



**MINDFULNESS COMO ESTRATÉGIA DE AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL:
OFICINAS TEÓRICO-VIVENCIAIS COM MULHERES NA ATENÇÃO PRIMÁRIA**

**MINDFULNESS AS AN EMOTIONAL SELF-REGULATION STRATEGY: THEORETICAL
AND EXPERIENTIAL WORKSHOPS WITH WOMEN IN PRIMARY HEALTH CARE**

Isabella Trindade Eça¹
Jussira Barros de Oliveira²
Aryane Agatha Rocha da Silva³
Fernanda Oliveira Campos⁴

Resumo

As oficinas teórico-vivenciais de mindfulness foram desenvolvidas como um espaço de promoção do autocuidado e fortalecimento da saúde mental de mulheres vinculadas à Atenção Primária à Saúde (APS). A proposta integra momentos de reflexão teórica e práticas vivenciais de atenção plena, favorecendo o reconhecimento das próprias emoções, a regulação emocional e a ampliação da autocompaixão. Ao longo dos encontros, as participantes são convidadas a explorar conceitos como presença, aceitação e gentileza consigo mesmas, por meio de exercícios de respiração, meditação guiada e dinâmicas em grupo. A metodologia fundamenta-se na aprendizagem experiencial, priorizando a troca de saberes, o acolhimento e a construção coletiva de estratégias de cuidado. As vivências possibilitam que as mulheres se percebam como protagonistas de seus processos de saúde, desenvolvendo maior consciência corporal e emocional no cotidiano. As oficinas configuram-se, portanto, como um espaço de partilha e autoconhecimento, que contribui para a redução do estresse e o fortalecimento de práticas de cuidado mais humanas, acessíveis e integradas à realidade da Atenção Básica.

Palavras-chave: Mindfulness. Saúde mental. Mulheres. Atenção Primária à Saúde.

Abstract

The theoretical and experiential mindfulness workshops were developed as a space to promote self-care and strengthen the mental health of women linked to Primary Health Care. The proposal integrates theoretical reflection and experiential mindfulness practices, fostering emotional awareness, regulation, and self-compassion. Throughout the meetings, participants are invited to explore concepts such as presence, acceptance, and kindness toward themselves through breathing exercises, guided meditation, and group dynamics. The methodology is based on experiential learning, emphasizing knowledge exchange, emotional support, and the collective construction of care strategies. These experiences allow women to perceive themselves as protagonists of their health processes, developing greater body and emotional awareness in their daily lives. Thus, the workshops represent a space for sharing and self-knowledge that contributes to stress reduction and the

¹ Acadêmico de Psicologia da Universidade Estadual do Sudoeste de Bahia - 202020258@uesb.edu.br

² Docente de Medicina e Coordenadora do Projeto de Extensão Positivamente - jussira.barros@uesb.edu.br

³ Acadêmico de Medicina da Universidade Estadual do Sudoeste de Bahia - 202300007@uesb.edu.br

⁴ Acadêmico de Psicologia da Universidade Estadual do Sudoeste de Bahia - 202210894@uesb.edu.br



strengthening of more humane, accessible, and integrated care practices within primary health settings.

Keywords: Mindfulness. Mental health. Women. Primary Health Care.

Contextualização:

A experiência faz parte do Projeto Positivamente, que desenvolve práticas e vivências de mindfulness por meio da oficina *Bem Me Quero*, direcionada a mulheres usuárias e trabalhadoras da Atenção Primária à Saúde. Realizada mensalmente, a oficina é estruturada em três encontros semanais, conduzidos em Unidades Básicas de Saúde e Unidades de Saúde da Família, envolvendo mulheres da comunidade e participantes de outros grupos da unidade. O principal objetivo é oferecer uma estratégia terapêutica de enfrentamento do estresse, promovendo autorregulação socioemocional e bem-estar. A prática de atenção plena, fundamentada em Kabat-Zinn (2017), configura-se como um recurso não farmacológico, acessível e eficaz na promoção da saúde mental.

Aspectos metodológicos da experiência:

A experiência foi desenvolvida por meio de três encontros presenciais, realizados semanalmente, com duração média de duas horas cada, planejados de forma sequencial e complementar. No primeiro encontro, ocorreu a apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), a aplicação do Questionário Pré-Oficina *Bem Me Quero* – *Projeto Positivamente* e uma introdução teórica sobre o conceito de mindfulness e suas possibilidades de aplicação na rotina. O segundo encontro teve como foco a reflexão sobre os efeitos do estresse no corpo e nas emoções, utilizando a figura simbólica “Maria das Dores” como recurso para favorecer a identificação das participantes com suas próprias experiências. No terceiro encontro, realizou-se a prática guiada de *body*



scan, promovendo a percepção e o acolhimento das sensações corporais. Ao final de cada sessão, foi aplicado um instrumento de feedback para registro das percepções iniciais e finais. Como avaliação geral, utilizou-se o Questionário Pós-Intervenção *Bem Me Quero* e a *Five Facet Mindfulness Questionnaire – Brazilian Version* (FFMQ-BR), permitindo observar mudanças nas dimensões da atenção plena ao longo da intervenção.

Refletindo com a experiência:

Observa-se que as oficinas de mindfulness mostraram-se um espaço significativo de cuidado e autoconhecimento, favorecendo nas participantes o desenvolvimento de habilidades de atenção plena, auto regulação emocional e autocompaixão. As mulheres relataram maior capacidade de lidar com situações estressoras e de responder de forma mais consciente às demandas cotidianas, demonstrando avanços nas dimensões de observação, aceitação e ação com consciência.

Entre as potencialidades, destaca-se o caráter acessível e acolhedor da prática, que possibilitou trocas genuínas e fortalecimento de vínculos no grupo. Como desafios, evidenciou-se a necessidade de continuidade das práticas e o enfrentamento das resistências iniciais ao exercício da atenção plena, ainda pouco difundido nos serviços de saúde. O aprendizado coletivo revelou que o mindfulness pode ser uma ferramenta potente não apenas para o enfrentamento do estresse, mas também para instruir as mulheres para lidar com questões de dificuldade emocional e a promoção da saúde mental, contribuindo para a ampliação de práticas integrativas na Atenção Primária. (Kabat-Zinn, 1990; Baer et al., 2006).

Tabelas e Figuras



FIGURA 1

Referências bibliográficas

Kabat-Zinn, J. **Atenção plena para iniciantes**. 1. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

Kabat-Zinn, J. **Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness**. New York: Delacorte, 1990.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. **Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness**, 2006.