

ENSINO DA ENFERMAGEM EM SAÚDE MENTAL: PRÁTICAS MEDITATIVAS NO CUIDADO DO ADOLESCENTE EM AMBIENTE DE PRIVAÇÃO DE LIBERDADE

TEACHING NURSING IN MENTAL HEALTH: MEDITATIVE PRACTICES IN THE CARE OF ADOLESCENTS IN PRIVATE ENVIRONMENT


Márcia Betana Cargnin¹, Andressa Rodrigues Pagno², Jane Conceição Perin Lucca³, Rosane Teresinha Fontana⁴, Tiago Bittencourt de Oliveira⁵


Recebido: dezembro/2019 Aprovado: março/2020


RESUMO: O ensino da enfermagem em saúde mental é um processo complexo e dinâmico que envolve o desenvolvimento de competências diversas e que atendam as necessidades dos grupos assistidos. A meditação se apresenta como uma possibilidade terapêutica que estimula o protagonismo no auto cuidado. Trata-se de um relato de experiência que abrangeu a prática meditativa silenciosa e sentada, com adolescentes em cumprimento de medida socioeducativa de internação, alunos da graduação de enfermagem, docente de enfermagem e profissionais de uma Unidade da Fundação de Atendimento Sócio Educativo do RS-Fase. Teve por objetivo a inserção de práticas meditativas no cuidado do adolescente e conhecer que percepções os envolvidos teriam sobre a técnica. A atividade promoveu integração interprofissional, possibilitou momentos de ensino e aprendizagem em práticas meditativas, relaxamento, empatia e protagonismo no auto cuidado de todos os envolvidos. Sugere mais estudos sobre o potencial terapêutico da meditação e inclusão nos currículos acadêmicos.


Palavras Chaves: Saúde do Adolescente; Meditação; Saúde Mental.


ABSTRACT: The teaching of mental health nursing is a complex and dynamic process that involves the development of diverse skills that meet the needs of the assisted groups. Meditation presents itself as a therapeutic possibility that encourages protagonism in self-care. This is an experience report that covered the silent and seated meditation practice, with adolescents in compliance with a socio-educational measure of internment, undergraduate nursing students, nursing faculty and professionals from a Unit of the Fundação de Atendimento Socio Educativo do RS- Phase. It aimed to insert meditative practices in the care of the adolescent and to know what perceptions those involved would have about the technique. The activity promoted interprofessional integration, enabled moments of teaching and learning in meditative practices, relaxation, empathy and

¹  <https://orcid.org/0000-0002-3398-1592> – Mestre em ensino Científico e Tecnológico, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI) Campus Santo Ângelo. Docente do ensino superior na Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI) Campus Santo Ângelo, Santo Ângelo, RS, Brasil. Rua Pedro Casarotto, 1539, Bairro Casarotto, 98804-080, Santo Ângelo, RS, Brasil. E-mail: marciabcargnin@gmail.com

²  <https://orcid.org/0000-0002-8601-0693> - Mestre em Gerontologia, Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Santa Maria, RS, Brasil. Docente do ensino superior na Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI) Campus Santo Ângelo, Santo Ângelo, RS, Brasil. Rua Sepé Tiaraju, 1209/201, Bairro Dido, 98802-510, RS, Brasil. E-mail: andipagno@hotmail.com

³  <https://orcid.org/0000-0003-3995-009X> - Mestre em ensino Científico e Tecnológico, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI) Campus Santo Ângelo. Docente do ensino superior na Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI) Campus Santo Ângelo, Santo Ângelo, RS, Brasil. Rua Antunes Ribas 1600/803, 98801-630. E-mail: jperin@uri.san.br

⁴  <http://orcid.org/0000-0002-0391-9341> - Doutora em Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, RS, Brasil. Docente do ensino superior e no O Programa de Pós-graduação em Ensino Científico e Tecnológico (PPGEnCT) - mestrado profissional, Santo Ângelo, RS, Brasil. Rua quinze de novembro, 3332, 88803-355, Santo Ângelo, RS, Brasil. E-mail: rfontana@san.uri.br

⁵  <https://orcid.org/0000-0003-4598-0922> - Doutor em Patologia - Universidade Federal de Ciências da Saúde Porto Alegre (UFCSPA). Docente do ensino superior na Universidade Regional Integrada Campus de Santo Ângelo (URI), Santo Ângelo, RS, Brasil. Rua Padre Anchieta, 164, 98801-400, Santo Ângelo, RS, Brasil. E-mail: tiagofarm@gmail.com

protagonism in the self-care of all involved. Suggests further studies on the therapeutic potential of meditation and inclusion in academic curricula.

Keywords: Adolescent Health; Meditation; Mental health.

1. Introdução

O ensino da enfermagem em saúde mental é um processo complexo e dinâmico, que exige a aplicação de metodologias diversificadas e que sejam apropriadas aos diferentes grupos a que se está propondo o cuidado, a fim de atender a um plano pedagógico de curso, as necessidades do processo de ensino-aprendizagem dos envolvidos e que contribuam para o cuidado em saúde mental alinhado com a proposta da Reforma Psiquiátrica. Não é tarefa fácil na contemporaneidade essa construção do conhecimento, considerando que a maioria dos currículos no Brasil, vem ou abolindo o campo de prática ou encolhendo devido a falta de serviços substitutivos ou professores com especialização na área (VARGAS, 2018).

A elaboração de diferentes competências para formar profissionais sensíveis às necessidades do outro e com autonomia para reconhecer as diferentes possibilidades terapêuticas nesse cuidado, têm na atividade pedagógica e na utilização de ferramentas e recursos das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) um campo explorado ainda de forma tímida, tanto em sua utilização no ensino quanto nas pesquisas que possam evidenciar e demonstrar quais suas contribuições no processo de aprender a aprender, aprender a ensinar e aprender a fazer (MENEZES, 2017).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) as PICs são definidas como forma de medicina tradicional e complementar. No Brasil, está prevista a oferta de PICs para o cuidado em saúde através do Sistema Único de Saúde (SUS), desde 2006, ano em que começou a vigorar a Portaria GM/MS nº 971 que institui a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) (BRASIL, 2006). A meditação, somente em 2017 é incorporada as práticas que podem ser ofertadas, através da Portaria nº 849 (BRASIL, 2017).

Quando se propõe conceituar o termo meditação, percebe-se que é amplo, recebendo definições diversas dependendo do contexto em que esteja inserido, tanto religioso quanto filosófico (MENEZES; DELL'AGLIO; BIZARRO, 2011). De simples ensino, trata-se de uma técnica que requer a concentração e relaxamento necessários para promover um estado onde a mente se encontre calma, tranquila (PEREIRA, 2018; MELO, 2016).

Dentre os muitos métodos que se ensina pelo mundo todo, o método que mais tem sido usado em pesquisas é da meditação silenciosa e sentada. Nesse tipo de meditação se busca uma forma saudável do funcionamento psicológico ou da saúde mental. Tanto na sua forma original, oriunda das tradições espirituais orientais, quanto na forma adaptada secular, consegue-se promover esse estado de relaxamento, sendo que na forma secular, o componente espiritual e religioso, não necessariamente exista (MENEZES, DELL'AGLIO, BIZARRO, 2011).

As práticas meditativas vêm sendo cada vez mais estudadas e adaptadas para aplicação no cuidado em saúde. Embora tenha obtido visibilidade no campo da produção científica mundial, no Brasil é ainda tímida a realização de pesquisas assim como a divulgação e promoção de eventos científicos (MENEZES, 2017; MELO, 2016). É importante que os currículos

acadêmicos de formação profissional em saúde realizem as transformações necessárias para tornar possível que docentes e discentes possam prover um cuidado voltado para a promoção da saúde mental, utilizando-se do potencial que as PICS podem oferecer.

Entre os grupos que carecem de cuidados em saúde mental, estão os adolescentes que cumprem medida socioeducativa de internação (MSE). Alguns dos aspectos que tornam o grupo peculiar estão a complexidade do contexto, em que o socioeducando está inserido como a situação de privação de liberdade, o ciclo vital e suas mudanças físicas e psíquicas próprias da idade, as vulnerabilidades que cercam sua existência social e familiar (OLIVEIRA, 2019).

As PICS tem em sua essência, uma ética do cuidado. Um cuidado sensível e humanizado ao qual muitas vezes nossos (pré)conceitos impedem que avancemos no cuidado e na educação em saúde proposta a todo ser humano. Barreto (2018) muito bem conclui que as PICS possibilitam um campo de ensino sensível, onde quem recebe também transfere de modo sensível o conhecimento.

Contudo, as experiências descritas na literatura acerca deste cuidado sensível ao adolescente em conflito com a lei, ainda é escassa. Alguns trabalhos que envolvem a meditação podem ser observados em adolescentes usuários de CAPSi (MELO, 2016) ou ainda quando pesquisado o grupo de adolescentes em medida socioeducativa de liberdade, os trabalhos usam outras PICS como a arteterapia (SILVA, 2019).

Assim, o presente trabalho teve por objetivo a inserção de práticas meditativas no cuidado do adolescente em cumprimento de medida socioeducativa de internação e conhecer que percepções os envolvidos teriam sobre a técnica a técnica da meditação sentada e silenciosa, com foco na respiração, e refletir sobre seu potencial como ferramenta de aprendizagem para o autocuidado.

2. Metodologia/Detalhamento das Atividades

Trata-se de um relato de experiência, o qual a prática meditativa foi proposta como intervenção acadêmica no campo teórico-prático de ensino da Enfermagem em Saúde Mental ao adolescente. O local escolhido foi uma unidade da Fundação de Atendimento Sócio Educativo do RS-FASE, localizada em uma cidade do noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, onde os profissionais envolvidos se mostraram favoráveis à inovação na proposta de cuidado holístico e humanizado.

A Unidade tem capacidade para 40 adolescentes ou jovens adultos, do sexo masculino, em conflito com a Lei, o regime é de internação e internação provisória. São procedentes de 87 municípios, sob a jurisdição do Juizado Regional da Infância e da Juventude.

A atividade teve a intenção de ofertar assistência humanizada a uma população inserida em um contexto de violência e que muitas vezes desconhece outras formas de existência, promovendo assim, espaços de aprendizagem para o autocontrole e redução da ansiedade. Também foi intenção da prática, estar alinhada a proposta de inserção das PICS no cuidado em saúde do adolescente, como uma forma de autoconhecimento e não farmacológica de promoção de bem estar.

Participaram da construção da atividade, profissionais que atuam na Unidade da Fase, de diferentes áreas como a psiquiatria, enfermagem, psicologia, agente socioeducadora com formação em direito e alunos da graduação em enfermagem que cursavam a disciplina de Enfermagem Psiquiátrica. Contou ainda com o apoio da direção da FASE e da Universidade envolvida. A atividade foi realizada durante o segundo semestre de 2019, nos dias de aula prática da disciplina de Enfermagem em Psiquiatria. Formaram-se oito grupos, compostos de oito socioeducandos, em média cinco estudantes de enfermagem, uma docente de enfermagem e dois profissionais da Unidade que atuam no cuidado direto do adolescente.

A duração média de cada encontro foi de duas horas e meia, onde os adolescentes participavam de uma avaliação inicial e outra ao final dos encontros. Os internos eram convidados a manifestarem-se em uma escala numérica de zero a dez, sobre como sentia que estava seu bem-estar no momento que chegavam para a atividade e após a finalização da mesma. A escala usada considerava que zero estava relacionado com o grau positivo de bem estar e dez o grau menos positivo de bem estar. Foram então convidados a compor o círculo que foi formado com colchonetes em uma sala reservada as atividades de grupo na Instituição. Na formação do deste, procurou-se intercalar alunos e adolescentes na formação do círculo de modo que não estivessem sentados ao lado de seus pares, intencionando a integração de ambos os grupos.

A atividade foi desenvolvida em etapas, iniciando com apresentação dos integrantes do grupo. Sentados em círculo, receberam informações básicas sobre o exercício de respiração e meditação e a execução do mesmo, na sequência por um período de 10 a 15 minutos, com diminuição da luz no ambiente e música instrumental suave ao fundo, sempre no turno da manhã. Em seguida se abria um espaço ao diálogo o qual todos os participantes pudessem realizar um relato da experiência para os demais.

3. Resultados e Análise

A análise dos resultados partiu da interpretação dos relatos nos encontros. Como era uma prática inovadora na Unidade, assim como para acadêmicos e docente, gerou expectativas sobre o desfecho dos encontros.

No âmbito acadêmico a proposta foi bem aceita e recebida pela docente e pela maioria dos discentes envolvidos. Permitiu uma prática acadêmica de cuidado sensível e humanizado com a inserção de tecnologias leves, PICS e desenvolvimento da empatia. Muitos dos discentes trazem consigo conceitos e percepções que não condizem com a realidade do ambiente de uma Instituição de privação de liberdade e do trabalho em saúde que se pode desenvolver nele. Tanto a prática da meditação quanto o ambiente de trabalho, superaram as expectativas do grupo acadêmico envolvido, sendo uma proposta com potencial para promoção da saúde mental, da atividade interprofissional e do cuidado humanizado. Foi avaliada como positiva e produtiva a troca de conhecimentos entre os grupos envolvidos.

Para os adolescentes mais tímidos e retraídos, ou com algum déficit de entendimento foi necessária à estimulação e encorajamento para que o relato acontecesse de forma não tão limitada. Na avaliação geral os participantes tiveram participação proativa. Ao término, muitos

manifestaram o interesse de participar com mais frequência e com a interpretação de relatos subjetivos, pode-se concluir que a experiência da meditação se refletiu positivamente na vida dos praticantes com predominância de benefícios cognitivos e emocionais.

A proposta de assistência humanizada a uma população inserida em um contexto de violência que muitas vezes desconhece outras formas de existência teve repercussão positiva pelos trabalhadores da Instituição, com sugestão de manter um grupo permanente da atividade.

4. Conclusões

A técnica de meditação silenciosa e sentada, dentro de um contexto de ensino e aprendizagem do cuidado de enfermagem em saúde mental, apresentou-se potencialmente positiva para ser utilizada como ferramenta terapêutica. Proporciona ambientes de trocas de conhecimento, relaxamento, promoção da saúde mental e favorece o protagonismo no auto cuidado.

Sugerem-se estudos que demonstrem resultados da utilização desta técnica no cuidado e que demonstrem quais contribuições trariam para o processo de ensino e aprendizagem no cuidado em enfermagem.

Considerando o retorno positivo do discente, fica evidente a necessidade da inserção das PICS nos currículos acadêmicos.

5. Referências

BARRETO, A. Práticas Integrativas e Complementares como ética da sensibilidade no cuidado humano. **JMPHC | Journal of Management & Primary Health Care** | ISSN 2179-6750, v. 8, n. 2, p. 181-202, 22 ago. 2018. Disponível em: <http://jmphc.com.br/jmphc/article/view/525>. Acesso em: 07 Fev. 2020

BRASIL. Ministério da saúde. **PORTARIA Nº 971**, de 03 de maio de 2006. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acesso em: 06 fev.2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **PORTARIA Nº 849**. 2017. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acesso em: 30 jan. 2020

MENEZES, Carolina Baptista. Evento Científico sobre Meditação e Mindfulness no Brasil: Relato de Experiência. **Temas em Psicologia** – Março 2017, Vol. 25, nº 1, 143-152 DOI: 10.9788/TP2017.1-09. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2017000100009&lng=en&tIng=en&gathStatIcon=true. Acesso em: 30 jan. 2020

MELO, Gabriela Capitão de. Apresentando a meditação a usuários de um CAPSi: Relato de experiência. **Repositório Digital da Biblioteca da Unisinos**, São Leopoldo, 2016. Disponível em:

http://www.repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/8725/Gabriela%20Capit%C3%A3o%20de%20Melo_.pdf?sequence=1. Acesso em 07 fev. 2020.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; BIZARRO, Lisiane. Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 15, n. 2, dez. 2011. ISSN 1981-8076. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/20249>. Acesso em: 30 jan. 2020.

OLIVEIRA, Lucas Caetano Pereira et al . CURSO DE VIDA, ADOLESCENTES E CRIMINALIDADE: UMA LEITURA A PARTIR DO PIA. **Psicol. Soc.**, Belo Horizonte , v. 31, e210441, 2019 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822019000100228&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 07 Fev. 2020. Epub Nov 14, 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/1807-0310/2019v31210441>.

PEREIRA, Ana Carolina Alves. A Produção Científica Sobre Meditação: Artigos de 2009 a 2018. 2018. 25 f. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018. Disponível em: <http://repositorio.ufu.br/handle/123456789/23631>. Acesso em 05 Fev. 2020

[SILVA, Vânia Rocha Da](#). A arte como processo de transformação social dos adolescentes em conflito com a lei. **Trabalho de conclusão de curso em Assistência Social**. Repositório Institucional (RI) da Faculdade da Amazônia (FAMA). 2019. Disponível em: <http://biblioteca.fama-ro.com.br:8080/handle/123456789/58>. Acesso em 07 Fev. 2020.

VARGAS, Divane de et al . O ENSINO DE ENFERMAGEM PSIQUIÁTRICA E SAÚDE MENTAL NO BRASIL: ANÁLISE CURRICULAR DA GRADUAÇÃO. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis , v. 27, n. 2, e2610016, 2018 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072018000200316&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 07 Fev. 2020. Epub May 28, 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/0104-070720180002610016>.