

Percepções de Mulheres com excesso de peso frente às intervenções baseadas em Mindfulness no SUS.

SALVO V¹, SCHVEITZER MC², SANUDO² A, KRISTELLER J³, FAVARATO ML¹, DEMARZO M^{1*}

desalvo@terra.com.br

1. Mente Aberta - Universidade Federal de São Paulo; 2. Universidade Federal de São Paulo – Depto de Medicina Preventiva; 3. Indiana State University, USA;

PALAVRAS-CHAVE: Mindfulness, Atenção Básica, Obesidade

A obesidade e o excesso de peso são problemas de saúde no mundo, de etiologia multifatorial, cuja manutenção do peso perdido é difícil e contribui para o aumento da morbidade e mortalidade na população adulta, acarretando altos custos para os serviços de saúde. As intervenções baseadas em mindfulness, trabalhando em grupo, trazem a possibilidade de cada participante aprender com a própria experiência e também com a dos outros participantes. Esta forma de aprendizagem de baixo para cima (bottom-up), em vez do contrário “top-down”, permite o sentido de pertença aos participantes, de humanidade partilhada. De 1675 mulheres adultas pertencentes a 9 Unidades Básicas de Saúde da Região Sul de São Paulo, foram randomizadas para participação neste estudo, em três grupos: controle, mindfulness e mindful eating, 284 mulheres com IMC ≥ 25 e $< 40 \text{ kg/m}^2$. Ao final de cada intervenção foi realizado um grupo focal com as participantes que estavam sentadas num círculo permitindo a interação e um bom contato visual, entre todos os participantes e estabelecendo o mesmo campo de visão para todos. Os grupos focais tiveram duração média de 30 a 45 minutos e basearam-se no modelo utilizado pelo grupo de investigação de enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, com perguntas sobre as percepções das participantes em relação às intervenções realizadas. Foram conduzidos, no total, 16 grupos focais, sempre na última sessão de cada grupo de intervenção (8 grupos focais de cada intervenção: mindfulness e mindful eating ou consciência alimentar baseada em mindfulness) e, em cada unidade. Para a organização e análise de dados qualitativos, foi utilizada a análise temática e o software MAXQDA. Houve consenso sobre os temas e subtemas identificados após uma análise específica para definir as categorias a partir do que foi transcrito e que foram exemplificadas nos extratos. A imersão nos temas e subtemas tornou possível o aprofundamento e a compreensão analítica das categorias. O número de participantes do grupo focal por grupo foi de 42 e 49 participantes respectivamente para mindfulness e mindful eating. Foram identificados sete temas: desafios do curso, valorização das atitudes do professor; compreensão de mindfulness; desenvolvimento da autoconsciência dos participantes; mudança de expectativas; desenvolvimento de uma relação diferente entre comida e peso e descoberta de uma vasta gama de benefícios. Os últimos quatro temas foram mais citados no grupo de alimentação consciente, enquanto que o tema menos abordado foi a compreensão da consciência e o mais citado foram os desafios do curso. Os programas baseados em mindfulness, tais como mindful eating, podem ser aplicados às mulheres com excesso de peso na Atenção Primária e podem apoiar o tratamento do excesso de peso aliviando a demanda reprimida para o tratamento da obesidade e excesso de peso no sistema. Além disso, como terapia mente-corpo, traz a possibilidade de cuidar integralmente do participante, representando um grande apoio social e emocional.