



CUIDANDO DO CUIDADOR E O MINDFULNESS COMO ABORDAGEM TERAPÊUTICA; UMA VIVENCIA MULTIPROFISSIONAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

RAFAELA RODRIGUES DE ALMEIDA; MARIA ALICE NEVES DE ARRUDA PEREIRA

Introdução: O cuidado com o cuidador é um tema emergente na área da saúde, pois os profissionais que cuidam de outras pessoas muitas vezes negligenciam sua própria saúde emocional e mental. Neste contexto, a prática do mindfulness tem se mostrado uma estratégia eficaz para ajudar os cuidadores a lidar com o estresse, a ansiedade e a fadiga emocional e consequentemente melhorar sua qualidade de vida e do atendimento prestado. **Objetivo:** O propósito deste trabalho é relatar a vivência dos residentes multiprofissionais com a prática de mindfulness utilizada no cuidado com os cuidadores da equipe de uma Unidade de Saúde da Família (USF), refletindo sobre os benefícios dessa abordagem. **Relato de caso/experiência:** A prática aconteceu antes da reunião, que acontece toda sexta-feira à tarde, em uma USF integrada que funciona com quatro equipes, totalizando mais de 40 profissionais de saúde, com intuito de tornar aquele momento mais relaxante e prazeroso. De início foi apresentado o conceito de mindfulness e sua importância quando aplicado no dia a dia, e em seguida, foi realizada a meditação guiada. O momento aconteceu em um dos espaços da unidade e foi mediado pelos residentes multiprofissionais. Ao ser apresentada a prática do mindfulness pelos residentes, alguns profissionais desconheciam, achando que se tratava de algo novo e também foi possível identificar certa dificuldade dos profissionais na prática da meditação, pois alguns se mostraram inquietos com a mesma. Isso é aceitável por se tratar de uma nova experiência, que possibilita o indivíduo prestar mais atenção em seus pensamentos e em outros movimentos do corpo. Porém, mesmo desconhecendo o mindfulness, eles demonstraram boa aceitação à prática, participando ativamente de cada comando solicitado durante a meditação guiada. **Conclusão:** Práticas como Mindfulness possui grande relevância em ações voltadas para a promoção da saúde e bem-estar do cuidador. Diante disso, espera-se que os resultados obtidos neste estudo possam ser aplicados em outras realidades, incentivando a reflexão sobre a importância do cuidado com os profissionais de saúde e da promoção de ações que possam contribuir para a saúde e satisfação dos mesmos.

Palavras-chave: **MINDFULNESS; SAÚDE MENTAL; CUIDADOR; MULTIPROFISSIONAL; QUALIDADE DE VIDA**