

---

## ESTRESSE E OS EFEITOS DO MINDFULNESS EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE: revisão integrativa da literatura

Ana Paula Menezes Carvalho<sup>1</sup>  
Pauliane Aparecida de Moraes<sup>2</sup>

### RESUMO

Nos últimos anos tem se observado um alto índice de estresse populacional, especialmente entre os profissionais da saúde. Para a diminuição do estresse e promoção à qualidade de vida, existe como uma das soluções, o mindfulness. O presente estudo tem por objetivo descrever os efeitos do mindfulness na diminuição do estresse em profissionais da saúde. A partir do modelo de revisão integrativa da literatura, foram usados artigos científicos que responderam à questão norteadora deste estudo, publicados em periódicos nacionais, com acesso online que abordam a temática. Foi analisado que o profissional de saúde vivencia no cotidiano a influência direta da pressão de seu objetivo, o cuidado, bem como sofre com decisões a serem tomadas em situações adversas. Cerca de 86% sofrem com Síndrome de Burnout e 81% com estresse. Também apresentam má qualidade de sono, sintomas depressivos e dores pelo corpo. Para prevenção, há a possibilidade do uso de mindfulness, que é explicada como um meio para a busca do autoconhecimento mediante a prática da meditação, alcançando a consciência em níveis cada vez mais elevados, trazendo o praticante para o momento presente, estimulando o estar aqui e agora. Essa técnica contribui no manejo de situações com alto teor de estresse, melhora da qualidade de vida e da autoeficácia em saúde e promoção da saúde. É importante que essa técnica seja acessível, sendo necessário fortalecer políticas públicas de saúde e organização das práticas integrativas nos âmbitos da saúde.

**Palavras-chave:** Mindfulness. Estresse. Profissionais de saúde.

### 1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos tem se observado um alto índice de estresse populacional, especialmente nos ambientes de trabalho, onde há demandas e atividades corriqueiras que influenciam na disposição do indivíduo podendo ocasionar sintomas físicos e psicológicos por conta de pressões trabalhistas (COSTA, MAYNART, OLIVEIRA, ALBUQUERQUE & CORREIA, 2018).

---

<sup>1</sup> Pós-graduada em Neuropsicologia com Ênfase em Reabilitação Cognitiva pela Faculdade Famart. E-mail: menezescarvalho85@gmail.com

<sup>2</sup> Professora orientadora do estudo e do artigo. Professora dos cursos de Graduação e de Pós-Graduação lato sensu da Faculdade Famart – Itaúna-MG. Graduada em Psicologia, Especialista em Psicopedagogia e Mestre em Educação.

Observado como um dos males do mundo moderno, o estresse é visível entre profissionais da área da saúde, que estão em contato com o cuidado ao próximo e frente à tomada de decisões urgentes, surgindo a ansiedade e insegurança (COSTA et al., 2018). Para a diminuição do nível de estresse e promoção à qualidade de vida, existe como uma das soluções, o *mindfulness*.

Como prática meditativa, *mindfulness* “é um treino sistemático da regulação intencional e emocional”, que ressalta a capacidade de sustentar processos de atenção na consciência do presente e a não reação efetiva aos conteúdos e experiências internas através do treino mencionado (DAHL, LUTZ & DAVIDSON, 2015).

Levar a vida sem atenção para o presente e sem contato intencional com o momento, torna a pessoa mais vulnerável ao estresse. Considerando que profissionais da saúde são um grupo que é considerado tipicamente sujeito a altas cargas de estresse, o presente estudo tem por objetivo descrever os efeitos do *mindfulness* na diminuição do estresse em profissionais que atuam na área da saúde.

Seguiu-se o modelo de revisão integrativa da literatura, em que esta pesquisa foi realizada com a reunião de estudos já publicados que fundamentam o objeto de estudo. As palavras chave utilizadas foram: “Profissionais da Saúde”, “Estresse”, “*Mindfulness*” e “Trabalho”. Foram usados artigos científicos que responderam à questão norteadora deste estudo, publicados em periódicos nacionais, com acesso online que abordam a temática dos efeitos de *mindfulness* em profissionais da saúde. Considera-se que este estudo seja significativo para maior compreensão dos efeitos do uso de *mindfulness* para a diminuição do estresse, sobretudo dado a carências de evidências em profissionais da saúde.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

No âmbito da saúde, o cuidado com o “outro” seria uma finalidade primordial do trabalho, tendo como foco tecnologias relacionais, como acolhimento do usuário, de suas queixas e o estabelecimento de vínculo com este (BARRETO, FERREIRA & CORREIA, 2017). Todavia, o caráter relacional poderá trazer consequências nem sempre positivas e por esta razão os envolvidos neste processo de trabalho não estão livres de complicações, resultando em custos, sobretudo em sua qualidade de vida e podendo ocasionar estresse (BARRETO, FERREIRA & CORREIA, 2017). Estresse significa “pressão”, onde numa determinada situação o indivíduo sob pressão irá reagir de uma

forma corporal ao estímulo estressor resultando no comprometimento de seu bem-estar (SARAIVA, MACHADO, LELIS & LACERDA, 2015).

Outrossim, o profissional de saúde vivencia no cotidiano a influência direta da pressão de seu objetivo, o cuidado, bem como sofre com decisões a serem tomadas em situações adversas, por exemplo, com materiais e recursos físicos reduzidos ou ineficientes, escassez de pessoal, falta de autonomia e reconhecimento da sociedade e do governo (BARRETO, FERREIRA & CORREIA, 2017).

Segundo estudos sobre o estresse na classe da saúde, pesquisas revelam que:

“Profissionais de Saúde lidam com demandas físicas e psicossociais no trabalho devido a longas jornadas de trabalho, aspectos relacionados ao gerenciamento de pacientes, alto nível de atenção e trabalho em turnos. Os trabalhadores em turnos também podem apresentar desequilíbrios no sono. Tais aspectos significam que os profissionais de saúde são comumente afetados por problemas de saúde, como sintomas musculoesqueléticos e transtornos mentais, que podem comprometer sua qualidade de vida e a qualidade do serviço prestado” (SATO et al., 2022, p. 1).

Tais parâmetros influenciam no âmbito espiritual, biológico e emocional, este profissional da saúde é considerado entre as categorias profissionais juntamente com professores, uma das mais expostas à cronificação do estresse associado ao mundo do trabalho (BARRETO, FERREIRA & CORREIA, 2017).

Um estudo da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) mostra que 86% sofrem com *Síndrome de Burnout* e 81% com estresse. Também apresentam má qualidade de sono, sintomas depressivos e dores pelo corpo (SATO et al., 2022).

Dentre as estratégias de enfrentamento nesse contexto, o *mindfulness* é uma possibilidade eficaz para reduzir o estresse. Traduzido do inglês para o português, *mindfulness* significa ‘atenção plena’. Pode ser conceituado pela “consciência que emerge através de prestar atenção, com propósito, e sem julgamento, do desenrolar da experiência no momento presente” (MOUZINHO, COSTA, ALVES, SILVA & LIMA, 2018, p. 183).

De origem budista e estudada há 2500 anos, *mindfulness* trata-se de um meio para a busca do autoconhecimento mediante a prática da meditação, alcançando a consciência em níveis cada vez mais elevados, trazendo o praticante para o momento presente, estimulando que ele esteja atento ao aqui e agora (ANDRADE; ANDRADE; ANDRADE; CIRINO; KESTENBERG, 2020). Por meio dessa meditação o praticante aprende a observar sem julgar, seus próprios pensamentos e emoções (ANDRADE; ANDRADE; ANDRADE; CIRINO; KESTENBERG, 2020).

Essa técnica de *mindfulness* não é recente, advinda de práticas orientais, esse construto tem sido objeto de estudo por muitos pesquisadores. Apontam-se três correntes principais para compreensão de *mindfulness* (PIRES, NUNES, DEMARZO & NUNES, 2015), a primeira provém da filosofia oriental, que aponta que a prática meditativa intensifica a capacidade de estar atento com as experiências do momento presente (KABAT-ZINN, 2003). Na segunda, é um construto de traço humano, “capaz de promover bem-estar e autorregulação”, utilizando da atenção podendo ser aperfeiçoado por prática, como a meditação (BROWN & RYAN, 2003). E a terceira perspectiva concerne agir de maneira intencional e levando em conta o contexto, para sair do controle do piloto automático de funcionamento universal (LANGER, 2014).

Na década de 70, John Kabat-Zinn iniciou seus estudos a respeito da implantação do programa de redução de estresse baseado em *mindfulness* que consiste em um curso de 8 semanas, tendo um encontro semanal de mais ou menos duas a três horas, com o objetivo de auxiliar pessoas a lidar melhor com as situações geradoras de estresse ou impactos negativos em grau psíquico (KABAT-ZINN, 2003; citado em ANDRADE; ANDRADE; ANDRADE; CIRINO; KESTENBERG, 2020). Essa estratégia alia foco mental a movimento respiratório e corporal, dirigido e adaptado a diferentes contextos: psicoterapêuticos, bem-estar pessoal, empresarial, escolar e acadêmico, bem-estar e saúde gerais (PINHEIRO; RODRIGUES, 2021).

Tabela 1. Práticas de atenção plena no *Mindfulness*

Práticas Mindful	Descrição
Meditação sentada	Sentado, relaxado e alerta, por vários minutos, apenas “sendo” e experimentando a quietude. Exercitar ter consciência de pensamentos, emoções e sensações com uma mente curiosa, aberta, compassiva e sem julgamentos.
Consciência da respiração	Direcionar suavemente o foco de atenção para a respiração enquanto inspira e expira naturalmente.
Meditação a andar	Notar a atenção dos pés ao contactar com a superfície a cada passo e percebendo as sensações no corpo.

Agradável / Desagradável	Perceber com interesse, abertura e curiosidade as sensações físicas e emocionais ao nosso redor.
Meditações guiadas pelos sentidos	Ter atenção de maneira intencional ao que ouvimos, tocamos, cheiramos, saboreamos e/ou observando de uma forma aberta, sem julgamentos.
Body Scan	Notar lenta e intencionalmente o corpo. O foco está em estar relaxado e consciente enquanto cria uma conexão com o corpo e as diversas sensações nele presente.
MindBody exercises Movimento consciente: Yoga (origem indiana); Qi Gong e Tai Ji (Origem Chinesa)	A integração da mente e corpo por meio da respiração, posturas, fluxo, movimento e atenção plena.

Fonte: Elaboração própria adaptado de KEBAT-ZINN, 2013; SONG, et al., 2017; citado em PINHEIRO; RODRIGUES, 2021).

A prática de *mindfulness* consiste assim na prática de técnicas ou movimento “mindful”, também designados de “Mind-body exercises” (SONG, GRABOWSKA, PARK, OSYPIUK, et al., 2017; citado em PINHEIRO; RODRIGUES, 2021) e podem incluir: desde exercícios isolados tais como a meditação, atenção consciente e plena à respiração, às sensações corporais, emoções ou exercícios que são propostos de forma guiada e integrada (PINHEIRO; RODRIGUES, 2021).

A respiração consciente é uma das técnicas utilizadas no *mindfulness* que está sempre presente a todo o momento (PINHEIRO; RODRIGUES, 2021). É o processo fisiológico transversal a todas as outras técnicas e sistemas mindful, que quando realizado de forma mais lenta e profunda, acarreta a obtenção de benefícios na saúde ao nível respiratório, cardiovascular, cardiorrespiratório e nervoso (Russo, Santarelli & Rourke, 2017; citado em PINHEIRO; RODRIGUES, 2021).

É comprovado muitos efeitos benéficos dos programas baseados em *mindfulness* (SHIMMA, 2022). Observou-se melhora no manejo de situações com alto teor de estresse, melhora da qualidade de vida e da autoeficácia em saúde e promoção da saúde (SHIMMA, 2022). Sendo assim, são vários os benefícios de *mindfulness* para quem consegue manter uma prática regular: atenção e concentração, aceitação (sem apego ou aversão), ampliação da capacidade de escuta e de memória, consciência alimentar, corporal e dos próprios processos mentais, estado de presença (consciência do momento presente),

empatia e compaixão, melhor qualidade do sono, prevenção de recaída (dependência química), promoção de autocuidado, redução do diálogo interno, redução de dores crônicas, regulação da atenção e emoção, reconhecimento dos conteúdos mentais e emocionais, sem identificação com os mesmos, redução de estresse, ansiedade e depressão (SHIMMA, 2022).

E que de acordo com BARRETO, FERREIRA & CORREIA (2017, p. 42), “*Mindfulness* é efetivo para reduzir o estresse, ansiedade, depressão e outras emoções negativas, com a prática regular. A prática pode mudar o cérebro, fortalecendo áreas associadas à alegria e relaxamento e enfraquecendo as envolvidas em emoções negativas e estresse”. Esses efeitos são positivos para profissionais da saúde, pois contribui para a saúde mental e física do mesmo.

### **3 CONCLUSÃO**

O estresse entre os profissionais de saúde não é novidade, uma vez que o contexto laboral de saúde detém especificidades que podem causar sintomas de estresse e ansiedade. Entre elas, pode-se citar a comunicação de estados graves de saúde, manejo de pacientes revoltosos, longas jornadas de trabalho, falecimentos frequentes (ZENKNER, et al., 2020; citado em FIGUEIROA; ESCOREL; JESUS; SANTIAGO; BARBOSA, 2022).

Com alta taxa de estresse e podendo ocasionar uma Síndrome de Burnout, os profissionais da área da saúde necessitam de uma atenção especializada. E dentre as estratégias de enfrentamento, está o *mindfulness*. Traduzida como atenção plena, *mindfulness* é o treino da habilidade de consciência no que se pensa, sente e faz no momento presente, no aqui e agora, em qualquer situação, de forma aberta, curiosa e autêntica, antes de fazer um julgamento sobre a situação (ALMEIDA; ROCHA; SILVA, 2021; citado em FIGUEIROA; ESCOREL; JESUS; SANTIAGO; BARBOSA, 2022).

A partir dos resultados da pesquisa, foi possível analisar os efeitos de uma prática regular de *mindfulness*, em que os profissionais conseguem ter maior consciência de si mesmos e aproveitar o momento presente. Promove empatia e favorece a compaixão consigo próprio, como também melhora a qualidade do sono. Ainda contribui na redução de dores crônicas, regulação da atenção e emoção, reconhecimento dos conteúdos mentais e emocionais, redução de estresse, ansiedade e depressão (SHIMMA, 2022).

Com isso, é importante que essa estratégia seja acessível e trabalhada na saúde pública. Para isso, se faz necessário fortalecer políticas públicas de saúde e organização das práticas integrativas em todos os âmbitos da saúde pública no território brasileiro. Assim como também aumentar as pesquisas sobre o uso de *mindfulness* e seus efeitos para prevenção e promoção com objetivo da diminuição de estresse.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, CAROLINA; ANDRADE, PRISCILA CRISTINA DA SILVA THIENGO; ANDRADE, CRISTINA DA SILVA THIENGO; CIRINO, HOSANA PEREIRA; KESTENBERG, CÉLIA CALDEIRA FONSECA. Mindfulness: utilização no manejo do estresse para profissionais de enfermagem. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e294997449, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7449. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7449>. Acesso em: 26 dez. 2023.

BARRETO, VALÉRIA PAES DE CASTRO; FERREIRA, SIMONE CRUZ MACHADO; CORREIA, DAYSE MARY DA SILVA. Estresse ocupacional na enfermagem e mindfulness: o que há de novo? Occupational stress in nursing and mindfulness: what's new?. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, [S. l.], v. 80, n. 18, 2019. DOI: 10.31011/reaid-2017-v.80-n.18-art.346. Disponível em: <https://revistaenfermagemactual.com.br/index.php/revista/article/view/346>. Acesso em: 26 dez. 2023.

BROWN, KIRK WARREN; RYAN, RICHARD M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84(4), 822-48. 2003. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.84.4.822>.

COSTA, CHRISTEFANY RÉGIA BRAZ; MAYNART, WILLAMS HENRIQUE DA COSTA; OLIVEIRA, LAYZE BRAZ; ALBUQUERQUE, MARIA CÍCERA DOS SANTOS; CORREIA, DIVANISE SURUAGY. Estresse entre estudantes de graduação em enfermagem: associação de características sociodemográficas e acadêmicas. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 11, n.3, p. 475-482. 2018. DOI: <https://doi.org/10.17765/1983-1870.2018v11n3p475-482>.

DAHL, CORTLAND J.; LUTZ, ANTOINE; DAVIDSON, RICHARD J. Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice. **Trends in Cognitive Sciences**, 19(9), 515-523. 2015. DOI: [10.1016/j.tics.2015.07.001](https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001).

FIGUEIROA, MARIANA OLIVEIRA; ESCOREL, BIANCA FACCENDA; DE JESUS, LAÍS COUTINHO; SANTIAGO, VITÓRIA CHRISTINI GUERRA; BARBOSA, RUBENILDA MARIA ROSINHA. Uso de Mindfulness no Cuidado com Profissionais de Saúde na Pandemia de Covid-19: Uma Revisão de Literatura. **Revista Eletrônica do Estácio Recife**, [S. l.], v. 8, n. 1, 2022. Disponível em: <https://reer.emnuvens.com.br/reer/article/view/682>. Acesso em: 27 dez. 2023.

KABAT-ZINN, JOHN. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 10, 144-156. 2003. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bpg016>.

LANGER, ELLEN J. Mindfulness forward and back. In A. Le, T. N. Christelle, & E. J. Langer (Eds.), *Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness* (pp. 7- 20). 2014. Chichester, UK: **John Wiley & Sons, Ltd.**

MOUZINHO, LEANDRO; COSTA, NAZARÉ; ALVES, THALLYSSA; SILVA, STEPHANIE; LIMA, LUCAS. Contribuições do mindfulness às condições médicas: uma revisão de literatura. **Psicologia, Saúde & Doenças**, 19(2), p. 182-196. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.15309/18psd190202>.

PINHEIRO, DIANA; RODRIGUES, MANUELA. Os Benefícios do Mindfulness para um envelhecimento saudável e sustentável. **JIM — Jornal de Investigação Médica**, [S. l.], v. 2, n. 2, p. 036–052, 2021. DOI: 10.29073/jim.v2i2.426. Disponível em: <https://revistas.ponteditora.org/index.php/jim/article/view/426>. Acesso em: 27 dez. 2023.

PIRES, JEFERSON GERVASIO; NUNES, MAIANA FARIAS OLIVEIRA; DEMARZO, MARCELO MARCOS PIVA; NUNES, CARLOS HENRIQUE SANCINETO DA SILVA. Instrumentos para avaliar o construto mindfulness: uma revisão. **Avaliação psicológica**, 14(3), pp. 329-338. 2015. DOI: [10.15689/ap.2015.1403.04](https://doi.org/10.15689/ap.2015.1403.04).

SARAIVA, L. H. G., MACHADO, J. P., LELIS, W. B., LACERDA, D. G. Mecanismos de resposta ao estresse crônico - revisão de literatura. **Revista Científica Univiçosa** - volume 7 - n.1 - Viçosa - MG - Jan, p. 525-531. 2015.

SATO, TATIANA DE OLIVEIRA et al. Poor Health Conditions among Brazilian Healthcare Workers: The Study Design and Baseline Characteristics of the HEROES Cohort". **Healthcare** 10, no. 10: 2096. 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare10102096>. Acesso em: 27 dez. 2023.

SHIMMA, Emi. Práticas baseadas em Mindfulness (on-line) para profissionais de unidades de saúde do Estado de São Paulo no contexto da pandemia COVID-19. **BEPA. Boletim Epidemiológico Paulista**, v. 19, p. 1-13, 2022. Disponível em: <https://periodicos.saude.sp.gov.br/BEPA182/article/download/37342/35460>.