

UTILIZAÇÃO DA MEDITAÇÃO NOS ATENDIMENTOS INDIVIDUAIS EM PACIENTES COM DOR CRÔNICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Meditação Mindfulness; Atenção Primária à Saúde; Fisioterapia

Introdução

A política nacional de práticas integrativas e complementares (PNPIC) foi criada pelo Ministério da Saúde em 2006, com o objetivo de implementar e fortalecer o uso das PICS no contexto do SUS, garantindo a integralidade do cuidado. Apesar disso, existem barreiras institucionais, organizacionais e educacionais no contexto da Atenção Primária à Saúde de um município do interior do Nordeste, afetando tanto os profissionais da rede quanto os Residentes de uma Residência Multiprofissional em Atenção Básica (RMAB). Diante da falta de capacitações e apoio para a formação por parte da gestão local e das instituições de ensino, os residentes encontram em cursos online e projetos de extensão universitária o início de uma formação em PICS. O objetivo deste estudo é relatar a experiência de um fisioterapeuta residente na utilização da prática de mindfulness em atendimentos individuais na Atenção Básica.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência realizado entre os meses de maio e novembro de 2025 em uma Unidade Básica de Saúde (UBS). O uso do mindfulness nos atendimentos individuais foi baseado na formação do curso de extensão teórico-prático de 30 horas desenvolvido no âmbito de um programa de educação pelo trabalho em saúde, focado na formação de trabalhadores do Sistema Único de Saúde. O perfil dos pacientes atendidos era de mulheres climatéricas com doenças reumáticas, como a fibromialgia. O mindfulness era inserido no final da consulta com duração de 10 minutos.

Resultados / Discussão

Os resultados foram positivos em relação a melhora da percepção de dor através da escala visual analógica (EVA) e no aspecto subjetivo do bem estar do usuário ao final da consulta fisioterapêutica através de relatos como "leveza", "sensação de relaxamento" e "diminuição de tensões no corpo". A literatura mostra uma robustez de estudos que defendem a prática do mindfulness associada ao tratamento convencional como um aliado para pacientes com fibromialgia e outras condições reumatológicas com efeito na diminuição de intensidade de dor, cinesiofobia, ansiedade, depressão e qualidade de vida. Apesar desse impacto significativo por meio de uma prática resolutive e de baixa tecnologia, ainda existem desafios que dificultam o uso do mindfulness de maneira interprofissional nos serviços de saúde, pois diversos profissionais não têm formação para implementação da prática. Uma das justificativas para essa falha é o modelo tradicional voltado para a doença e a reabilitação tecnicista, além da baixa valorização das PICS nesse campo de atuação em saúde.

Considerações Finais

Dito isso, conclui-se que a incorporação de práticas integrativas e complementares, como o mindfulness, na prática fisioterapêutica na atenção básica, representa uma estratégia complementar ao cuidado biopsicossocial e que pode ser adicionado às condutas, favorecendo a modulação da dor, a redução do estresse e melhora da qualidade de vida. Essa é uma abordagem centrada na pessoa e alinhada ao modelo biopsicossocial de cuidado e contribui para um cuidado mais integral, humanizado e baseado em evidências.

Referência Bibliográfica

https://www.unifateb.edu.br/wp-content/uploads/2023/04/04-Politica-nacional-de-praticas-integrativas-e-complementares-no-SUS-_atitude-de-ampliacao-de-acesso.pdf