aulas na GUSOM durante o meu doutorado, consegui uma bolsa de estudos pelo Center for Mind-Body Medicine e pela GUSOM para fazer o treinamento profissional em MBS na University of Minnesota.

Após o treinamento profissional em 2004 e até o final do meu doutorado em 2007, facilitei vários grupos para alunos da graduação e pós-graduação em Medicina e Enfermagem. Ao retornar ao Brasil, fiz meu pós-doutorado em 2008 no Serviço de Reprodução Humana do HC-UFMG, onde criei o programa de “Mindfulness e Medicina Antiestresse” utilizando a técnica de Mindfulness, baseado no programa de MBS da GUSOM. Desde então, a técnica de Mindfulness vem sendo utilizada no HC-UFMG em grupos com mulheres atendidas no serviço de ginecologia, em especial mulheres portadoras de infertilidade, endometriose, síndrome de ovários policísticos e obesidade, câncer de colo uterino, vítimas de violência sexual, dentre outras. Como professora por 7 anos no Curso de Medicina do Centro Universitário de Belo Horizonte (UNIBH), implantei o programa de Mindfulness e Medicina Antiestresse e coordenei pesquisas para avaliar o nível de estresse e ansiedade em alunos e professores da graduação. E agora, como Professora Adjunto do Departamento de Ginecologia e Obstetrícia da Faculdade de Medicina da UFMG, tive a oportunidade de trazer a técnica de Mindfulness para os alunos da graduação na Medicina através da disciplina optativa “Tópico em Ginecologia e Obstetrícia: Mindfulness e Gestão do Estresse”.

MINDFULNESS E GESTÃO DO ESTRESSE

Apresentação do Programa de 8 semanas de Mindfulness e Medicina Antiestresse

Definimos como **Medicina Antiestresse** ao conjunto de métodos que utilizam o poder cognitivo cerebral para causar modificações comportamentais ou fisiológicas nos pacientes, tendo como objetivo principal a promoção e/ou recuperação da saúde. O Programa de Mindfulness e Medicina Antiestresse é baseado no programa de Mind-Body Skills (MBS) da Georgetown University School of Medicine (GUSOM), como mencionado anteriormente (Capítulo 1). O atendimento utilizando as técnicas de MBS pode ser realizado de forma individual ou em grupo. Porém, em grupo o trabalho tem efeito mais permanente, devido ao “efeito grupo” ocasionado quando os participantes dividem seus sentimentos e aflições uns com os outros. O grupo de pacientes se encontra com o facilitador do programa 1 vez por semana durante 2 horas consecutivas, por cerca de 8 semanas. Cerca de 90% do tempo é direcionado a atividades práticas, onde os participantes aprendem novas técnicas de combate e prevenção ao estresse e suas consequências. Durante o curso das 8 sessões os pacientes utilizam várias técnicas de MBS, como autorreflexão, exercícios de relaxamento, meditação, visualização, biofeedback, exercício físico, arte, escrita reflexiva, meditação com música e movimentação corporal. As técnicas são praticadas durante as sessões e os participantes dividem a sua experiência pessoal com o grupo. Os pacientes têm a oportunidade de receber atenção e instrução individual, além de dividir seus sentimentos a respeito de suas vivências pessoais e do aprendizado sobre o Programa de Mindfulness e Medicina Antiestresse. Todo o trabalho realizado com os pacientes tem função terapêutica antiestresse, porém não se trata de terapia ou psicanálise.

Nos dias de hoje, a maioria das pessoas se vê presa a uma atividade comum – a preocupação! E afinal de contas, o quê é a preocupação? É a criação de pensamentos negativos em nossa mente, aos quais o nosso corpo responde com lágrimas, aumento nos batimentos cardíacos, aumento na pressão arterial, respiração irregular, tensão muscular, contração do estômago, etc. É apenas um pensamento causando reações bioquímicas em milhões de células do nosso corpo, mostrando que o que acontece em nossa mente está relacionado com o que acontece em nosso corpo e vice-versa. O Programa de Mindfulness e Medicina Antiestresse utiliza o conceito de que pensamentos, sensações, fontes de suporte emocional, experiências do passado, níveis de estresse e técnicas para lidar com o estresse podem afetar a nossa saúde de maneira significativa. Da mesma forma, as doenças têm um forte impacto na forma com que percebemos e lidamos com a vida. Ao prestar atenção a estes fatores estamos criando uma forma melhor de viver e conseqüentemente, causando um impacto positivo em nossa saúde.

Qualquer pessoa pode se beneficiar do Programa de Mindfulness e Medicina Antiestresse, independentemente do sexo, idade e estado de saúde. Existem fortes evidências científicas mostrando que as técnicas de MBS são benéficas em várias situações clínicas, como por exemplo no tratamento após infarto agudo do miocárdio (Dusseldorp, 1999; Linden, 1996); para melhorar os sintomas relacionados ao tratamento de câncer (E. C. Devine, Wstlake, S.K., 1995; Meyer, 1995); para tratamento da incontinência urinária (Weatherall, 1999); para auxílio no pós-operatório (E. C. Devine, 1992; Johnston, 1993); para o tratamento de insônia (Morin, 1999); no tratamento da cefaléia crônica (Haddock, 1997; Holroyd, 1990); no tratamento da dor lombar crônica (van Tulder, 2000); no tratamento da artrite reumatóide (Astin, 2002; Superio-Cabuslay, 1996), no tratamento da hipertensão (Linden, 1994) dentre outras patologias.

MINDFULNESS E GESTÃO DO ESTRESSE

Atividades & Benefícios

Grande parte das técnicas e atividades da Medicina Antiestresse têm como função principal a promoção da resposta neuro-endócrino e de relaxamento muscular, que será definida de agora em diante como “**Resposta Antiestresse**”. Esta resposta neuro-endócrina corresponde a um estado físico de profundo bem estar que ocorre quando a pessoa se encontra extremamente relaxada. Este estado de relaxamento tem efeito contra as respostas físicas e emocionais do estresse, fazendo com que o organismo retorne a um estado de importante equilíbrio e homeostase. A resposta anti-estresse tem como efeito fundamental a diminuição dos níveis de hormônios relacionados ao mecanismo de estresse conhecido como “fight or flight” (como por exemplo a noradrenalina e o cortisol), promovendo alterações fisiológicas tais como a diminuição dos batimentos cardíacos, diminuição da pressão arterial, diminuição do ritmo respiratório e diminuição da tensão muscular.

1. Exercício de Relaxamento

Nós utilizamos de comandos verbais para praticar os exercícios de relaxamento. A atenção voltada ao ritmo respiratório e a temperatura corporal evoca respostas fisiológicas específicas que vão promover a resposta anti-estresse.

Benefícios:

- Oposição ao mecanismo de “fight or flight”
- Redução do estresse físico e emocional
- Aprendizado de técnicas de auto-controle do sistema nervoso autônomo
- Diminuição dos sintomas de várias patologias crônicas

2. Biofeedback

O biofeedback é caracterizado pela utilização de instrumentos de medição, capazes de detectar as alterações fisiológicas em consequência da resposta anti-estresse. Estas alterações podem então ser demonstradas ao aparelho visual e auditivo. Os instrumentos de biofeedback medem tipicamente o comportamento do sistema nervoso autônomo. O aparelho mais utilizado em nosso curso é o termostato, que mede a temperatura da pele e demonstra suas alterações através de uma simples tela digital.

Benefícios:

- Conscientização do paciente de que ele pode causar alterações fisiológicas em seu corpo, alterações estas que podem acarretar melhora em sua saúde
- Visualização das alterações fisiológicas como consequência da resposta anti-estresse

3. Discussão em Grupo

Vários estudos científicos demonstram os benefícios da experiência terapêutica em grupo como forma de manter uma boa saúde física e mental. A experiência junto a um grupo de pacientes que apresentam situações socio-econômicas e condições de saúde semelhantes pode aumentar a capacidade individual de lidar melhor com os seus problemas, principalmente quando estes são relacionados com doenças crônicas e agudas.

MINDFULNESS E GESTÃO DO ESTRESSE

Benefícios:

- Melhora do paciente na aceitação das suas condições clínicas
- Desmistificação de que o paciente é o único a ter certos tipos de sintomas e doenças
- Criação de um grupo de apoio onde o paciente passe a perceber que não está sozinho na luta contra a sua condição

4. Visualização (Guia da Imaginação)

Definimos como visualização a técnica que utiliza comandos verbais para a promoção de imagens que brotam espontaneamente do subconsciente e ajudam na cura física, mental e espiritual dos pacientes. O guia da imaginação pode utilizar de símbolos, fazendo com que o paciente visualize que as mudanças desejadas na sua saúde estão de fato acontecendo. Por exemplo, um paciente com câncer pode imaginar que as células do seu sistema imune são soldados que estão combatendo e vencendo o exército inimigo, composto de vírus ou células cancerígenas.

Benefícios:

- Redução dos níveis de estresse físico e emocional
- Produção de relaxamento muscular
- Redução da ansiedade
- Melhora da auto-confiança e auto-estima
- Auxílio na conscientização de que o paciente tem uma função importante no tratamento de sua doença

5. Meditação

Através da meditação os pacientes aprendem a se concentrar no momento presente de suas vidas, focalizando a sua atenção no presente de forma consciente e sem julgamento. Os pacientes aprendem a se observar sistematicamente e passam a viver suas vidas com mais satisfação, sabedoria e harmonia. O uso da meditação pode promover períodos de estabilidade física e mental, trazendo equilíbrio interior através da redução de sintomas físicos como dor, ansiedade e depressão.

Benefícios:

- Redução do estresse físico e mental
- Diminuição da ansiedade
- Aumento do auto-controle emocional
- Aumento na capacidade de utilizar a sabedoria individual de cada paciente
- Pode ajudar o paciente a se desligar de eventos traumáticos do passado
- Identificação de fatores emocionais relacionados a alimentação
- Produção de harmonia entre a ingestão alimentar e as necessidades nutricionais reais do paciente
- Produção de melhora e cura para sintomas relacionados a alterações emocionais
- Aumento na energia física
- Redução na tensão muscular

MINDFULNESS E GESTÃO DO ESTRESSE

7. Escrita em diário

Os pacientes são aconselhados a manterem um diário, aonde podem escrever sobre suas condições de saúde, ansiedades, perspectivas e expectativas. Ao escrever sobre sentimentos e pensamentos em um diário, o paciente passa a integrar e organizar as emoções relacionadas a sua vida.

Benefícios:

- Ferramenta para auto-conhecimento
- Acesso a informações do inconsciente que podem estar associadas a problemas ou sintomas atuais
- Auxílio na resolução de traumas do passado que podem servir como obstáculo para a realização de tarefas no presente
- Lembrança de eventos felizes do passado que podem auxiliar na descoberta e definição de valores pessoais
- Melhora na auto-estima e auto-confiança

RECOMENDAÇÃO DE LEITURA

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

1 – Manual Prático de Mindfulness (Marcelo Demarzo & Javier Campayo). Editora: Palas Athena, **2016**.

2 – Mindfulness e Ciência (Marcelo Demarzo; Javier Campayo & Ausiàs Cebolla i Marti). Editora: Palas Athena, **2015**.

3 – Manifesto da Nova Medicina (James S. Gordon). Editora: Campos, **1998**.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

1 – Ferreira APM, **Paiva SPC**, Lima SSS, Felicissimo MF, Nogueira-Rodrigues A, Carneiro MM, Nahas EAP, Traiman P, Cândido EB, Lamaita RM, Filho ALS. The impact of Mindfulness-based Interventions on the Wellbeing of Cervical Cancer Patients on Chemoradiotherapy. *Obstet Gynecol Int J* **2017**; 6(6): 00224.

2 – **Paiva SPC**, Nery SF, Magalhães EB, Couto BGM, Amaral CAV, Campos FMF, et al. Impact of a short-term, mindfulness-based stress reduction program on the well-being of infertile women: a mixed- method study. *Journal of Endometriosis* **2015**; 7(4):136-40.

3 – Barbosa P, Raymond G, Zlotnick C, Wilk J, Toomey III R, Mitchell III J. Mindfulness-based stress reduction training is associated with greater empathy and reduced anxiety for graduate healthcare students. *Educ Health* **2013**;26:9-14.

4 – MacLaughlin BW, Wang D, Noone A, Liu N, Harazduk N, Lumpkin M, Haramati A, Saunders P, Dutton M, Amri H. Stress Biomarkers in Medical Students Participating in a Mind Body Medicine Skills Program. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. **2011**; 1-8.

5 – SAUNDERS PA, Tractenberg RE, Chaterji R, Amri H, Harazduk N, Gordon JS, et al. Promoting selfawareness and reflection through an experiential mind-body Skills course for first year medical students. *J Med Teach*. **2007**; 29(8):778-84.

Disciplina de Mindfulness & Gestão do Estresse

Departamento de Ginecologia e Obstetrícia FM-UFMG

CRONOGRAMA

- 14/03/19 – Sessão 1: Questionários + Desenhos iniciais
- 21/03/19 – Sessão 2: Meditação Mindfulness e Alimentação com Mindfulness
- 28/03/19 – Sessão 3: Visualização de Lugar Especial
- 04/04/19 – Sessão 4: Visualização de Encontro Especial
- 11/04/19 – Sessão 5: Visualização de Diálogo com o Corpo
- 18/04/19 – Sessão 6: Visualização / Meditação do Perdão
- 25/04/19 – Sessão 7: Body Scan e Biofeedback
- 02/05/19 – Sessão 8: Desenhos finais + Questionários