

Projeto: Mindfulness como Ferramenta de Suporte para crianças e adolescentes com problemas decorrentes ao uso de álcool e outras drogas

Autoria: Adelanta Scuiatti

1. Título: A prática da Atenção Plena com crianças e adolescentes com problemas relacionados ao uso de álcool e outras drogas

2. Objetivo Geral:

Utilizar práticas de Mindfulness para auxiliar crianças e adolescentes com problemas relacionados ao uso de álcool e outras drogas a desenvolverem habilidades de autocuidado, promover a redução de danos, aumentar a autoconsciência e contribuir para a melhoria da qualidade de vida, bem-estar emocional e resiliência.

3. Objetivos Específicos:

- **3.1** Introduzir a prática de Mindfulness como uma ferramenta de autorregulação emocional, ajudando os participantes a lidarem com a ansiedade e o estresse associados ao uso de substâncias.
- **3.2** Desenvolver a capacidade de atenção plena no presente momento, visando melhorar a percepção corporal e a conscientização sobre os gatilhos do uso de drogas.
- **3.3** Promover a autocompaixão e a aceitação através de práticas guiadas, ajudando os participantes a reduzirem sentimentos de culpa e autojulgamento.
- **3.4** Incentivar a prática diária de Mindfulness para auxiliar na redução de impulsos e desejos por substâncias.
- **3.5** Fortalecer os vínculos entre os participantes, criando um ambiente de apoio mútuo e compartilhamento de experiências durante as sessões de prática.
-

4. Metodologia:

4.1 Público-Alvo:

O projeto é direcionado a crianças e adolescentes que fazem uso prejudicial de álcool e outras drogas, participantes do CAPS Infante Juvenil de Brusque.

4.2 Abordagem Terapêutica:

· 4.2.1 Sessões Semanais:

Realização de encontros semanais de 1h30, totalizando 12 encontros. As sessões serão conduzidas por um profissional da psicologia capacitado em práticas de Mindfulness.

· 4.2.2 Estrutura das Sessões:

- **Início:** Breve acolhimento e checagem do estado emocional dos participantes (10 minutos).
- **Momento Psicoeducativo:** Explicação sobre o tema da sessão e como ele se relaciona com a prática de Mindfulness e a dependência química (20 minutos).
- **Prática de Mindfulness Guiada:** Realização de práticas como respiração consciente, body scan (varredura corporal), atenção à alimentação (mindful eating), meditação focada na autocompaixão, entre outras (30 minutos).
- **Compartilhamento de Experiências:** Espaço para que os participantes compartilhem suas percepções e dificuldades durante a prática (20 minutos).
- **Encerramento e Orientações para Prática Individual:** Sugestões de práticas diárias para os participantes realizarem entre as sessões (10 minutos).

4.3 Temas das Sessões:

1. **Introdução ao Mindfulness:** O que é e como pode ajudar no cuidado consigo mesmo.
2. **Atenção à Respiração:** Aprendendo a utilizar a respiração como âncora para lidar com o estresse.
3. **Reconhecendo os Gatilhos:** Identificação dos momentos que antecedem o uso de substâncias e como utilizar a prática de Mindfulness para lidar com eles.
4. **Mindful Eating:** Explorando a relação com a alimentação de forma consciente e seus paralelos com o uso de substâncias.
5. **Autocompaixão e Aceitação:** Trabalhando a aceitação das emoções difíceis sem julgamento.
6. **Conscientização Corporal (Body Scan):** Explorando as sensações corporais e como elas influenciam o desejo por substâncias.
7. **Desacelerando a Mente:** Prática de Mindfulness para lidar com a ansiedade e pensamentos acelerados.
8. **Lidando com os Desejos:** Aprendendo a observar os desejos sem agir de forma impulsiva.
9. **A Importância do Aqui e Agora:** Compreendendo o valor de viver o momento presente e seus impactos na recuperação.
10. **Planejamento para a Continuidade da Prática:** Estruturando práticas individuais para manter o Mindfulness no dia a dia após o término do grupo.

4.4 Material Necessário:

- Espaço silencioso e confortável para as práticas de meditação.
- Espaço ao ar livre (praça).
- Colchonetes ou almofadas para acomodar os participantes.
- Músicas de fundo suaves para algumas práticas guiadas (opcional).
- Folhetos informativos e orientações para a prática de Mindfulness em casa.
- Diários de práticas para que os participantes registrem suas experiências entre as sessões.

4.5 Avaliação do Projeto:

- **Instrumentos de Avaliação:** Aplicação de questionários de bem-estar emocional e qualidade de vida no início e no final do projeto.
- **Feedback dos Participantes:** Realização de uma avaliação qualitativa sobre a percepção dos participantes em relação aos benefícios do Mindfulness em sua rotina e no enfrentamento do uso de substâncias.
- **Reuniões da Equipe:** Encontros regulares para discussão dos avanços, dificuldades e ajustes necessários para o bom andamento do projeto.

5. Conclusão:

A implementação de práticas de Mindfulness para crianças e adolescentes com problemas relacionados ao uso de álcool e outras drogas pode ser uma importante estratégia para o desenvolvimento de autoconsciência e regulação emocional. Ao oferecer um espaço seguro e acolhedor para a prática, o projeto visa proporcionar aos participantes ferramentas para melhor lidar com suas emoções, desejos e estresses cotidianos, promovendo um caminho de recuperação mais consciente e alinhado com a perspectiva da redução de danos. A troca de experiências também é um fator importante a ser observado entre os integrantes do grupo, proporcionando olhares diferentes ao seu cotidiano, de novas possibilidades e de cumplicidade com a história do outro. O Mindfulness, ao integrar corpo e mente, pode atuar como um recurso terapêutico que fortalece a autonomia dos participantes e promove uma relação mais saudável consigo mesmos e com os outros, contribuindo para uma vida com mais equilíbrio e bem-estar.