

RESUMO

#60 Percepção de autocompaixão de usuários de um serviço de práticas integrativas do sistema único de saúde: ensaio clínico transversal

Perception of self-compassion of users of an integrative practices service of the single health system: transversal clinical trial

Introdução: Autocompaixão pode ser definida como uma atitude adaptativa para consigo, que envolve situações de inadequação ou fracasso, sendo uma forma saudável de auto-aceitação que envolve abertura para o sofrimento e uma atitude de procura para aliviá-lo. Ter altos níveis de autocompaixão está associado a vários aspectos da saúde mental positiva, como felicidade, otimismo, sabedoria, curiosidade e inteligência emocional. Sendo correlacionada inversamente com o burnout e a depressão. As Práticas Integrativas e Complementares (PIC) promovem melhora na qualidade de vida de indivíduos prejudicados por diversas doenças, dentre elas ansiedade, depressão, dores crônicas em geral e acometimentos devido ao estresse ocupacional, além de promover também o autocuidado e a autocompaixão. Todavia ainda existem incertezas sobre como organizar, adaptar e incluir as PIC no SUS, especialmente sobre o entendimento do autocuidado e os níveis de autocompaixão dos usuários que se beneficiam das PICS no SUS. Por isso, questiona-se qual é a percepção do autocuidado e o nível de autocompaixão de usuários de um serviço de PIC no SUS? **Objetivo:** Investigar a autocompaixão dos usuários de um serviço de PIC no SUS. **Método:** Estudo aprovado no comitê de ética e pesquisa (CAEE: 83384718.2.0000.0086) com abordagem transversal quantitativa realizado com usuários do Centro de Práticas Naturais – CPN São Matheus, um serviço municipal de saúde especializado em PIC. Os participantes responderam uma ficha de avaliação preliminar e um questionário de autocompaixão - Self Compassion Scale. **Resultados:** A coleta de dados foi realizada no período de abril a julho de 2018. No total 27 pessoas se encaixaram nos critérios de inclusão e optaram por participar da pesquisa. A maioria dos participantes obteve pontuação positiva, em destaque o eixo humanidade comum, onde a pessoa enxerga o seu sofrimento como algo da condição humana e não se sente



Gabriela Caires Nunes¹

Mariana Cabral Schweitzer²

¹Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

²Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

E-mail: gabriela-caires@hotmail.com

sozinho. **Conclusões:** As PIC podem promover a autocompaixão, pois são práticas que estimulam o autocuidado e a convivência. **Implicações para a prá-**

tica clínica: As PIC ao promoverem a autocompaixão podem auxiliar na manutenção da saúde mental e da qualidade de vida dos usuários do SUS.

Palavras-chave: Terapias Alternativas. Autoaceitação. Compaixão. Segurança (Psicologia).

REFERÊNCIAS

1. Neff KD. Autocompaixão: uma conceituação alternativa de uma atitude saudável em relação a si mesmo. *Eu e identidade*. 2003; p.85-102.
2. Andrew Gumley, Chris J. Cleare. Uma investigação da estrutura fatorial da escala de autocompaixão. *Mindfulness (NY)*. 2018; 9 (2): 618-28.
3. Atkinson MD, Rodman JL. Examining Burnout, Depression, and Self-Compassion in Veterans Affairs Mental Health Staff. *J Altern Complem Med*. 2017; 23(7): 551-57.