

## **A prática da meditação na prevenção do Burnout em profissionais de saúde: Uma revisão integrativa**

**The practice of meditation in the prevention of Burnout among healthcare professionals: An integrative review**

**La práctica de la meditación en la prevención del Burnout en profesionales de salud: Una revisión integrativa**

Recebido: 25/07/2025 | Revisado: 14/08/2025 | Aceitado: 15/08/2025 | Publicado: 16/08/2025

**Julia Beatriz Mendes e Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6635-9580>

Instituto de Pós-Graduação e Graduação IPOG, Brasil

E-mail: [juliabea2612@gmail.com](mailto:juliabea2612@gmail.com)

**Belilia Domireth Gomes Canga**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8432-7726>

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil

E-mail: [beliliacanga98@gmail.com](mailto:beliliacanga98@gmail.com)

**Raylane Gabrielle Ribeiro Nunes**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7603-6644>

Unifacid Wyden, Brasil

E-mail: [raylanenunes01@gmail.com](mailto:raylanenunes01@gmail.com)

**Ana Clara Donato Pereira**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-6944-4142>

Universidade Estácio de Sá, Brasil

E-mail: [anaclaradonato9@gmail.com](mailto:anaclaradonato9@gmail.com)

**Daniela Ferreira Marques**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8837-2946>

Universidade Regional do Cariri, Brasil

E-mail: [danielaferreiram\\_@hotmail.com](mailto:danielaferreiram_@hotmail.com)

**Suellen Aparecida Patrício Pereira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7645-4031>

Universidade Federal do Piauí, Brasil

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

### **Resumo**

**Introdução:** A meditação é uma prática integrativa que reduz o estresse, a ansiedade e a depressão, alterações de saúde mental comuns entre os trabalhadores de saúde. Essa prática possibilita o aumento da capacidade de lidar com situações difíceis e a de equilibrar as emoções. **Objetivo:** Analisar na literatura a meditação como recurso no cuidado à saúde mental de trabalhadores de saúde. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de artigos da base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A estratégia de busca em português foi: (meditação) AND (pessoal de saúde) OR (profissionais da saúde) AND (Saúde mental). Para as buscas em inglês, realizou-se a tradução dos termos. Foram incluídos artigos primários, disponíveis na íntegra, publicados entre 2019 a 2024, e que estivessem nos idiomas: português e inglês. **Resultados:** Intervenções baseadas em mindfulness demonstraram efeitos positivos na redução do estresse e burnout entre profissionais de saúde, melhorando sua qualidade de vida e satisfação no trabalho. Programas que combinam meditação, yoga e treinamento em atenção plena mostraram-se eficazes, especialmente durante a pandemia de COVID-19, aliviando a exaustão emocional e promovendo autocompromisso. Além disso, abordagens como a FIRECARE e a prática online de EFT mostraram benefícios significativos, destacando a importância de integrar diferentes métodos para maximizar os resultados na saúde mental dos profissionais. **Conclusão:** Técnicas de mindfulness têm demonstrado eficácia na redução do estresse e burnout, quando combinadas com abordagens como psicologia positiva. É recomendável que instituições de saúde implementem programas de mindfulness como promoção da saúde do trabalhador.

**Palavras-chave:** Meditação; Pessoal de Saúde; Saúde Mental.

### **Abstract**

**Introduction:** Meditation is an integrative practice that reduces stress, anxiety, and depression, common mental health issues among healthcare workers. This practice enhances the ability to cope with challenging situations and balances emotions. **Objective:** To analyze the literature on meditation as a resource for the mental health care of healthcare

workers. Methods: This is an integrative literature review of articles from the Virtual Health Library (VHL) database. The search strategy in Portuguese was: (meditação) AND (pessoal de saúde) OR (profissionais da saúde) AND (saúde mental). For searches in English, the terms were translated. Primary articles published between 2019 and 2024, available in full text, and written in Portuguese and English were included. Results: Mindfulness-based interventions have demonstrated positive effects in reducing stress and burnout among healthcare professionals, improving their quality of life and job satisfaction. Programs that combine meditation, yoga, and mindfulness training have proven effective, especially during the COVID-19 pandemic, alleviating emotional exhaustion and promoting self-compassion. Furthermore, approaches such as FIRECARE and online EFT practice have shown significant benefits, highlighting the importance of integrating different methods to maximize mental health outcomes for professionals. Conclusion: Mindfulness techniques have proven effective in reducing stress and burnout when combined with approaches such as positive psychology. It is recommended that healthcare institutions implement mindfulness programs as a promotion of worker health.

**Keywords:** Meditation; Healthcare Workers; Mental Health.

### Resumen

Introducción: La meditación es una práctica integrativa que reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, alteraciones de la salud mental comunes entre los trabajadores de la salud. Esta práctica permite aumentar la capacidad de enfrentar situaciones difíciles y equilibrar las emociones. Objetivo: Analizar en la literatura la meditación como recurso en el cuidado de la salud mental de los trabajadores de la salud. Métodos: Se trata de una revisión integrativa de la literatura, de artículos de la base de datos de la Biblioteca Virtual en Salud (BVS). La estrategia de búsqueda en portugués fue: (meditación) AND (personal de salud) OR (profesionales de la salud) AND (Salud mental). Para las búsquedas en inglés, se realizó la traducción de los términos. Se incluyeron artículos primarios, disponibles en su totalidad, publicados entre 2019 y 2024, y que estuvieran en los idiomas: portugués e inglés. Resultados: Las intervenciones basadas en mindfulness demostraron efectos positivos en la reducción del estrés y el burnout entre profesionales de la salud, mejorando su calidad de vida y satisfacción laboral. Los programas que combinan meditación, yoga y entrenamiento en atención plena resultaron ser eficaces, especialmente durante la pandemia de COVID-19, aliviando el agotamiento emocional y promoviendo la autocompasión. Además, enfoques como FIRECARE y la práctica en línea de EFT mostraron beneficios significativos, destacando la importancia de integrar diferentes métodos para maximizar los resultados en la salud mental de los profesionales. Conclusión: Las técnicas de mindfulness han demostrado eficacia en la reducción del estrés y el burnout, cuando se combinan con enfoques como la psicología positiva. Se recomienda que las instituciones de salud implementen programas de mindfulness como promoción de la salud del trabajador.

**Palabras clave:** Meditación; Personal de Salud; Salud Mental.

## 1. Introdução

Os profissionais da área da saúde estão sujeitos ao estresse diariamente, visto que lidam com demandas advindas do ambiente de trabalho, além do envolvimento emocional com os pacientes e seus familiares, que estão muitas vezes em situações de sofrimento e deterioração da saúde. Essa situação implica em um esgotamento físico e mental, que podem ocasionar uma série de complicações, tais como fadiga, tensão, frustração, ansiedade, distúrbio do sono, dentre outros (Falce *et al.*, 2023). É preciso salientar que os fatores emergentes para esgotamento profissional estão relacionados a falta de estrutura no trabalho, condições de trabalho precárias, escassez de recursos humanos, materiais, alta demanda de pacientes e a remuneração insuficiente (Santos *et al.*, 2023).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a Síndrome de Burnout como uma síndrome ocorrida no ambiente de trabalho, caracterizada pela diminuição de energia ou exaustão, maior distanciamento mental do próprio trabalho, negativismo ou cinismo em relação ao emprego e menor eficácia profissional decorrente do estresse crônico no local de trabalho. O que pode acarretar imprudência na realização de procedimentos por parte da maioria desses profissionais (Elizondo *et al.*, 2023).

Diante disso, a prática de *Mindfulness* é uma alternativa de melhor custo-benefício para a prevenção do esgotamento profissional. O *mindfulness* trata-se de técnica de meditação que permite maior consciência sobre as emoções, tornando os praticantes capacitados a responder habilidamente a fatores estressores (Malheiros *et al.*, 2023). Além disso, evidências correlacionam que o *mindfulness* auxilia profissionais a promover o cuidado compassivo, a resiliência, o bem-estar pessoal, a inteligência emocional, melhoria do burnout ocupacional, resultando na redução de erros e na garantia da segurança do paciente (Santos *et al.*, 2024).

O *Mindfulness*, é uma estratégia de intervenção em vários setores sociais, incluindo o acadêmico (Costa *et al.*, 2022). No contexto clínico, o uso dessas terapias já se mostrou benéfico para tratamento de depressão, ansiedade, abuso de drogas, transtornos alimentares, insônia, dor crônica, câncer, entre outros. Entretanto, alguns autores enfatizam que esse tipo de protocolo é ainda alvo de interpretações equivocadas, principalmente quanto ao seu conceito e como opera resultados (Silveira *et al.*, 2021). Deste modo, considerando a complexidade dos serviços ofertados na área da saúde, onde se destacam a competitividade e a exaustão para os profissionais, em responsabilizar-se com as abundantes demandas que o cotidiano lhes impõe, ações orientadas para a qualidade de vida e aprimoramento profissional ainda são pouco notados e são infelizmente negligenciados, principalmente no setor público.

A partir disso, o presente estudo tem como objetivo analisar na literatura a meditação como recurso no cuidado à saúde mental de trabalhadores da área da saúde.

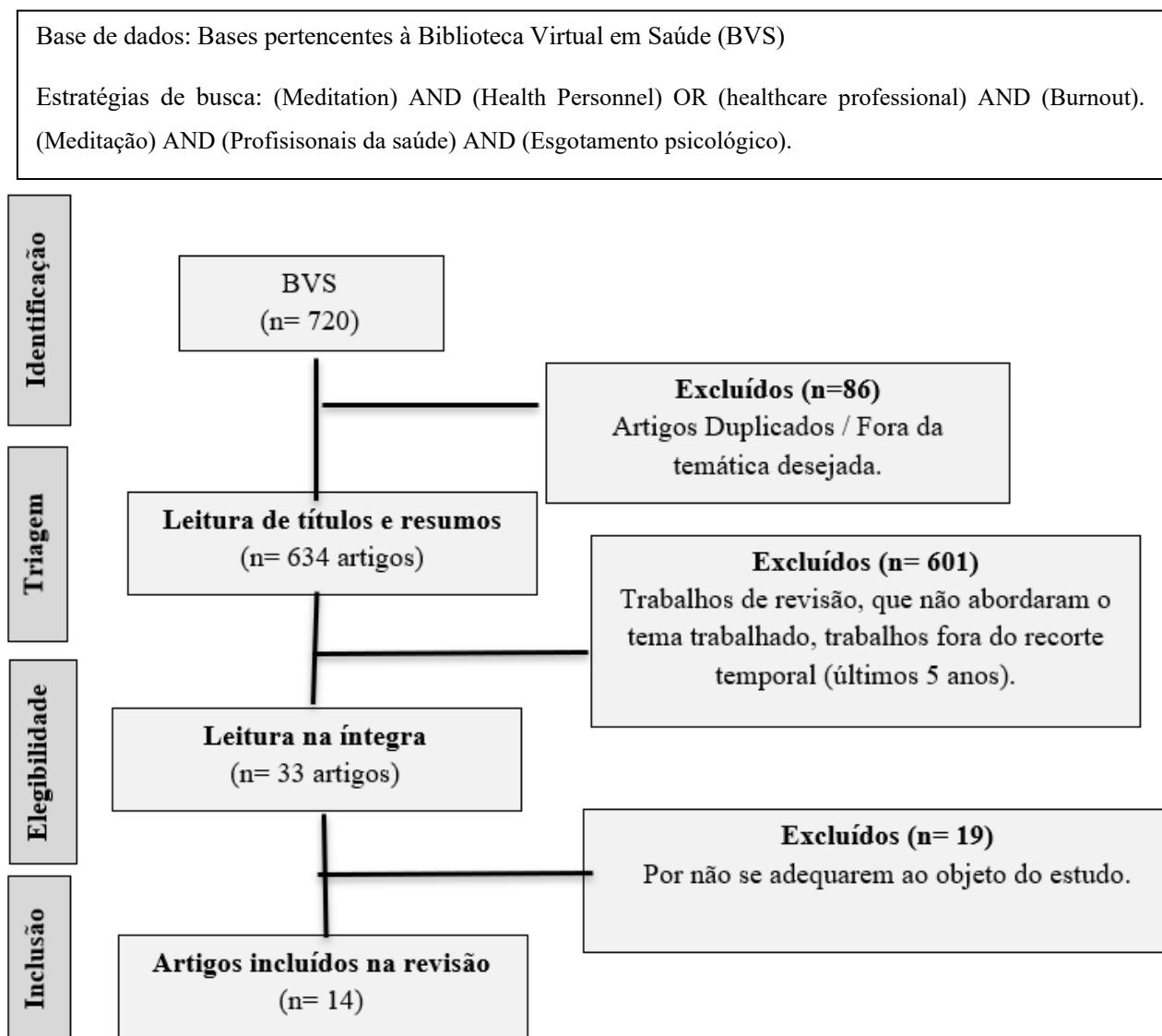
## 2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa do tipo não experimental, descritiva, de natureza qualitativa em relação à análise e discussão realizadas e, quantitativa em relação à quantidade de artigos selecionados (14 artigos) para realização do estudo (Pereira *et al.*, 2018), o qual foi realizado em forma de revisão de literatura tipo integrativa (Crossetti, 2012).

O presente trabalho foi baseado na pergunta norteadora “A meditação pode ser utilizada como estratégia de prevenção do burnout em trabalhadores da saúde?”. O levantamento dos artigos para compor esta revisão ocorreu por meio das bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Ademais, desenvolveu-se as combinações dos descritores e termos alternativos associados aos operadores booleanos AND e OR, que possibilitaram obter maior especificidade no levantamento bibliográfico. Dessa forma, especificamente para essa busca, estruturou-se a seguinte estratégia de busca para os artigos em português: (meditação) AND (pessoal de saúde) OR (profissionais da saúde) AND (Esgotamento psicológico). Para as buscas em inglês, utilizou-se a seguinte estratégia de busca: (Meditation) AND (Health Personnel) OR (healthcare professional) AND (Burnout).

Nesse sentido, os critérios de inclusão adotados para a seleção dos artigos foram os seguintes: artigos primários, disponíveis na íntegra, publicados no recorte temporal de 2019 a 2024, e que estejam nos idiomas: português e inglês. Os critérios utilizados para exclusão foram: estudos que não respondessem à questão norteadora e estudos de revisão narrativa de literatura/revisão tradicional, sistemática e integrativa. Outrossim, ressalta-se que os artigos duplicados foram contabilizados somente uma vez. Diante disso, a Figura 1 caracteriza o meio no qual foi utilizado para a obtenção dos artigos.

**Figura 1** – Fluxograma do processo de busca dos artigos



Fonte: Autores (2025).

### 3. Resultados

Com base nos levantamentos realizados, foram encontrados 720 artigos inicialmente. Destes, 634 artigos foram encontrados com a estratégia de busca em inglês e 86 na estratégia de busca em português. Após a aplicação dos critérios de exclusão conforme descrito na metodologia, restaram um total de 14 trabalhos a serem incluídos nesta revisão. Destaca-se que estes estudos foram selecionados e organizados conforme o título, tipo de pesquisa, autor, ano de publicação, país e revista (Tabela 1) e autor, ano, objetivo do artigo e considerações principais (Tabela 2).

**Tabela 1** - Caracterização das produções incluídas na revisão conforme título, autor, ano, país e revista. Curitiba, Paraná, Brasil, 2025.

Nº	Título/ Tipo de Pesquisa	Autor/ Ano	Revista
1	Comparison of mindfulness interventions for healthcare professional: a mixed-methods study	Morrow <i>et al.</i> /2022	Complementary Therapies in Medicine
2	Driblando o estresse para melhor qualidade de vida na enfermagem	Nunes/ 2022	Enferm Foco
3	Feasibility and effectiveness of the mindfulness-based stress reduction programs on relieving burnout of healthcare providers during the COVID-19 pandemic: a pilot randomized controlled trial in China	Gan <i>et al.</i> / 2024	Human Resources for Health
4	Desing and implementation of a brief digital mindfulness and compassion training app for health care professionals: cluster randomized controlled trial	Jaiswal <i>et a.l.</i> / 2024	JMIR Mental Health
5	Effect of brief mindfulness-based program on stress in health care professionals at a Us Biomedical Research Hospital	Ameli <i>et al.</i> / 2020	JAMA Netw Open
6	Firecare: an evidence-based prevention program to reduce burnout among prehospital caregivers: benefits of a combined mindfulness, heart coherence training, and positive psychology intervention	Giaume <i>et al.</i> / 2024	Prehospital Emergency Care
7	Efficacy of mHealth aided 12-week meditation and breath intervention on change in burnout and professional quality of live among health care providers of a tertiary care hospital in north India: a randomized waitlist-controlled trial	Bhardwaj <i>et al.</i> / 2023	Frontiers in Public Health
8	Health care worker's need for headspace: finding from a multisite definitive randomized controlled trial of an unguided digital mindfulness-based self-help app to reduce healthcare worker stress	Taylor <i>et al.</i> / 2022	JMIR Mhealth Uhealth
9	Mindefulness-based intervention for the reduction of compassion fatigue and burnout in nurse caregivers of institutionalized older persons with dementia: a randomized controlled trial	Péres <i>et al.</i> / 2022	International Journal of Environmental Research and Public Health
10	The effect of emotional freedom techniques on nurses stress, anxiety and burnout levels during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled trial	Dincer & Inangil/ 2021	Elsevier
11	Impact of heartfulness meditation practice compared to the gratitude practices on wellbeing and work engagement among healthcare professionals: randomized trial	Desai <i>et al.</i> / 2024	PLOS ONE
12	Feasibility acceptability and efficacy of a positive emotion regulation intervention to promote resilience for healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled trial	Moskowitz <i>et a.l.</i> / 2024	PLOS ONE
13	Pragmatic randomized controlled trial of the mind management skills for life programme as an intervention for occupational burnout in mental healthcare professionals	Laker <i>et al.</i> / 2023	Journal of Mental Health
14	Web-based mindfulness meditation as an adjunct to internet-delivered cognitive behavioral therapy for public safety personnel: mixed methods feasibility evaluation study	Landry <i>et al.</i> / 2024	JMIR Publications

Fonte: Autores (2025).

**Tabela 2** - Análise do conteúdo dos artigos. Curitiba, Paraná, Brasil, 2025.

Autor (Ano)	Objetivo do Artigo	Tipo de meditação	Considerações Principais
Morrow et al. 2022	Avaliar o impacto de uma abordagem multifacetada de instrução em mindfulness para funcionários de um centro médico acadêmico	Ensaio Clínico Randomizado	Demonstra efeitos positivos das intervenções baseadas em mindfulness desenvolvidas para funcionários de um centro médico acadêmico, associado a melhorias na percepção de estresse.
Nunes/ 2022	Descrever estratégias para controle do estresse psicológico, identificando a relação entre o estresse psicológico e qualidade de vida de enfermeiros	Revisão integrativa da literatura	Intervenções utilizando meditação isoladamente, programa educacional e ioga propiciam benefícios para o profissional, melhorando a qualidade de vida, diminuindo a incidência de burnout e fortalecendo a satisfação da compaixão.
Gan et al./ 2024	Explorar a viabilidade, eficácia e os mecanismos subjacentes do Programa de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness sobre o burnout entre profissionais de saúde na China durante a pandemia de COVID-19	Ensaio Clínico Randomizado	Os programas de treinamento em mindfulness mostraram-se promissores para o alívio do burnout entre os profissionais de saúde na China durante a pandemia de COVID-19, reduzindo efetivamente a exaustão emocional e aumentando sensação de realização.
Jaiswal et al./ 2024	Aplicação de treinamento digital breve em circuito fechado para profissionais de saúde que envolve prática de atenção a respiração com instruções integradas de compaixão	Ensaio Clínico Randomizado	O treinamento de prática de atenção a respiração associada com instruções integradas de compaixão aumenta a autocompresação e o mindfulness entre os profissionais de saúde.
Ameli et al./ 2020	Examina o efeito de um programa breve baseado em mindfulness na redução do estresse entre profissionais de saúde em um hospital de pesquisa nos Estados Unidos	Ensaio Clínico Randomizado	Os participantes do programa de mindfulness relataram redução do estresse e da ansiedade quando comparados com o grupo de controle ao final da intervenção.
Giaume et al./ 2024	Avalia os efeitos do programa FIRECARE (intervenção baseada em mindfulness, treinamento de coerência cardíaca e oficina de psicologia positiva) sobre a síndrome de burnout, estresse secundário e mindfulness entre profissionais de ambulância de suporte avançado de vida da Brigada de Bombeiros de Paris	Ensaio Clínico Randomizado	A abordagem FIRECARE é relevante para prevenir ou reduzir o burnout, o estresse traumático secundário e melhora o nível de mindfulness entre os profissionais.
Bhardwaj et al./ 2023	Examina as mudanças nos desfechos do MBI (Maslach Burnout Inventory) e na qualidade de vida profissional entre os profissionais de saúde antes e depois de uma intervenção de 12 semanas, baseada em respiração e meditação derivadas do yoga.	Ensaio Clínico Randomizado	A intervenção auxiliada por mHealth mostrou melhorias significativas relacionadas ao burnout e qualidade de vida profissional após 12 semanas.
Taylor et al./ 2022	Investiga a eficácia de um aplicativo digital MBSH app (headspace) na redução do estresse entre profissionais de saúde.	Ensaio Clínico Randomizado	A intervenção com MBSH app demonstra efeito reduzido quando sozinha, mas pode fazer parte de solução para a redução do estresse entre profissionais de saúde quando utilizada como complemento de outras intervenções.
Péres et al./ 2022	Avaliação da eficácia de um treinamento online combinado em dois tipos de terapias baseadas em mindfulness para redução da fadiga e burnout em enfermeiros geriátricos que cuidam de idosos institucionalizados com demência.	Ensaio Clínico Randomizado	Uma intervenção breve e online baseada em treinamento de mindfulness mostrou-se eficaz na redução da fadiga e do burnout em enfermeiros geriátricos, com efeito, prolongado.

Dincer & Inangil/ 2021	Investiga a eficácia de uma forma breve e online de Técnica de Libertação Emocional (EFT) na prevenção do estresse, da ansiedade e do burnout em enfermeiros envolvidos no tratamento de pacientes com COVID-19.	Ensaio Clinico Randomizado	Uma única sessão em grupo de EFT realizada online reduziu os níveis de estresse, ansiedade e burnout em enfermeiros que tratam pacientes com COVID-19.
Desai et al./ 2024	Investiga se a prática da meditação Heartfulness, em comparação com a prática da gratidão, leva a mudanças mensuráveis do bem-estar mental entre profissionais de saúde nos Estados Unidos.	Ensaio Clinico Randomizado	A prática de meditação Heartfulness foi associada a uma melhora significativa no burnout e no vigor no trabalho, com uma tendência de aumento na satisfação com a compaixão após seis semanas, em comparação com as práticas de gratidão.
Moskowitz et al./ 2024	Testa a viabilidade, aceitabilidade e eficácia do Park, uma intervenção online de autorregulação do afeto positivo, em uma amostra de profissionais de saúde durante a pandemia de COVID-19.	Ensaio Clínico Randomizado	A implementação do PARK em profissionais de saúde apresenta eficácia para aqueles com maior necessidade de saúde mental.
Laker et al./ 2023	Avalia os efeitos do Programa Habilidades de Gestão da Mente para a Vida sobre o burnout e o bem-estar.	Ensaio Clinico Randomizado	A intervenção é promissora para reduzir o burnout ocupacional e melhora o bem-estar psicológico em profissionais de saúde mental.
Landry et al./ 2024	Examina a viabilidade das meditações mindfulness na terapia cognitivo-comportamental pela internet adaptado para profissionais de serviços públicos.	Ensaio Clinico Randomizado	A integração entre meditações mindfulness e terapia cognitivo-comportamental pela internet, apresenta viabilidade parcial do tratamento integrado, revelando que alguns profissionais de serviços públicos conseguiram se engajar nas meditações e relataram benefícios.

Fonte: Autores (2025).

#### 4. Discussão

O burnout em profissionais de saúde foi acentuado pela pandemia de COVID-19. A literatura científica destaca a demanda de abordagens diversificadas para aprimorar a qualidade de vida profissional e manejar os problemas psicológicos enfrentados por esses indivíduos (Giaume *et al.*, 2024). Atualmente, torna-se crucial a priorização da saúde mental e do bem-estar e dos profissionais de saúde, buscando estratégias para apoiá-los na gestão das consequências prolongadas da pandemia (Taylor *et al.*, 2022).

Nesse contexto, a prática da meditação por meio de técnicas de mindfulness, tem ganhado destaque como estratégia para a promoção da saúde mental entre trabalhadores da saúde, particularmente aqueles expostos ao risco de burnout. Essas intervenções são eficazes na redução de sintomas como estresse, exaustão emocional e despersonalização, além de promoverem realização pessoal e maior sensação de bem-estar (Wang *et al.*, 2023; De Caldas Melo *et al.*, 2020). Os efeitos positivos são observados em diversos contextos e categorias profissionais, evidenciando o potencial da meditação como recurso preventivo e terapêutico no enfrentamento do esgotamento ocupacional (Correa *et al.*, 2023).

Diversos estudos exploram a aplicação e a eficácia de intervenções baseadas em meditação e mindfulness em variadas populações de profissionais de saúde. Uma intervenção combinada, incluindo mindfulness, treinamento de coerência cardíaca e psicologia positiva, demonstrou ser relevante na prevenção ou redução do burnout e do estresse traumático secundário em cuidadores pré-hospitalares, com benefícios notados mesmo após 3 meses (Giaume *et al.*, 2024). Similarmente, a prática da meditação Heartfulness foi associada a uma melhora significativa no risco de burnout e no vigor no trabalho, superando os efeitos observados em práticas de gratidão (Desai *et al.*, 2024).

Outras técnicas, como o *Sudarshan Kriya Yoga* (SKY), monitorado por tecnologias *mHealth*, mostraram um forte efeito no desenvolvimento da resiliência e na gestão do estresse, levando a melhorias significativas nos resultados de burnout e na qualidade de vida profissional em somente 12 semanas (Bhardwaj *et al.*, 2023). Na perspectiva do apoio digital, estratégias como meditação, especialmente a áudio-guiada via smartphone, verbalização e relaxamento são eficazes no manejo do estresse entre profissionais de saúde. Essas intervenções foram associadas à redução da incidência do burnout, à melhora da qualidade de vida e ao aumento da satisfação com a compaixão (Nunes; Ribeiro; Cardoso, 2022).

Igualmente, a combinação de abordagens de mindfulness, como Redução do Estresse Baseada em Mindfulness e Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness, em um formato online, revelou-se viável e aceitável para reduzir a fadiga por compaixão e o burnout em enfermeiros, destacando-se por sua alta taxa de conclusão, baixo custo e replicabilidade (Pérez *et al.*, 2022). Um ensaio clínico multicêntrico avaliou uma intervenção digital não guiada de *Mindfulness-Based Self-Help* (MBSH), concluindo que foi segura e eficaz na redução do estresse em diversos profissionais de saúde. Embora os efeitos possam ser mais modestos que as intervenções presenciais, o MBSH digital tem potencial para integrar um pacote de ferramentas de suporte à saúde mental (Taylor *et al.*, 2022).

Além disso, programas de autoajuda online baseados em psicologia positiva também demonstraram potencial, especialmente para aqueles com maior necessidade de apoio em saúde mental, embora o engajamento total fosse um fator importante para o sucesso (Moskowitz *et al.*, 2024). O que reforçam a importância de integrar práticas acessíveis e adaptáveis nas rotinas dos profissionais para um ecossistema de saúde mais sustentável (Bhardwaj *et al.*, 2023). A modalidade de entrega das intervenções, particularmente o uso de plataformas online e digitais, surge como um facilitador chave para superar barreiras logísticas e promover o acesso em larga escala (Pérez *et al.*, 2022; Landry *et al.*, 2024; Nunes; Ribeiro; Cardoso, 2022). Intervenções online permitem que os profissionais acessem o conteúdo de maneira conveniente, em seu próprio ritmo, e apliquem imediatamente as técnicas aprendidas (Pérez *et al.*, 2022). Contudo, programas online autoguiados podem enfrentar desafios como a falta de tempo e o esquecimento por parte dos participantes, afetando o engajamento (Moskowitz *et al.*, 2024). Adicionalmente, as intervenções digitais como adjunto podem ter o engajamento variável (Landry *et al.*, 2024).

O mecanismo pelo qual a meditação atua envolve o desenvolvimento da atenção plena e promoção de autorregulação emocional. Essa prática contínua ocasiona a melhoria na qualidade das interações interpessoais e no desempenho profissional, simultaneamente reduzindo os impactos negativos da sobrecarga emocional (Wang *et al.*, 2023).

Apesar dos resultados promissores, os estudos ainda apresentam limitações importantes. A maioria das pesquisas conta com amostras pequenas, heterogeneidade metodológica e ausência de acompanhamento longitudinal, limitando a generalização dos achados (De Caldas Melo *et al.*, 2020; Khammissa; Figueiredo & Mendes, 2024). Além disso, fatores individuais como o grau de adesão à prática e o apoio institucional recebido influenciam diretamente a efetividade das intervenções. Portanto, faz-se necessário que novas pesquisas considerem esses aspectos e adotem delineamentos mais rigorosos para avaliar a eficácia a longo prazo das práticas meditativas.

Torna-se essencial que instituições de saúde considerem a implementação de programas estruturados de meditação e mindfulness como parte de suas políticas de promoção da saúde do trabalhador. A incorporação dessas práticas no ambiente de trabalho representa uma alternativa viável, de baixo custo e potencialmente eficaz para redução dos sintomas do burnout e promover o bem-estar profissional (Correa *et al.*, 2023; Foureur *et al.*, 2012). Para consolidar a evidência científica, também é fundamental que estudos futuros explorem diferentes formatos de intervenção, com amostras maiores e métodos mais padronizados, a fim de orientar práticas baseadas em dados concretos (Wang *et al.*, 2023).

Estudos evidenciaram que os participantes atribuíram à Intervenção Baseada em Mindfulness mudanças subjetivamente positivas, com integração das estratégias aprendidas à rotina. A intervenção foi associada a um processo de transformação pessoal e à redução dos níveis de estresse e burnout no pós-teste (Morrow *et al.*, 2022). Apesar das diferenças

sociodemográficas, o programa de mindfulness foi bem avaliado em qualidade e relevância percebida. Observou-se efeito significativo da intervenção no aumento dos níveis de atenção plena, afeto positivo e reavaliação cognitiva, além da redução da exaustão emocional entre os profissionais de saúde, reavaliação cognitiva (Gan; Chen; Xue, 2024).

Um curso breve de mindfulness, realizado durante o expediente, demonstrou viabilidade e efetividade na redução do estresse e da ansiedade, além de promover ganhos em afeto positivo, atenção plena e autocuidado consciente, com efeitos sustentados, eficaz na diminuição do estresse entre profissionais de saúde (Ameli *et al.*, 2020). Foram demonstrados efeitos positivos estatisticamente significativos no grupo intervenção, com aproximadamente o dobro de pontuações mais altas em mindfulness, com melhorias nos domínios de consciência, não reação e observação. Independentemente das variações, observou-se aumento nos níveis de atenção plena e redução de estresse e burnout entre os participantes (Morrow *et al.*, 2022).

Em um estudo verificou-se que somente o grupo submetido ao programa *WellMind* apresentou aumento sustentado nos níveis de autocompaição e atenção plena, indicando efeitos positivos da intervenção sobre desfechos comportamentais primários e sugerindo possíveis associações com mecanismos neurocomportamentais subjacentes (Jaiswal *et al.*, 2024). A prática meditativa promove entre os enfermeiros melhorias na regulação emocional, apoio à tomada de decisões e percepção de qualidade de vida, com impactos fisiológicos mensuráveis, como redução da frequência respiratória, cardíaca e do estresse autorreferido (Nunes; Ribeiro; Cardoso, 2022).

Intervenções baseadas em mindfulness contribuem para a mitigação do burnout entre profissionais de saúde, especialmente ao promoverem a reavaliação cognitiva e o afeto positivo como mecanismos mediadores da realização pessoal observada após a intervenção. Essas intervenções resultam em impacto positivo na exaustão emocional e na promoção do bem-estar entre profissionais de saúde (Gan; Chen; Xue, 2024).

Por fim, intervenções estruturadas de autoajuda, como o Programa de Habilidades de Gestão Mental para a Vida, também foram associadas a melhorias significativas no burnout e no bem-estar em profissionais de saúde mental (Laker *et al.*, 2023). Da mesma forma, uma única sessão de aplicação de técnicas de liberação emocional, mesmo que de forma online, evidenciou redução do estresse, ansiedade e burnout (Dincer; Inangil, 2021).

## 5. Conclusão

A pandemia de COVID-19 intensificou o burnout em profissionais da saúde, destacando a necessidade urgente de estratégias para promover qualidade de vida ocupacional, manejo do estresse e bem-estar psicológico. As técnicas de mindfulness tem se mostrado eficaz na redução de estresse, exaustão emocional e burnout, promovendo maior sensação de bem-estar e realização pessoal.

Intervenções que combinam mindfulness com outras abordagens, como coerência cardíaca e psicologia positiva, têm demonstrado benefícios duradouros em diferentes categorias profissionais. A integração de práticas de mindfulness no ambiente laboral contribui significativamente para a melhora da saúde mental e qualidade de vida dos profissionais de saúde.

Embora os resultados sejam promissores, as pesquisas enfrentam limitações, como amostras pequenas e falta de acompanhamento a longo prazo, sendo necessário aprofundar estudos com métodos mais rigorosos e amostras diversificadas. Sugere-se que instituições de saúde incorporem programas estruturados de meditação e mindfulness como parte das políticas de promoção da saúde do trabalhador por serem alternativas viáveis, de baixo custo e potencialmente eficazes para reduzir o burnout.

## Referências

- Ameli, R., Sinaii, N., West, CP, Luna, MJ, Panahi, S., Zoosman, M., ... & Berger, A. (2020). Efeito de um programa breve baseado em mindfulness no estresse em profissionais de saúde em um hospital de pesquisa biomédica dos EUA: um ensaio clínico randomizado. *JAMA Network Open*, 3(8), e2013424. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.13424>.

Bhardwaj, P., Pathania, M., Bahurupi, Y., Kanchibhotla, D., Harsora, P., & Rathaur, V. K. (2023). Efficacy of mHealth aided 12-week meditation and breath intervention on change in burnout and professional quality of life among health care providers of a tertiary care hospital in north India: a randomized waitlist-controlled trial. *Frontiers in public health*, 11, 1258330.

Correa, E. S., da Rocha, R. M., Villari, C. A., de Alencar, J. C. G., & de Souza, H. P. (2023). Effects of mindfulness and meditation techniques on mental health of Emergency Department healthcare workers: a systematic review. *Revista de Medicina*, 102(1).

Costa, d. A. V. Da , kogien, m., Hartwig, s. V., Ferreira, g. E., Guimarães, m. K. De o. R., & Ribeiro, m. R. R. (2022). Dispositional mindfulness, emotional regulation and perceived stress among nursing students. *Revista da escola de enfermagem da usp*, 56, e 20220086. <https://doi.org/10.1590/1980-220x-reeusp-2022-008>.

Crossetti, M. G. O. (2012). Revisão integrativa de pesquisa na enfermagem: o rigor científico que lhe é exigido. *Revista Gaúcha da Enfermagem*, 33(2), 8-13. <http://hdl.handle.net/10183/94920>.

De Caldas Melo, B., Souza, B. T. T., Panchenak, G., Rauber, S. B., de Jesus, B., Guedes, M. R., ... & de Freitas, P. H. D. (2020). Meditação na redução do estresse em profissionais de saúde na pandemia do Covid-19: revisão narrativa. *Comunicação em Ciências da Saúde*, 31(03), 65-70

Desai, K., O'Malley, P., & Van Culin, E. (2024). Impact of heartfulness meditation practice compared to the gratitude practices on wellbeing and work engagement among healthcare professionals: Randomized trial. *PLoS one*, 19(6), e0304093.

Dincer, B., & Inangil, D. (2021). The effect of emotional freedom techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled trial. *Explore*, 17(2), 109-114.

Falce, J. L. L., Santos, C. B., Muylder, C. F. D., Verwaal, E., & Guimaraes, L. D. V. M. (2023). Influence of burnout on the organizational commitment of healthcare professionals. *Revista De Administração De Empresas*, 63(3), e2021-0303. <https://doi.org/10.1590/S0034-759020230305>

Gan, R., Chen, S., & Xue, J. (2024). Viabilidade e eficácia dos programas de redução de estresse baseados em mindfulness no alívio do esgotamento de profissionais de saúde durante a pandemia de COVID-19: um ensaio piloto randomizado controlado na China. *Recursos Humanos para a Saúde*, 22,1, 79. <https://doi.org/10.1186/s12960-024-00959-0> .

Giaume, L., Jimenez, A., Kedzierewicz, R., Jost, D., Pery, M., Trouvé, J., ... & Trousselard, M. (2024). FIRECARE: an evidence-based Prevention Program to reduce burnout among Prehospital caregivers: benefits of a combined mindfulness, Heart Coherence Training, and positive psychology intervention. *Prehospital Emergency Care*, 28(2), 342-351.

Jaiswal S., Purpura SR., Manchanda JK., Nan J., Azeez N., Ramanathan D., & Mishra J(2024). Design e implementação de um aplicativo breve de treinamento digital de atenção plena e compaixão para profissionais de saúde: ensaio clínico randomizado por cluster. *JMIR Ment Health* 2024;11:e49467.doi: 10.2196/49467.

Khammissa, R. A. G., Figueiredo, M. A. Z., & Mendes, R. M. (2024). Burnout em profissionais da área de saúde: fatores contribuintes e meios de mitigação. *Medical Journal of Europe*, 4, 1-8. <https://medjeur.com/issues/mje-2024-4/burnout-em-profissionais-da-area-de-saude-fatores-contribuintes-e-meios-de-mitigacao/>

Laker, V., Simmonds-Buckley, M., Delgadillo, J., Palmer, L., & Barkham, M. (2023). Pragmatic randomized controlled trial of the Mind Management Skills for Life Programme as an intervention for occupational burnout in mental healthcare professionals. *Journal of mental health*, 32(4), 752-760.

Landry, C. A., McCall, H. C., Beahm, J. D., Titov, N., Dear, B., Carleton, R. N., & Hadjistavropoulos, H. D. (2024). Web-Based Mindfulness Meditation as an Adjunct to Internet-Delivered Cognitive Behavioral Therapy for Public Safety Personnel: Mixed Methods Feasibility Evaluation Study. *JMIR Formative Research*, 8(1), e54132.

Malheiros, p. C., vanderlei, a. D., & brum, e. H. M. De .. (2023). Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado. *Revista brasileira de educação médica*, 47(1),e025. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20220021>

Morrow, E.H., Mai b, T., Choi, B., Y, L., Thielking d, G.P., Sandweiss, D., & Qeadan.,F(2022). Comparação de intervenções de atenção plena para profissionais de saúde: um estudo de métodos mistos. *Complementary Therapies in Medicine*, 70, 102864. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102864>

Moskowitz, J. T., Jackson, K. L., Cummings, P., Addington, E. L., Freedman, M. E., Bannon, J., ... & Evans, C. (2024). Feasibility, acceptability, and efficacy of a positive emotion regulation intervention to promote resilience for healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *PLoS one*, 19(6), e0305172.

Nunes, N. H. Q., Ribeiro, V. R. N., & Cardoso, Â. M. R. (2022). Driblando o estresse para melhor qualidade de vida na Enfermagem. *Enferm Foco*, 13(spe1).e-202238ESP1. <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2022.v13.e-202238ESP1>

Pereira, A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [e-book gratuito]. Santa Maria. Editora da UFSM.

Pérez, V., Menéndez-Crispín, E. J., Sarabia-Cobo, C., de Lorena, P., Fernández-Rodríguez, A., & González-Vaca, J. (2022). Mindfulness-based intervention for the reduction of compassion fatigue and burnout in nurse caregivers of institutionalized older persons with dementia: a randomized controlled trial. *International journal of environmental research and public health*, 19(18), 11441.

Santos, T. M. dos , Balsanelli, A. P., & Souza, K. M. J. de .. (2024). Randomized crossover clinical trial of a Mindfulness-based intervention for nurse leaders: A pilot study. *Revista Latino-americana De Enfermagem*, 32, e4101. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6548.4101>

Silveira, I. L., fabrizzi, h. E., hamilko, h. C. C., stefanello, s., & santos, d. V. D. Dos .. (2021). Os efeitos do mindfulness na percepção dos estudantes de medicina de uma universidade brasileira. *Revista brasileira de educação médica*, 45(2), e053. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200149>

Taylor, H., Cavanagh, K., Field, A. P., & Strauss, C. (2022). Health care workers' need for headspace: Findings from a multisite definitive randomized controlled trial of an unguided digital mindfulness-based self-help app to reduce healthcare worker stress. *JMIR mHealth and uHealth*, 10(8), e31744.

Valdes-Elizondo, G. D., Álvarez-Maldonado, P., Ocampo-Ocampo, M. A., Hernández-Ríos, G., Réding-Bernal, A., & Hernández-Solís, A. (2023). Síntomas de *Burnout* entre médicos y enfermeros antes, durante y después de atender pacientes con COVID-19. *Revista Latino-americana De Enfermagem*, 31, e4046. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6820.4046>

Wang, Q., Wang, F., Zhang, S., Liu, C., Feng, Y., & Chen, J. (2023). Effects of a mindfulness-based interventions on stress, burnout in nurses: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, 14, 1218340.