

A RELEVÂNCIA DO TEMA MINDFULNESS PARA A POPULAÇÃO

Isadora Maria Botelho Lessa¹; Polliany Aparecida Prestes Marques²; Camila Ester Barros Soares³; Júlia Alves de Miranda Pinto⁴; Mariany Soares de Souza⁵; Juceli Inacia Pereira da Silva⁶; Vinícius Ramires de Paiva⁷; Rosane Maria Andrade Vasconcelos (orientadora)⁸; Rafael Teshima de Alencar (coorientador)⁹.

Introdução: Atenção plena é observar sem criticar e ser compassivo consigo mesmo, percebendo padrões de pensamentos negativos antes que levem a um espiral descendente, iniciando o processo de retomada do controle da vida. Com o tempo, a atenção plena traz benefícios duradouros à saúde mental¹. **Objetivo:** Apresentar os resultados da avaliação do evento “Atenção Plena: Viver Novamente” realizado pelo projeto de extensão Entardecer Científico. **Metodologia:** A palestra ocorreu no dia 23 de abril de 2024 pela plataforma de reuniões do Stream Yard e foi transmitida para os participantes através do Youtube no canal “Projeto Entardecer Científico”, no horário das 18:00 às 20:00 horas. Ministrada pela Enfermeira e Prof.^a Ms. Flávia França por meio de metodologia expositiva. **Resultados:** Ao observar os resultados obtidos, é notório que a escolha do tema foi bastante apreciada pelos participantes, uma vez que há destaque de 66,7% de avaliações como “ótimo” e 33,3% como “bom”, quanto a “Relevância, importância e qualidade do tema proposto”. O que mostra a necessidade da abordagem de temas relacionados ao bem-estar físico e mental. Ademais, ao perguntar “Já participou de algum evento realizado pelo projeto?” 70% dos participantes responderam “sim”. **Conclusão:** Contudo, a palestra fornecida pelo projeto Entardecer Científico foi de grande valia, mostrando que o tema “Atenção Plena” é muito pertinente para os participantes, além disso, é evidente a importância da realização de eventos acadêmicos como meio de ofertar benefícios aos alunos e sociedade.

Palavras chaves: Atenção Plena, Relações Comunidade-Instituição, Bem-Estar Psicológico.

Referências:

UNEMAT. Enfermagem promove live “Atenção Plena: Viver Novamente”. Plataforma Portal UNEMAT. Cáceres, MT: UNEMAT. 2023. Disponível em: <https://unemat.br/noticias/10-4-2024-live-vai-abordar-atencao-plena-viver-novamente>. Acesso em: 03 mai. 2024.

¹ Williams, M; Penman, D. **Atenção Plena Mindfulness como encontrar a paz em um mundo frenético**, Rio de Janeiro: GMT Editores, 2011. Disponível em: <https://florianesilvestri.com/wp-content/uploads/2019/07/atencao-plena-mark-williams.pdf>. Acesso em: 03 mai. 2024.

XVIII
Semana Integrada de
ENFERMAGEM
Contribuições da Enfermagem para a Segurança do Paciente
2º Mostra Científica
Alerta de Cuidado – Prioridade Máxima na Segurança do Paciente

21 a 23 de MAIO
2024

¹Discente do curso de Enfermagem pela Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT

²Discente do curso de Enfermagem pela Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT

³Discente do curso de Enfermagem pela Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT

⁴Discente do curso de Enfermagem pela Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT

⁵Discente do curso de Enfermagem pela Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT

⁶Discente do curso de Enfermagem pela Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT

⁷Discente do curso de Enfermagem pela Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT

⁸Prof^a. Dr^a. EERP/ USP

⁹Mestrando da UFMT/EBSERH