

## PROGRAMA DE REDUÇÃO DE STRESS BASEADO EM MINDFULNESS (MBSR) PARA DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR COMO ESTRATÉGIA DE CAPACITAÇÃO PESSOAL E PEDAGÓGICA

Zita Sousa - Escola Superior de Saúde - P.Porto; Rui Macedo - ESS PPorto; Ana Salgado - ESTSP-PPorto

**PALAVRAS CHAVE:** Stress; MBSR; Mindfulness; Professores.

O stress negativo laboral é um dos problemas de saúde mais reportados. Efetivamente o stress, quando negativo, perturba drasticamente a homeostasia do organismo e é penalizante para a qualidade de vida das pessoas. Comparativamente a outros grupos profissionais, trabalhadores na área da educação estão em maior risco para stress, particularmente os docentes do ensino superior. Estes reportam maiores níveis de stress, conflito e dificuldade no balanceamento vida profissional-pessoal, bem como menores níveis de bem-estar, controlo percebido e suporte de pares. Hipotetizando a influência negativa destes fatores na qualidade pedagógica, na relação docente-estudantes e relação docente-pares, sublinhamos a importância de tornar esta uma área prioritária de prevenção/intervenção.

No âmbito das ações de promoção de saúde e bem-estar do Politécnico do Porto, propusemos o projeto “Mindfulness, Bem-estar e Desenvolvimento Integral” que avançou, como primeira Medida, com o Programa de Redução de Stress Baseado em Mindfulness (MBSR) para Docentes do Ensino Superior. O MBSR é um programa cientificamente validado de treino de competências, com sustentáculo nas práticas de mindfulness, que tem um cariz prático, assume o formato de grupo e baseia-se na aprendizagem experiencial.

O impacto do mindfulness pode refletir-se a 3 níveis: substratos neuronais, funções psicológicas e resultados comportamentais. Existem evidências científicas que sustentam que a prática de mindfulness, nomeadamente por via do programa MBSR, produz mudanças não só a

nível da funcionalidade, mas também das estruturas cerebrais, atuando assim ao nível da neuroplasticidade. Consequentemente, ocorrem mudanças em funções psicológicas que são subservientes a processos neuronais (como por exemplo, melhorias em termos de atenção, concentração, criatividade, processos cognitivos e metacognitivos). Estas mudanças nos substratos neuronais e nas funções psicológicas associam-se a alterações comportamentais mensuráveis (como por exemplo, o envolvimento nas tarefas, o comportamento pró-social com implicações positivas nas relações, a aprendizagem e o desenvolvimento de atividades promotoras de bem-estar). Portanto, são inúmeros os benefícios já comprovados empiricamente a nível da saúde e bem-estar, incluindo redução do stress, da vulnerabilidade à dor e do impacto de doenças físicas, bem como a promoção de competências comunicacionais e relacionais, a regulação emocional, o fortalecimento do sistema imunológico e a melhoria da qualidade de vida.

No âmbito da nossa primeira Medida, o 1º passo consistiu no levantamento de necessidades e potenciais interessados em participar no programa MBSR. O processo iniciou com sessões de divulgação nas diferentes unidades orgânicas do Politécnico do Porto. Contabilizamos 175 inscrições, tendo participado 109 pessoas.

O 2º passo envolveu a constituição do grupo de participantes e, por estes, o preenchimento de um Formulário Sociodemográfico e de Estilos de Vida e de 3 Medidas de Autorrelato: a versão portuguesa da Perceived Stress Scale 10 (PSS10; Trigo, Canudo, Branco,