

RODA DE CONVERSA - PESQUISA DE IMPLEMENTAÇÃO

MAIS QUE UM PROGRAMA: O MINDFULNESS COMO FERRAMENTA DE CUIDADO E ACOLHIMENTO NA USP

Dulcineia Leite (ddulcineialeite@gmail.com)

A intenção deste trabalho é relatar a experiência de oferecer o Programa de Qualidade de Vida Baseado em Mindfulness para os funcionários, alunos e docentes da Universidade de São Paulo, campus Cidade Universitária, a partir do Edital PRIP de Pertencimento e Bem-Estar disponibilizado pela Pró-Reitoria de Inclusão e Pertencimento da USP. O Programa utilizou o protocolo Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR, fundado pelo Jon Kabat-Zinn, que é estruturado em 8 semanas que visa reduzir o estresse e promover a autorregulação, o autoconhecimento, o autocuidado e o bem-estar, ajudando no gerenciamento do estresse e ansiedade. Para além dos benefícios para o indivíduo, a proposta também se baseia na dimensão da produção do comum e da saúde, um conceito explorado por Teixeira (2014). Foram oferecidas duas turmas, sendo uma no primeiro semestre/2025 e uma segunda turma no segundo semestre, que até a presente data ainda está em andamento.

Foram oferecidas duas palestras introdutórias de sensibilização, sempre na data de abertura das vagas para cada turma. Essas palestras foram realizadas com público presencial, mediante prévia indicação de interesse em participar nesta modalidade, com o preenchimento de um formulário e também foi transmitida ao vivo pelo youtube. A primeira palestra, com 49 inscritos presencialmente, teve 282 visualizações, e a segunda, com 33 inscritos, teve 157, durante a semana de inscrições. Foram recebidas 30 inscrições para

participar da primeira turma, sendo que 19 efetivamente participaram. Para a segunda turma, 14 inscritos e 11 participantes. As principais razões para a diferença entre inscrições e participação foram a dificuldade em obter liberação da chefia e a incompatibilidade de horários e dias da semana. O programa foi oferecido às sextas-feiras, das 9h às 11h, com 8 encontros no total.

Os resultados da primeira turma demonstraram o impacto positivo do programa. Os participantes relataram uma experiência de “reconexão” consigo mesmos, aprendendo a observar pensamentos, emoções e sensações “com mais gentileza e curiosidade, sem julgamento”. Eles redescobriram o valor de “simplesmente ‘estar’ no momento presente”, cultivando mais presença no dia-a-dia. Eles também perceberam melhora na concentração, ansiedade, autocompaixão, relacionamentos pessoais, familiares e profissionais, e até mesmo na qualidade do sono. Os principais desafios apontados foram conciliar os horários e a falta de tempo, ainda assim, se comprometeram a reservar um tempo para as práticas, inclusive, alguns tiveram apoio das chefias. A maioria dos participantes manifestou o desejo de continuar praticando. Foram compartilhados relatos indicando uma profunda gratidão pela oportunidade, descrevendo a experiência como "transformadora" e "necessária".

Ao compartilhar suas experiências em um ambiente seguro e acolhedor, os participantes se beneficiaram pessoalmente, e também contribuíram para a construção de um espaço de cuidado e apoio mútuo, fortalecendo a rede social e o senso de comunidade.

A experiência demonstrou que a oferta do Programa de Qualidade de Vida Baseado em Mindfulness, a partir do Edital da PRIP, teve uma boa aceitação e adesão, e, também se mostrou uma ferramenta estratégica de autocuidado e acolhimento institucional.

Palavras-chave: mindfulness; bem-estar; qualidade de vida.