


Mindfulness e Inteligência Artificial: Categorizar para Compreender

Analisa Candeias¹

 orcid.org/0000-0001-9620-163X

Alexandra Esteves²

 orcid.org/0000-0003-0660-9485

Paula Encarnação³

 orcid.org/0000-0002-7458-8105

Fernando Petronilho⁴

 orcid.org/0000-0002-3903-9100

Cristina Martins⁵

 orcid.org/0000-0003-2047-6607

¹Universidade do Minho (Escola Superior de Enfermagem, Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem – UICISA: E, Braga, Portugal).

²Universidade do Minho (Instituto de Ciências Sociais, Laboratório Paisagem, Património e Território - Lab2PT/In2PAST, Braga, Portugal).

³Universidade do Minho (Escola Superior de Enfermagem, Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem – UICISA: E, Braga, Portugal).

⁴Universidade do Minho (Escola Superior de Enfermagem, Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem – UICISA: E, Braga, Portugal).

⁵Universidade do Minho (Escola Superior de Enfermagem, Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem – UICISA: E, Braga, Portugal).

Introdução

Nos últimos anos tem-se dado maior atenção ao *mindfulness*, que, de acordo com Kabatz-Zinn (1), é a consciência que surge aquando de um prestar de atenção intencional ao momento presente, sem julgamentos, podendo ser fundamentado na tríade compromisso-autodisciplina-intencionalidade. Atendendo à importância deste conceito para a promoção do bem-estar, foi desenvolvido um projeto pedagógico, denominado Be+Happy - Meditação & Felicidade: Promoção do Bem-Estar no Estudante Universitário, que visou um trabalho direcionado à prática de meditação guiada e do *mindfulness*.

Objetivo

Explorar o conceito de *mindfulness* através da perceção de estudantes do 1.º ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem de uma instituição de ensino superior.

Métodos

Estudo exploratório e qualitativo. Participação de 63 estudantes; recolha de dados realizada através de questão aberta em formulário *online* (cumpridos os princípios éticos de autorização da instituição, com consentimento informado, livre e esclarecido dos participantes). A categorização e análise dos dados foi estabelecida através do uso da inteligência artificial (*ChatGPT*), ancorada na perspetiva teórica de H.-G. Gadamer (2; 3).

Resultados

Foram identificadas cinco categorias que concetualizam o *mindfulness*: i) autoconsciência e autocompreensão; ii) atenção plena e focalização; iii) tranquilidade e relaxamento; iv) implementação de práticas; v) desconhecimento. Atendendo a H.-G. Gadamer, as categorias identificadas podem ser consideradas como instrumentos (autoexploração, exercício da atenção, promoção da presença) para uma reflexão hermenêutica sólida, tendo em vista a compreensão e a interpretação como processos centrais da experiência humana.

Conclusão

As perceções encontradas são essenciais para interpretar a forma como os estudantes que participaram no Be+Happy compreendem o conceito de *mindfulness*. Este estudo evidencia a importância da abordagem hermenêutica no entendimento de conceitos relacionados com a saúde e o bem-estar.

Palavras-chave

Mindfulness; hermenêutica; estudantes; enfermagem.

Bibliografia

1. Kabatz-Zinn, J. *Mindfulness: A vida como ela é*. Amadora, Nascente; 2022. 768p
2. Gadamer, H-G. *The enigma of health*. Stanford, Stanford University Press; 1996. 192p
3. Gadamer, H-G. *Verdade e método: traços fundamentais de uma hermenêutica filosófica*. Petrópolis, Editora Vozes; 1999. 732p

Autor de correspondência

Analisa Candeias

E-mail: acandeias@cse.uminho.pt

