



Valor
em saúde:
do conceito
à prática.

29°
SUESPAR

Mindfulness para o autoconhecimento e pertencimento nas equipes.

Milla Monteiro

Unimed 
Paraná



VOCÊS SABIAM QUE...

O stress e o Burnout são problemas de saúde pública em vários países? (Pereira da Silveira et al., 2016)

Os profissionais da saúde estão mais suscetíveis a desenvolver o Burnout ? (Brun et al., 2023)

No Brasil a Síndrome foi encontrada em 78,4% dos residentes médicos de varias especialidades (Morrone et al., 2014);

No mundo, a prevalência da Síndrome em profissionais da saúde varia entre 50 a 74% (Pereira da Silveira et al., 2016)

Por isso que precisamos falar de bem-estar.



O QUE É BEM-ESTAR?

Seligman (2012) desenvolveu a Teoria do Bem-Estar

MODELO PERMA:

Emoção positiva: O que nos faz sentir bem;

Engajamento: Entrega e envolvimento;

Relacionamento positivo: “As outras pessoas são o melhor antídoto para os momentos ruins da vida e a fórmula mais confiável para os bons momentos” (Seligman, 2012)

Sentido: Pertencimento, servir e transcender o próprio EU;

Realização: “Pessoas que levam uma vida realizadora estão constantemente envolvidas naquilo o que fazem, e quando realizam geralmente o fazem à serviço de algo maior.



POR QUE O BEM-ESTAR É IMPORTANTE PARA AS RELAÇÕES E O TRABALHO EM EQUIPE?

Não existe bem-estar sozinho.

O bem-estar não é uma ideia, é um construto, combinado de uma serie de variáveis que podem ser medidas, interpretadas e avaliadas (Seligman, 2012)

Bem-estar é individual E coletivo.



O QUE MINDFULNESS TEM A VER COM ISSO?

Pesquisas feitas com profissionais da saúde, revelam que a prática de mindfulness é efetiva para elevar a empatia e a compaixão (Kristeller & Johnson, 2005; Newsome et al., 2012);

Profissionais da saúde consideraram que a prática de mindfulness foi capaz de abrir a mente, permitindo uma maior compaixão com si mesmos e com os outros, especialmente com seus pacientes (Irving et al., 2014);

Mindfulness é uma prática que promove a saúde mental e pode contribuir a ensinar as pessoas a pedirem ajuda (Kaier et al., 2015);

É uma ferramenta que ajuda na gestão de conflitos de identidade, isolamento social e redução da performance (Gulliver, Griffiths & Christensen, 2012);

Ajuda a combater o esgotamento emocional, e a melhorar o clima motivacional das organizações (Rice et al., 2016);

Se mostra efetiva no tratamento de transtornos de ansiedade, estresse, depressão e dores crônicas (Cuijpers et al., 2009)



O QUE É MINDFULNESS?

Mover a atenção, de maneira específica, com propósito, para o momento presente, sem julgamento. (Kabat-Zinn, 1994)

Uma ferramenta que pode facilitar a regulação emocional de maneira saudável e adaptável às características culturais dos indivíduos e seus valores (Proux et al., 2018)

Com o objetivo de:

Desenvolver o Mindset de viver no momento presente com consistência, com pensamentos, emoções, sensações e todos os fatores que possam acompanhar esses elementos (Zizi & Ansdersen, 2017)



COMO COLOCAR EM PRÁTICA?

Afinal, como podemos colocar tudo isso em prática?

Com INTENÇÃO, ATENÇÃO E ATITUDE corretas.

Vamos praticar?



**Valor
em saúde:
do conceito
à prática.**

**29°
SUESPAR**

▶ Milla Monteiro
Milla@millamonteiro.net

Apoio

Unimed 
Foz do Iguaçu


SistemaOcepar
FECOOPAR | OCEPAR | SESCOOP/PR

Realização

Unimed 
Paraná