

SÍNTESE DO PROJETO

| | |
|--|---|
| Tema: | Living with Psychosis: The Mindfulness and Compassionate Path (Viver com psicose: o caminho da compaixão e mindfulness) |
| Autores: | Inês Leal, Joana Rodrigues, Margarida Tomé, Mariana Argel |
| Docente: | Professora Doutora Paula Castilho |
| Project Advisor: | Maria João Martins |
| Universidade(s)/Politécnico(s): | Universidade de Coimbra |
| Objetivos: | Este projeto tem como objetivo dotar a comunidade científica e clínica que apoiam a pessoa com experiência de psicose de novos conhecimentos acerca da adequação e eficiência destas abordagens de intervenção de terceira geração, baseadas no <i>mindfulness</i> e na compaixão. Especificamente, o projeto visa a recolha, análise e compreensão do <i>feedback</i> das pessoas com experiência de psicose relativamente a práticas de <i>mindfulness</i> e compaixão, bem como dos benefícios para a recuperação que deles advêm. |
| Inovação do projeto: | Este projeto pretende estudar a eficiência de um conjunto de práticas meditativas que recentemente têm vindo a ser estudadas na psicose, o que por si só confere ao estudo um carácter inovador. O projeto apresenta um design multimétodo (dados quantitativos e qualitativos) e recorre a múltiplos informadores (terapeuta e paciente), o que constitui uma vantagem na validade da informação. Relativamente às medidas de resultado utilizadas, o presente projeto inova no sentido de incluir resultados relacionados com a recuperação objetiva (e.g. sintomatologia afetiva), recuperação subjetiva (e.g., bem-estar) e processos psicológicos característicos destas abordagens (e.g., afeto positivo derivado do sistema de tranquilização, <i>mindfulness</i> , autocompaixão). Ademais, a utilização de um registo diário de emoções constitui uma grande vantagem relativamente a estudos anteriores que se centram na avaliação retrospectiva do estado emocional dos participantes. Dado que, de acordo com o modelo da recuperação, o <i>feedback</i> dos pacientes é de elevada importância, acreditamos que ao considerar as opiniões dos sujeitos seremos capazes de ajustar a resposta terapêutica às suas necessidades específicas. Assim, a consideração do <i>feedback</i> dos participantes representa mais uma inovação deste projeto. |
| Principais conclusões: | Os resultados obtidos demonstram que os participantes adquiriram qualidades compassivas e relacionadas com o <i>mindfulness</i> ao longo das sessões, o que se refletiu num aumento do bem-estar e na diminuição do afeto negativo. Os resultados sugerem que este tipo de intervenções é adequado, útil e importante nesta população, com benefícios significativos – recuperação objetiva (diminuição de sintomatologia depressiva e ansiosa) e subjetiva (e.g., bem-estar emocional e bem-estar psicológico). |