

**Mindfulness: utilização no manejo do estresse para profissionais de enfermagem**

**Mindfulness: use in stress management for nursing professionals**

**Mindfulness: uso em el manejo del estrés para profesionales de enfermería**

Recebido: 09/08/2020 | Revisado: 10/08/2020 | Aceito: 14/08/2020 | Publicado: 18/08/2020

**Carolina Neves Dias de Andrade**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8354>

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: [carol.dias.andrade@gmail.com](mailto:carol.dias.andrade@gmail.com)

**Priscila Cristina da Silva Thiengo de Andrade**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0840-4838>

Universidade do estado do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: [profprithiengo@gmail.com](mailto:profprithiengo@gmail.com)

**Hosana Pereira Cirino**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9685-4841>

Hospital Universitário Pedro Ernesto, Brasil

E-mail: [hosana\\_fenf@hotmail.com](mailto:hosana_fenf@hotmail.com)

**Célia Caldeira Fonseca Kestenberg**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9693-6791>

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: [celiacaldeirakestenberg@gmail.com](mailto:celiacaldeirakestenberg@gmail.com)

**Resumo**

Objetivo: Identificar as evidências disponíveis acerca da utilização do *Mindfulness* por profissionais de enfermagem para redução do estresse. Método: Utilizou-se os pressupostos da revisão integrativa nas bases de dados *National Library of Medicine* e Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde. Utilizando-se de artigos disponíveis na íntegra, on-line, gratuitos, em português e inglês, dos anos de 2015 a 2019. Foram encontrados 349 artigos e selecionados 14, que atenderam aos critérios de inclusão. Resultados: Emergiram três categorias: fatores relacionados ao trabalho dos profissionais de enfermagem que levam ao desenvolvimento de estresse; os benefícios do *Mindfulness* na redução de estresse; os fatores que influenciam os profissionais de enfermagem quanto à adesão ao *Mindfulness* na sua prática profissional. Conclusão: os resultados sugerem que os profissionais de

enfermagem, após intervenção com o uso da meditação *Mindfulness*, apresentam resultados positivos para a redução do estresse, ansiedade e depressão.

**Palavras-chave:** Enfermagem; Estresse; Atenção plena.

### **Abstract**

**Objective:** To identify the available evidence about the use of Mindfulness by nursing professionals to reduce stress. **Method:** The assumptions of the integrative review were used in the databases National library of Medicine and Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences. Using articles available in full, online, free, in Portuguese and English, between the years 2015 to 2019. 349 articles were found and 14 were selected, which met the inclusion criteria. **Results:** Three categories emerged: factors related to the work of nursing professionals that lead to the development of stress; the benefits of Mindfulness in reducing stress; the factors that influence nursing professionals regarding adherence to Mindfulness in their professional practice. **Conclusion:** the results suggest that nursing professionals, after intervention with the use of Mindfulness meditation, present positive results for the reduction of stress, anxiety and depression.

**Keywords:** Nursing; Stress; Mindfulness.

### **Resumen**

**Objetivo:** identificar la evidencia disponible sobre el uso de Mindfulness por profesionales de enfermería para reducir el estrés. **Método:** Los supuestos de la revisión integradora se utilizaron en las bases de datos Biblioteca nacional de Medicina y Literatura Latinoamericana y Caribeña en Ciencias de la Salud. Utilizando artículos disponibles en su totalidad, en línea, gratis, en portugués e inglés, entre los años 2015 a 2019. Se encontraron 349 artículos y se seleccionaron 14, que cumplían con los criterios de inclusión. **Resultados:** surgieron tres categorías: factores relacionados con el trabajo de los profesionales de enfermería que conducen al desarrollo del estrés; los beneficios de la atención plena en la reducción del estrés; los factores que influyen en los profesionales de enfermería con respecto a la adhesión a Mindfulness en su práctica profesional. **Conclusión:** Los resultados sugieren que los profesionales de enfermería, después de la intervención con el uso de la meditación Mindfulness, presentan resultados positivos para la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión.

**Palabras clave:** Enfermería; Estrés; Atención plena.

## 1. Introdução

O *Mindfulness* é uma prática de origem budista, estudada há 2500 anos e 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. Através dessa meditação o praticante aprende a observar sem julgar, seus próprios pensamentos e emoções. Na década de 70, John Kabat-Zinn inicia 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 ajudar pessoas a lidar melhor com as situações geradoras de estresse ou impactos negativos em grau psíquico (Kabat-Zinn, 2003).

O estresse é uma reação corporal vivida por pessoas que estão lidando com uma situação de conflito interno e/ou externo que impele uma adaptação além de seus limites para lidar com essa condição. O estresse pode energizar um indivíduo para que ele cumpra prazos e metas no ambiente de trabalho mas em longo prazo, pode afetar tanto a qualidade de vida como o bem estar dos indivíduos, cursando com outros distúrbios como: síndrome de síndrome de bournout, ansiedade, depressão, angústia geral, esgotamento, sofrimento psíquico e fadiga. Os níveis de estresse vão variar de acordo com o tipo de ocupação de cada indivíduo (Sadir et al., 2010; Simonelli, 2020).

Os profissionais de enfermagem são considerados um grupo de risco para o desenvolvimento desses desequilíbrios dado sua exposição a fatores estressantes. Eles precisam lidar diariamente com situações como o sofrimento alheio, decisões de grande responsabilidade e impacto na vida de outros, cargas de trabalho intensas e remunerações que muitas vezes não condizem com o tempo de serviço. Essa realidade diminui a qualidade dos atendimentos, bem como a produtividade, também aumentam os custos para a instituição e os números de erros em serviço (Mealer, et al., 2017; Smith, 2014).

É importante mencionar que um fator estressor não será necessariamente visto da mesma forma por indivíduos diferentes, ou seja, a influência de um fator estressor é diretamente ligada às características pessoais do indivíduo, que podem ou não o tornar desgastante. Isso ocorre frente a situações conflitantes que em longo prazo se tornam opressoras (Sadir et al., 2010).

O estudo justifica-se pelas evidências científicas encontradas na literatura on-line relacionadas à utilização do *Mindfulness* para redução de estresse. Considerando os benefícios

e entraves para a prática do *Mindfulness* no controle do estresse, descritos na literatura e a exposição dos profissionais de enfermagem aos fatores estressores, objetivou-se buscar neste artigo identificar as evidências disponíveis acerca da utilização do *Mindfulness* em profissionais de enfermagem para redução do estresse.

## 2. Metodologia

O presente estudo consiste em uma Revisão Integrativa de Literatura, método pelo qual são englobadas etapas de pesquisa pré-estabelecidas, que tornam possível que os conhecimentos sejam sintetizados a respeito de determinado tema direcionando uma prática, através do uso de fontes de informações eletrônicas ou bibliográficas, permitindo dessa forma, a construção de uma visão ampla a respeito do tema escolhido (Mariano & Rocha, 2017). Essas etapas foram seguidas da seguinte forma: identificação do tema e da questão de pesquisa; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados; categorização dos estudos selecionados; análise e interpretação dos resultados e apresentação da revisão/síntese do conhecimento (Mariano & Rocha, 2017; Lamothe et al., 2018).

Para a identificação da questão de pesquisa, foi utilizada a estratégia PICO, que é uma ferramenta que mantém o foco na finalidade da pesquisa e é utilizada para a formulação da pergunta, mantendo o foco na pesquisa. Na qual P (paciente ou problema) referiu-se aos profissionais de enfermagem, I (intervenções) referiu-se a utilização do *Mindfulness*, C (controle) não se aplicou ao estudo e O (desfecho) que referiu-se a redução do estresse (Mariano & Rocha, 2017). Sendo assim, o presente estudo foi orientado pelo seguinte questionamento: “quais as evidências científicas encontradas na literatura on-line relacionados a utilização do *Mindfulness*/Atenção Plena, em profissionais de enfermagem para redução de estresse?”

Foram consultadas, no ano de 2015 a 2019 de forma pareada, as bases de dados da Biblioteca virtual em Saúde (BVS): *National Library of Medicine* (MEDLINE) e Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), utilizando os seguintes descritores: “*Mindfulness*”, “Enfermagem”, “Estresse”, “Atenção Plena” e “profissionais de enfermagem” que foram correlacionados para otimizar a coleta de material que abrangesse o tema de enfoque.

Para a seleção dos artigos, foram utilizados como critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra, on-line e gratuitos, publicados nos idiomas português e inglês,

provenientes de estudos secundários dos anos de 2015 a 2019. Foram excluídas teses, dissertações, cartas, artigos repetidos presentes em mais de uma base de dados e artigos que não contemplaram a percepção dos profissionais de enfermagem a respeito do *Mindfulness* para redução de estresse.

A coleta de dados foi realizada em fevereiro de 2019 e foram encontradas 349 produções que, por meio da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, obteve-se uma amostra final de 14 estudos, conforme explicitada na Tabela 1.

**Tabela 1** - Fluxograma de cruzamento dos descritores e seleção nas bases de dados LILACS e MEDLINE. Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2020.

<b><i>Mindfulness</i> AND Enfermagem</b>	<b><i>Mindfulness</i> AND Enfermagem AND Estresse</b>	<b>Atenção Plena AND Enfermagem</b>	<b><i>Mindfulness</i> AND Profissionais de Enfermagem AND estresse</b>
Encontrados 105	Encontrados 90	Encontrados 135	Encontrados 19
Critérios de Inclusão 19	Critérios de Inclusão 20	Critérios de Inclusão 20	Critérios de Inclusão 8
Critérios de Exclusão 86	Critérios de Exclusão 70	Critérios de Exclusão 115	Critérios de Exclusão 11
Total de artigos selecionados sem repetição			
14			

Fonte: Dados da pesquisa (2019).

Para a análise e posterior síntese dos artigos foi criado um quadro sinóptico contendo as variáveis: título, ano de publicação e níveis de evidência, considerando: N1. Revisão sistemática/metanálises; N2. Estudo clínico randomizado; N3. Ensaios controlados não randomizados; N4 Estudo de coorte ou estudos de caso-controle; N5. Metassíntese de informações qualitativa ou estudos descritivos; N6. Estudos quantitativos únicos ou estudos descritivos e N7. Opinião de especialistas (Lacerda & Costenaro, 2015; Melnyk & Fineout-Overholt, 2011).

### 3. Resultados

A partir da leitura, releitura, exploração e análise do conteúdo dos artigos selecionados, emergiram três categorias e, os principais conteúdos das produções. Para favorecer a compreensão, na Tabela 2, são explicitadas as variáveis utilizadas para a seleção do conteúdo dos artigos analisados.

**Tabela 2** - Produção científica e delineamento metodológico sobre o uso do *Mindfulness* em profissionais de enfermagem para o controle do estresse. Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2020.

Título/Ano/País	Nível de Evidência
<i>The implementation of mindfulness in healthcare systems: a theoretical analysis</i> (2015, UK)	N7
<i>Mindfulness-Based Stress Reduction in Advanced Nursing Practice: A Nonpharmacologic Approach to Health Promotion, Chronic Disease Management, and Symptom Control</i> (2015, EUA)	N5
<i>Mindfulness in Motion (MIM): Na Onsite Mindfulness Based Intervention (MBI) for Chronically High Stress Work Environments to Increase Resiliency and Work Engagement</i> (2015, EUA)	N5
<i>Cultivating mindfulness to enhance nursing practice</i> (2015, EUA)	N4
<i>Exploring the impact of mindfulness meditation training in pre-licensure and post graduate nurses</i> (2016, EUA)	N6
<i>Making time and space: the impact of mindfulness training on nursing and midwifery practice. A critical interpretative synthesis</i> (2016, UK)	N5
<i>Effectiveness of a mindfulness-based intervention on oncology nurses' burnout and compassion fatigue symptoms: A non-randomized study</i> (2016, PT)	N6
<i>Preliminary evaluation of a brief mindfulness-based stress reduction intervention for mental health professionals</i> (2016, AUS)	N2
<i>How Effective are Mindfulness-Based Interventions for Reducing Stress Among Healthcare Professionals? A Systematic Review and Meta-Analysis</i> (2017, UK)	N1
<i>Designing a Resilience Program for Critical Care Nurses</i> (2017,	N5

EUA)

<i>Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy, on Work Stress and Mental Health of Psychiatric Nurse</i> (2018, China)	N6
<i>The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review</i> (2018, EUA)	N6
<i>Developing professional caregivers' empathy and emotional competencies through mindfulness-based stress reduction (MBSR): results of two proof-of-concept studies</i> (2018, Canadá)	N6
<i>Mindfulness: reflexão sobre limites e potencialidades para a assistência de enfermagem</i> (2019, Brasil)	N7

---

Fonte: Dados da pesquisa (2019).

#### 4. Discussão

##### **Fatores relacionados ao trabalho dos profissionais de enfermagem que levam ao desenvolvimento de estresse**

Nessa categoria objetivou-se destacar artigos que abordam quais são os possíveis aspectos dentro do ambiente de trabalho dos profissionais de enfermagem que funcionam como gatilhos para elevação do nível de estresse.

As pesquisas têm demonstrado que o ambiente de trabalho dos profissionais de enfermagem os torna suscetíveis ao desenvolvimento de estresse e em longo prazo da síndrome de bournout. Oito artigos encontrados mencionam que fatores como a alta rotatividade de pessoal, a assunção de realizar multitarefas, o ritmo de trabalho, as altas demandas, a dificuldade em manter certo distanciamento emocional do paciente, não sabendo separar suas próprias emoções das dele, a responsabilidade de tomar decisões complexas são os principais no panorama de serviço dos profissionais de enfermagem. Além disso, lidam com a falta de material, recursos físicos ineficientes ou reduzidos, redução de pessoal, falta de autonomia e pouco reconhecimento do governo e da sociedade (Lamothe, et al., 2018; Hunter, 2016; Burton et al., 2017).

Quatro artigos encontrados abordam repercussões negativas, onde a presença desses distúrbios vai influenciar no tipo de atendimento concedido ao paciente, geralmente refletindo em um tratamento abaixo do nível esperado. Além de interferir nos custos econômicos das instituições. Estima-se que os trabalhadores com estresse ou com a síndrome de bournout,

podem ser até 46% mais dispendiosos que os profissionais que não apresentam grau elevado de estresse, e esse número aumenta quando o estresse está associado a outros problemas de saúde como fadiga, insônia, depressão e ansiedade (Mealer et al., 2017; Smith, 2014; Duarte & Pinto-Gouveia, 2016).

Pessoas que apresentam problemas de atenção advindos de distúrbios psíquicos, tendem a ter atitudes negligentes, descuidadas e até mesmo antiéticas. Esse tipo de comportamento pode impactar diretamente no serviço prestado. Levando em consideração que o serviço dos profissionais de enfermagem abrange o cuidado a pessoas com alguma necessidade humana básica em desequilíbrio é de grande relevância que existam formas de reverter esse afastamento do momento presente, tornando possível um maior nível de consciência e atenção na tomada de decisões (Van der Riet et al., 2018).

A partir da necessidade de intervir sobre os aspectos mencionados, estudiosos propuseram a aplicação da meditação baseada em *Mindfulness* em diversos grupos de profissionais vulneráveis, destacando os profissionais de enfermagem que são um grupo de alto risco para o desenvolvimento de transtornos psíquicos (Yang et al., 2018).

### **Os benefícios do *Mindfulness* na redução de estresse**

Nessa categoria destacaram-se achados que procuram evidenciar que as práticas de *Mindfulness* apresentam impactos positivos em diversos âmbitos da vida do profissional de saúde, sejam eles psíquicos, sejam fisiológicos, possibilitando uma melhora na qualidade de vida e no trabalho.

A partir da leitura integral dos artigos selecionados, alguns temas surgiram de maneira recorrente ao relacionar a saúde psicológica dos profissionais de enfermagem com a sua prática diária. Os temas levantados a partir da análise dos artigos foram: Maior disponibilidade para os pacientes, melhora no desempenho clínico, aumento da produtividade, melhora na relação paciente/profissional, aumento da satisfação do paciente atendido, desenvolvimento de ferramentas como empatia, compaixão, atitude menos crítica, comunicação e escuta qualificada.

Muitos autores apontam a necessidade de intervir sobre esses aspectos buscando evitar que os mesmos afetem negativamente a satisfação no trabalho, reduzam a qualidade de assistência ao paciente e induzam o profissional ao erro por esgotamento, caso os transtornos se desenvolvam por tempo prolongado (Mealer et al., 2017; Williams et al., 2015; Horner et al., 2014).



Dos 15 artigos selecionados, 12 mencionaram direta ou indiretamente a redução do estresse após oito semanas de intervenção com o programa de *Mindfulness*. Quatro artigos relataram a redução da depressão, cinco da ansiedade e quatro da síndrome de burnout. Foi realizada uma meta-análise de 11 estudos realizados dos anos de 1999 e 2003 com 771 indivíduos dos quais 388 (50,32%) receberam MBSR com resultados para redução do estresse, ansiedade e depressão (Williams et al., 2015).

Um dos estudos analisou os níveis de estresse em dois grupos de profissionais de enfermagem antes da terapia de *Mindfulness*. Posteriormente a intervenção foi realizada em um dos grupos com uma nova avaliação, onde o grupo que sofreu intervenção apresentou uma redução significativa dos níveis de ansiedade, estresse e depressão (Yang et al., 2018).

A redução desses sofrimentos psíquicos está diretamente ligada ao aumento da qualidade de vida dos profissionais. O treinamento com *Mindfulness* permitiu que enfermeiras e parteiras atingissem um controle sobre os próprios pensamentos, reduzindo o estresse, criando um espaço mental tranquilo para planejar, refletir e se concentrar no trabalho e no paciente, tendo maior consciência de si mesmo, percebendo e valorizando os momentos de felicidade e bondade. Outro estudo, realizado com 48 enfermeiros de dois grandes hospitais de oncologia em Portugal entre os anos de 2013 e 2015, obteve como resultado mudanças profundas na vida desses profissionais, mudando a forma como eram afetados e lidavam com situações estressantes, assim como sua relação com os próprios pensamentos e emoções, gerando a melhora na qualidade de vida (Ponte & Koppel, 2015; Gherardi-Donato et al., 2019).

Profissionais de enfermagem psiquiátrica em três grandes hospitais na China, através do *Mindfulness*, apresentaram redução significativa nos níveis de depressão, ansiedade e estresse. Eles conseguiram se concentrar mais no seu presente, percebendo e compreendendo que nem todas as experiências no trabalho são negativas, criando assim autoconhecimento, autoestima e autoafirmação. Essa descoberta interferiu no seu âmbito físico, permitindo que atingissem um estado de relaxamento do corpo que antes permanecia em estado de alerta frente às situações emergenciais do trabalho. Os participantes levantaram que a redução do estresse com a prática de *Mindfulness* gera o controle sobre si próprio promovendo uma sensação de realização e bem estar. Pode-se inferir que com a redução dos transtornos psíquicos, os profissionais praticantes de *Mindfulness* percebem melhora na sua qualidade de vida (Yang et al., 2018; Ponte & Koppel, 2015; Gherardi-Donato et al., 2019).

Os resultados positivos do *Mindfulness* podem melhorar também os resultados biológicos de doenças de base. Um estudo indica que essa prática pode ser uma abordagem

comportamental adicional para reduzir a ansiedade e a depressão relacionadas à hipertensão, também pode reduzir as taxas glicêmicas em pacientes diabéticos tipo dois associadas às terapias farmacológicas, a depressão e à ansiedade associadas patologia (Williams et al., 2015).

De acordo com os dados qualitativos levantados, a prática de *Mindfulness* desenvolve um “estar presente” que aumenta a presença do profissional no momento, potencializando sua escuta ativa, sua comunicação e seu foco no paciente, consequentemente melhorando seu cuidado. Em contrapartida, estudos realizados com 25 profissionais no programa de oito sessões de duas horas e um retiro de silêncio de um dia, buscou determinar a associação da terapia com o desenvolvimento de três competências: a identificação das próprias emoções, identificação das emoções dos outros e aceitação das próprias emoções. O estudo demonstrou que os participantes não melhoraram a capacidade de identificar a emoção nos outros e sugerem que esteja relacionado ao fato da meditação ser focada na “experenciação” das próprias emoções, com foco na sua pessoa interna (Williams et al., 2015; Duarte & Pinto-Gouveia, 2016).

Outro estudo que corrobora o sentido de melhora do trabalho abordou sete enfermeiros e 16 outros membros da equipe em uma unidade psiquiátrica e constatou que 38% menos eventos negativos relacionados à segurança do paciente ocorreram nos três meses após a participação da equipe em um programa de redução de estresse baseada em *Mindfulness* (Ponte & Koppel, 2015).

Estudos realizados com 11 enfermeiros cursando a pós-graduação fizeram treinamento de oito semanas em *Mindfulness*, com sessões que duravam de 20 a 60 minutos várias vezes durante a semana, concluíram que o treinamento também interferia positivamente na tomada das decisões éticas com ênfase nas que estavam ligadas a ideais morais e normas sociais (Van der Riet et al., 2018)

### **Os fatores que influenciam os profissionais de enfermagem quanto a adesão ao *Mindfulness* na sua prática profissional**

Essa categoria surgiu da investigação na literatura sobre o *feedback* dado pelos profissionais que participaram de programas de intervenção com *Mindfulness*. Os cursos variaram no tempo de duração, sendo aplicado o original de oito semanas e outros abreviados para atingir determinadas especificações. O tempo das sessões semanais também variou com

classes de 30 minutos a três horas e um retiro de silêncio de um dia. Alguns estudos também contaram com trabalhos em casa.

Com a análise dos artigos selecionados foi possível levantar os seguintes temas de relevância para a adesão às terapias de *Mindfulness* a partir da reflexão dos profissionais de enfermagem que participaram de algum dos programas de intervenção: As barreiras para adesão ao programa, sugestões para aumentar a aceitabilidade e adesão ao programa e aspectos relacionados ao instrutor.

O protocolo de *Mindfulness based stress-reduction* (MBSR) escrito em 1979, por Jon Kabat-Zinn, originalmente, conta com um curso de oito semanas, tendo um encontro semanal de mais ou menos duas a três horas, durante os dias que seguem na semana os participantes executam exercícios pré-definidos em suas casas, é uma atividade que exige engajamento e compromisso, não apenas nos momentos presenciais como na realização das tarefas de casa. Esse tipo de compromisso, com uma intervenção complexa leva a uma variabilidade elevada na adesão ao programa (Burton et al., 2017).

O programa objetivou gerir o estresse e doenças crônicas, embora, seja amplamente estudado nos dias atuais para gerir uma série de outros transtornos além do original, estresse (Klatt et al., 2015).

A meditação baseada em *Mindfulness* consiste em encorajar a descoberta de uma postura advinda do interior da pessoa que através da atenção e consciência desenvolvidas com a prática da meditação alcança um estado de presença no momento. Essa prática ocorre de diversas maneiras realizadas em períodos variáveis de tempo em uma base regular e também podem ser práticas informais que objetivam manter a consciência das atividades de vida diária. Trata-se de uma intervenção que não deve estar associada à religião, fatores culturais ou ideológicos ligados às suas origens budistas, a meditação *Mindfulness* deve proporcionar um ambiente interno que potencialize a relação mente-corpo, alcançando estados de consciência e atenção elevadas, sem julgamentos (Williams et al., 2015).

Um estudo realizado com enfermeiros que fizeram treinamento de oito semanas, com sessões de 20 e 60 minutos várias vezes durante a semana, observou uma taxa de abandono muito alta entre os participantes que alegaram dificuldade em encontrar tempo para o treinamento. Também foi possível observar que um dos obstáculos para a adesão era o tempo de treinamento, onde os enfermeiros disseram que duas horas era um treinamento muito longo e que realizá-lo após um período de 12 horas de trabalho podia ser muito cansativo (Mealer et al., 2017).

Todos os artigos que abordaram as barreiras para adesão ao programa tiveram como resultado principal, a dificuldade de encontrar tempo para a realização da prática. Foi percebido que sem o apoio institucional, a adesão à prática fica prejudicada, se não houver uma remuneração das horas em serviço dedicadas ao programa, os profissionais teriam que comparecer no seu horário familiar/pessoal, pós-serviço, refletindo no seu bem estar e satisfação pessoal de maneira negativa (Klatt et al., 2015).

Foi observada a falta de tempo para a realização das tarefas em casa e dificuldade de se autodisciplinar a realizá-las (Lamothe et al., 2018). Em contrapartida, outros profissionais alegaram que quanto mais tarefas online como teleconferências ou podcasts para serem ouvidos enquanto estivessem dirigindo, maior seria a adesão ao programa e que um dia semanal reservado para a realização da prática seria melhor que realizá-la durante o trabalho ou depois do serviço (Mealer et al., 2017).

Um estudo objetivou criar um protocolo para sua pesquisa que considerasse o público específico que estaria realizando a prática, o local apropriado e que melhor se encaixava as especificidades do público escolhido e por fim, a implementação de um tempo de intervenção coerente, que permitisse a participação dos funcionários. É possível perceber neste e em outros estudos que houveram adaptações do modelo formal, após a realização de um estudo de MBSR de oito semanas e a percepção pelos estudiosos das limitações envolvendo o tempo de intervenção original (Ponte & Koppel, 2015; Klatt et al., 2015). Outra adaptação ao público alvo, foi o programa em seis semanas para facilitar a incorporação pelas enfermeiras devido ao seu horário de trabalho. Entende-se que muitos pesquisadores buscaram aplicar seu programa de maneira individual e adaptado após considerar os aspectos que implicariam negativamente na adesão.

Outra maneira de incentivar a adesão dos participantes segundo eles mesmos, seria a possibilidade de um incentivo financeiro ou de uma bolsa para cobrir o salário perdido durante as horas de prática em serviço. Alguns artigos contaram com esse tipo de incentivo, em determinado estudo, os participantes que concluíram o programa e responderam as pesquisas associadas, receberam cinquenta dólares americanos (Lamothe et al., 2018; Duarte & Pinto-Gouveia, 2016).

Após análise da possibilidade de implementação desse programa na atenção primária, levantou-se que o programa poderia inicialmente ser envolvido com programas de promoção da saúde que já existissem na unidade. Como programas para atividades físicas ou grupos de reeducação alimentar, com algumas introduções teóricas e exercícios simples. Depois desse período inicial poderiam ser providenciados espaços definitivos para a realização de grupos

tanto para pacientes quanto para profissionais que tivessem interesse em se desenvolver com o uso da prática de *Mindfulness* (Demarzo et al., 2015).

Outro aspecto importante que foi percebido com a investigação de um artigo selecionado foi à relevância de um profissional qualificado para conduzir o grupo. A existência de um especialista em *Mindfulness* dentro do serviço aumenta as chances de sucesso. Além da qualificação para ensinar a prática os instrutores devem ter algumas habilidades relacionais como saber lidar com as especificidades de cada participante, saber passar o conteúdo teórico com clareza e principalmente, o instrutor deve ser praticante da terapia de *Mindfulness* na vida diária já há algum tempo (Mealer et al., 2017; Demarzo et al., 2015). Também foi levantado que o mesmo instrutor deveria estar presente em todas as sessões propostas em virtude do vínculo que é criado entre o grupo de participantes e o profissional qualificado para ensinar e conduzir a prática (Mealer et al., 2017; Sanko et al., 2016; Dobie et al., 2016).

## 5. Considerações Finais

Foi possível perceber que os profissionais de enfermagem, são um grupo suscetível ao desenvolvimento do estresse. Principalmente quando analisados os fatores estressores específicos da sua área de trabalho. Os resultados sugerem que esses profissionais, após um tempo de intervenção com o uso da meditação *Mindfulness*, apresentam resultados positivos para a redução do estresse, da ansiedade, da síndrome de bournout e da depressão. Demonstrando que houve melhora na qualidade de vida e no trabalho desses profissionais.

Também foi importante perceber os fatores que influenciam os profissionais de enfermagem quanto à adesão ao *Mindfulness* na sua prática profissional. Sendo eles, a falta de tempo para realização das tarefas, a dificuldade de se autodisciplinar. Sugestões de tarefas online foram levantadas e também a necessidade de um instrutor praticante de *Mindfulness* capaz de lidar com as especificidades de cada grupo.

É necessário que mais estudos sejam realizados a fim de consolidar e disseminar o uso de *Mindfulness* como estratégia para o manejo de estresse. O estudo realizado apresentou uma limitação importante quanto ao tamanho da sua amostra, que ao se apresentar em número reduzido, permite considerar os resultados encontrados apenas para a população em questão, enfermeiros. O estudo contribui para a construção e disseminação de um conhecimento a cerca da utilização do *Mindfulness* como estratégia de redução de estresse.

## Referências

- Burton, A., Burgess, C., Dean, S., Koutsopoulou, G. Z. & Hugh-Jones, S. (2017). How effective are mindfulness-based interventions for reducing stress among healthcare professionals? A systematic review and meta-analysis. *Stress and Health*, 33(1):3-13. doi: 10.1002/smi.2673
- Demarzo, M. M. P., Cebolla, A. & Garcia-Campayo, J. (2015). The implementation of mindfulness in healthcare systems: a theoretical analysis. *General Hospital Psychiatry*, 37(2):166-171. doi: 10.1016/j.genhosppsy.2014.11.013
- Dobie, A., Tucker, A., Ferrari, M. & Rogers, J. M. (2016). Preliminary evaluation of a brief mindfulness-based stress reduction intervention for mental health professionals. *Australasian Psychiatry*, 24(1):42-45. doi: 10.1177/1039856215618524
- Duarte, J. & Pinto-Gouveia, J. (2016). Effectiveness of a mindfulness-based intervention on oncology nurses' burnout and compassion fatigue symptoms: A non-randomized study. *International journal of nursing studies*, 64:98-107. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2016.10.002
- Gherardi-Donato, E. C. da S., Fernandes, M. N. de F., Scorsolini-Comin, F. & Zanetti, A. C. G. (2019). Mindfulness: reflexão sobre limites e potencialidades para a assistência de enfermagem. *Revista de Enfermagem da UFSM*, 9:e52. doi: 10.5902/2179769233058
- Horner, J. K., Piercy, B. S., Eure, L. & Woodard, E. K. (2014). A pilot study to evaluate mindfulness as a strategy to improve inpatient nurse and patient experiences. *Applied nursing research*, 27(3):198-201. doi: 10.1016/j.apnr.2014.01.003
- Hunter, L. (2016). Making time and space: the impact of mindfulness training on nursing and midwifery practice. A critical interpretative synthesis. *Journal of Clinical Nursing*, 25(7-8):918-929. doi: 10.1111/jocn.13164
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2):144-156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016

Klatt, M., Steinberg, B. & Duchemin, A. M. (2015). Mindfulness in Motion (MIM): an onsite mindfulness based intervention (MBI) for chronically high stress work environments to increase resiliency and work engagement. *JoVE (Journal of Visualized Experiments)*, 1(101):e52359. doi: 10.3791/52359

Lacerda, M. R. & Costenaro, R. G. S. (2015) *Metodologias da pesquisa para a enfermagem e saúde: da teoria a prática*. Porto Alegre: Moriá Editora.

Lamothe, M., McDuff, P., Pastore, Y. D., Duval, M. & Sultan, S. (2018). Developing professional caregivers' empathy and emotional competencies through mindfulness-based stress reduction (MBSR): results of two proof-of-concept studies. *BMJ open*. 8(1):e018421. Recuperado de: <http://bmjopen.bmj.com/content/8/1/e018421.abstract>

Mariano, A. M. & Rocha, M. S. (2017). Revisão da literatura: apresentação de uma abordagem integradora. In *AEDEM International Conference*. 18:427-442. Retrieved from: [http://www.researchgate.net/profile/Ari\\_Mariano/publication/319547360\\_Revisao\\_da\\_Literatura\\_Apresentacao\\_de\\_uma\\_Abordagem\\_Integradora/links/59beb024aca272aff2dee36f/Revisao-da-Literatura-Apresentacao-de-uma-Abordagem-Integradora.pdf](http://www.researchgate.net/profile/Ari_Mariano/publication/319547360_Revisao_da_Literatura_Apresentacao_de_uma_Abordagem_Integradora/links/59beb024aca272aff2dee36f/Revisao-da-Literatura-Apresentacao-de-uma-Abordagem-Integradora.pdf)

Mealer, M., Hodapp, R., Conrad, D., Dimidjian, S., Rothbaum, B. O. & Moss, M. (2017). Designing a resilience program for critical care nurses. *AACN advanced critical care*, 28(4):359-365. doi: 10.4037/aacnacc2017252

Melnik, B. M. & Fineout-Overholt, E. (Eds.). (2011). *Evidence-based practice in nursing & healthcare: A guide to best practice*. Lippincott: Williams & Wilkins.

Ponte, P. R. & Koppel, P. (2015). Cultivating mindfulness to enhance nursing practice. *AJN The American Journal of Nursing*, 115(6):48-55. doi: 10.1097/01.NAJ.0000466321.46439.17

Sadir, M. A., Bignotto, M. M. & Lipp, M. E. N. (2010). Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. *Paidéia*, 20(45):73-81. doi: 10.1590/S0103-863X2010000100010

Sanko, J., Mckay, M. & Rogers, S. (2016). Exploring the impact of mindfulness meditation training in pre-licensure and post graduate nurses. *Nurse education today*, 45:142-147. doi: 10.1016/j.nedt.2016.07.006

Simonelli, L. (2020). Estresse ocupacional e alternativas de intervenção: um estudo bibliométrico. *Research, Society and Development*. 9(3):e67932401-e67932401. doi: 0.33448/rsd-v9i3.2401

Smith, S. A. (2014). Mindfulness-based stress reduction: An intervention to enhance the effectiveness of nurses' coping with work-related stress. *International journal of nursing knowledge*, 25(2):119-130. doi: 10.1111/2047-3095.12025

Van der Riet, P., Levett-Jones, T. & Aquino-Russell, C. (2018). The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review. *Nurse Education Today*. 65:201-211. doi: 10.1016/j.nedt.2018.03.018

Williams, H., Simmons, L. A. & Tanabe, P. (2015). Mindfulness-based stress reduction in advanced nursing practice: a nonpharmacologic approach to health promotion, chronic disease management, and symptom control. *Journal of Holistic Nursing*. 344:e1717. doi: 10.1177/0898010115569349

Yang, J., Tang, S. & Zhou, W. (2018). Effect of mindfulness-based stress reduction therapy on work stress and mental health of psychiatric nurses. *Psychiatria Danubina*. 30(2):189-196. doi: 10.24869/psyd.2018.189

#### **Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito**

Carolina Neves Dias de Andrade – 30%

Priscila Cristina da Silva Thiengo de Andrade – 30%

Hosana Pereira Cirino – 20%

Célia Caldeira Fonseca Kestenberg – 20%