



Mindfulness e redução do estresse: uma análise sobre a influência em profissionais de saúde

Mindfulness and stress reduction: an analysis of its influence on healthcare professionals

Mindfulness y reducción del estrés: un análisis sobre la influencia en profesionales de la salud

Ingrid Vieira Falconiere¹, Ana Helena Silva Néto Riella¹, Gabriel Teles Câmara¹, Eloísa Dall Agnol¹, Renata Aparecida Elias Dantas¹.

RESUMO

Objetivo: Analisar a influência do Mindfulness na redução de estresse em profissionais da saúde. **Métodos:** Revisão integrativa, nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e National Library of Medicine and National Institutes of Health (PubMed). A busca foi realizada em agosto de 2024. Os descritores em ciências da saúde (DeCS) foram: “Mindfulness”, “Healthcare workers” e a palavra chave “Stress”, em conjunto com o operador booleano “AND”. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados entre os anos de 2019 e 2024, artigos escritos na língua portuguesa, artigos escritos em inglês, artigos publicados em revistas e artigos originais. **Resultados:** Este estudo foi realizado por intermédio de análise de 16 artigos sobre a influência do Mindfulness na redução de estresse em profissionais da saúde. Os resultados obtidos foram apresentados no Quadro 1 e evidenciam que os programas de mindfulness ajudaram os profissionais da saúde a lidarem com o estresse no ambiente de trabalho, facilitando as práticas clínicas, fomentando calma, foco e aceitação de limitações, aumentando compaixão e atenção aos pacientes. **Considerações finais:** A partir da análise dos artigos revisados, observou-se que o mindfulness exerce uma influência positiva e significativa na redução do estresse em profissionais da saúde.

Palavras-chave: Mindfulness, Profissionais da saúde, Estresse.

ABSTRACT

Objective: To analyze the influence of Mindfulness on stress reduction among healthcare professionals. **Methods:** Integrative review, in the databases Virtual Health Library (BVS) and National Library of Medicine and National Institutes of Health (PubMed). The search was realized in august 2024. The descriptors in health sciences (DeCS) were: “Mindfulness,” “Healthcare workers,” and the keyword “Stress,” combined with the Boolean operator “AND”. The inclusion criteria were: articles published between 2019 and 2024, articles written in Portuguese, articles written in English, articles published in journals, and original articles. **Results:** This study was conducted through the analysis of 16 articles on the influence of mindfulness in reducing stress among healthcare professionals. The results obtained are presented in Table 1 and demonstrate that mindfulness programs helped healthcare professionals cope with workplace stress, facilitating clinical practices, fostering calm, focus, and acceptance of limitations, while increasing compassion and attention to patients. **Conclusion:** Based on the studies, it was evident that mindfulness has a positive and significant influence on stress reduction among healthcare professionals.

Keywords: Mindfulness, Healthcare workers, Stress.

RESUMEN

Objetivo: Analizar la influencia del Mindfulness en la reducción del estrés entre los profesionales de la salud. **Métodos:** Revisión integrativa en las bases de datos de la Biblioteca Virtual en Salud (BVS) y la Biblioteca

¹ Centro Universitário de Brasília (CEUB), Brasília - DF.

Nacional de Medicina y los Institutos Nacionales de Salud (PubMed). La búsqueda se realizó en agosto de 2024. Los descriptores en ciencias de la salud (DeCS) fueron: “Mindfulness”, “Trabajadores de la salud” y la palabra clave “Estrés”, combinados con el operador booleano “AND”. Los criterios de inclusión fueron: artículos publicados entre 2019 y 2024, artículos escritos en portugués, artículos escritos en inglés, artículos publicados en revistas y artículos originales. **Resultados:** Este estudio se realizó mediante el análisis de 16 artículos sobre la influencia del mindfulness en la reducción del estrés entre los profesionales de la salud. Los resultados obtenidos se presentan en el Cuadro 1 y demuestran que los programas de mindfulness ayudaron a los profesionales de la salud a enfrentar el estrés en el ambiente laboral, facilitando las prácticas clínicas, fomentando la calma, el enfoque y la aceptación de limitaciones, además de aumentar la compasión y la atención a los pacientes. **Conclusión:** Basado en los estudios, fue evidente que el Mindfulness tiene una influencia positiva y significativa en la reducción del estrés entre los profesionales de la salud.

Palabras clave: Mindfulness, Profesionales de la salud, Estrés.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Internacional do Trabalho (1986), o estresse ocupacional é compreendido como aquele originado no ambiente de trabalho, envolvendo elementos relacionados à organização, gestão, condições e qualidade das relações interpessoais. Com base nesses aspectos, considera-se o estresse laboral um termo com múltiplos significados, ou seja, é um conjunto de manifestações no organismo do trabalhador com potencial prejudicial à saúde.

Nesse contexto, a Agência Europeia para a Saúde e Segurança no Trabalho (2014) reconhece que profissionais de enfermagem e medicina, especialmente aqueles que atuam em instituições hospitalares, enfrentam situações que propiciam o estresse, pois convivem rotineiramente com a dor, o sofrimento e a morte. Além disso, são submetidos a intensos ritmos de trabalho, jornadas prolongadas, trabalho em turnos, relações humanas complexas, falta de materiais e recursos humanos, entre outros fatores que podem desencadear ou amplificar o estresse.

Em razão desse elevado nível de estresse presente no ambiente de saúde, busca-se estratégias eficazes para mitigá-lo. Dessa forma, empregou-se a prática de mindfulness como abordagem. Segundo Bishop, et al. (2004), mindfulness implica na habilidade de regular intencionalmente a atenção, observando pensamentos, sentimentos e sensações físicas no momento presente. Além disso, promove uma atitude de abertura e receptividade em relação a essas experiências, sem julgá-las ou evitá-las, especialmente quando são desagradáveis, visando reduzir o estresse relacionado ao trabalho em saúde.

Esta revisão integrativa teve como objetivo analisar a influência da prática de mindfulness na redução do estresse entre profissionais de saúde. A análise dos resultados busca evidenciar a efetividade do mindfulness como uma estratégia de suporte psicológico e ocupacional, focando na diminuição dos níveis de estresse relatados. Este estudo pretende contribuir com abordagens que promovam o bem-estar dos profissionais de saúde. Além disso, ao reduzir o estresse, espera-se que essas práticas melhorem a qualidade do atendimento ao paciente e, conseqüentemente, a qualidade dos serviços de saúde como um todo.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica integrativa. Segundo Broome ME (2000), uma revisão integrativa é feita a partir de resumos de pesquisas anteriores, apresentando as conclusões gerais dos estudos selecionados.

A abordagem foi qualitativa e foi utilizado um corte temporal de cinco anos, de 2019 a 2024. O desenho do estudo foi integrado de acordo com a estratégia PICO (acrônimo para P: população/pacientes; I: intervenção; C: comparação/controle; O: desfecho/outcome) para guiar a coleta de dados, sendo P: Profissionais da saúde; I: Mindfulness; C: Profissionais da saúde que não praticam Mindfulness; O: Redução do estresse. Para a fundamentação teórica, foi definida a seguinte pergunta norteadora da pesquisa: “Qual a influência do Mindfulness na redução de estresse em profissionais da saúde?”

A pesquisa foi realizada por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Mindfulness”, “Healthcare workers” e a palavra-chave “Stress”, em conjunto com o operador booleano “AND”, nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed.

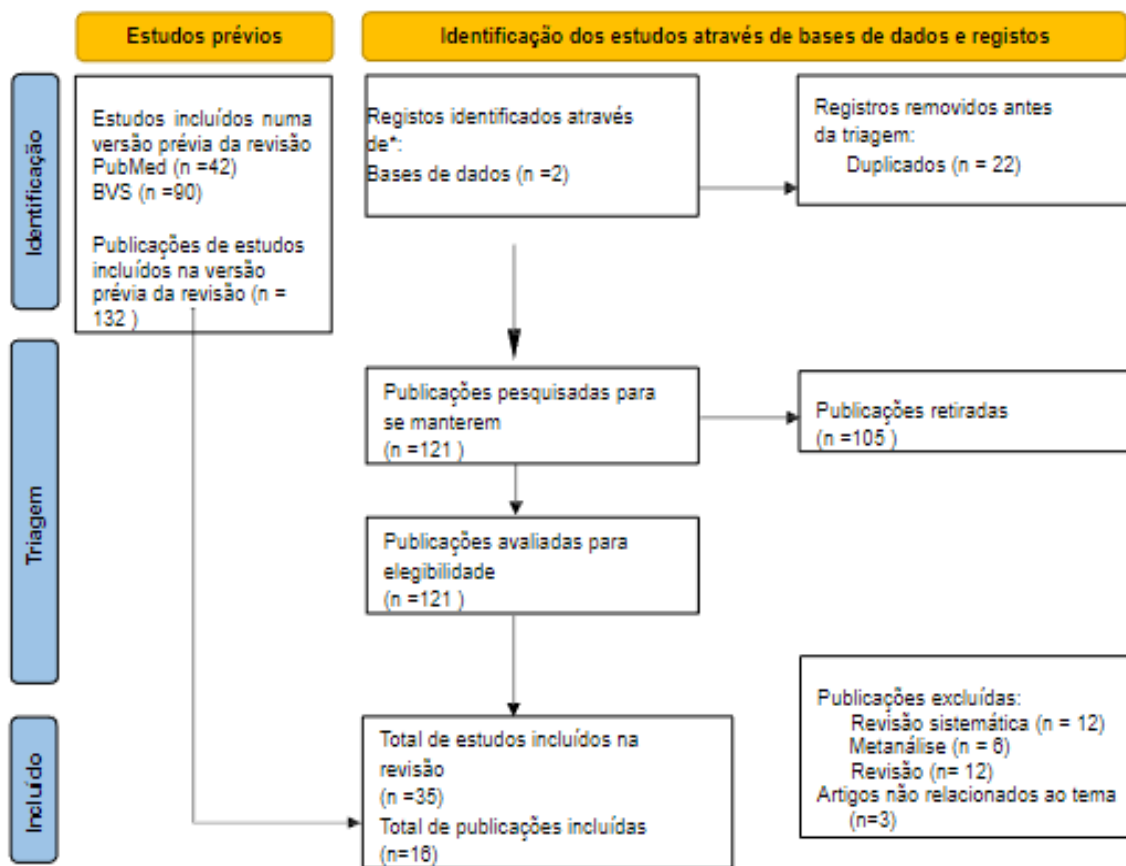
Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos publicados entre os anos de 2019 e 2024, artigos escritos na língua portuguesa, artigos escritos em inglês, artigos publicados em revistas e artigos originais.

Os critérios de exclusão foram: artigos de revisão, tese de doutorado, dissertação de mestrado, trabalho de conclusão de curso, artigos escritos em idiomas diferentes do português e do inglês, artigos que não fossem originais, artigos que não abordassem o tema da pesquisa, artigos de protocolo e artigos piloto.

No que se refere à análise dos artigos, realizou-se a leitura dos títulos e resumos para descartar os estudos que não atendiam ao objetivo do trabalho, levando em conta os critérios de inclusão e exclusão.

A partir da busca nas bases de dados, foram recuperados 132 registros, dos quais foram removidos 22 duplicados, totalizando 121 artigos para análise. Após a segunda triagem, 103 registros foram excluídos, principalmente devido ao tipo de pesquisa, logo, ao final, restaram os 18 artigos utilizados para o estudo. Para ilustrar a metodologia em questão, segue a **Figura 1**.

Figura 1 - Síntese da metodologia utilizada no estudo em questão.



Fonte: Falconiere IV, et al., 2025.

RESULTADOS

Dessa forma, os principais achados sobre os efeitos do mindfulness para a melhora do estresse nos profissionais da saúde nos dezesseis artigos selecionados dos últimos 5 anos foram resumidos no **quadro 1**, ressaltando os autores, o objetivo do estudo e os principais achados utilizados em cada um dos artigos.

Quadro 1 - Objetivos e principais achados dos artigos selecionados.

N	Autores (Ano)	Objetivos	Principais achados
1	FIOL-DEROQUE MA, et al. (2021)	O objetivo deste estudo é avaliar a eficácia de uma intervenção mHealth psicoeducacional baseada em atenção plena para reduzir problemas de saúde mental em profissionais de saúde durante a pandemia da COVID-19.	Em relação à saúde mental, 206 dos 482 participantes (60,6%) apresentaram sintomas de estresse. Comparado ao aplicativo de controle, a intervenção do PsyCovidApp melhorou significativamente os sintomas de estresse ($-0,30$; IC 95% $-0,50$ a $-0,09$; $P=.003$)
2	AMELI R, et al. (2020)	Avaliar a viabilidade e aceitabilidade do treinamento MBSR (Redução de Estresse Baseada em Mindfulness) e explorar seus efeitos positivos e negativos sobre variáveis de saúde mental focadas em sintomas.	No final da intervenção, em comparação com o grupo controle, o grupo intervenção apresentou níveis reduzidos de estresse, 17.29(5.84) contra 18.54(6.30), segundo o PPS score (Perceived Stress Scale). Mudanças dentro do grupo intervenção através de acompanhamento incluiu reduções sustentadas no estresse.
3	JANSSEN M, et al. (2020)	Tipo de estudo. As características do trabalho selecionado; e uma conclusão.	O estudo demonstrou que o treinamento MBSR trouxe melhorias significativas nos níveis de estresse entre os profissionais de saúde hospitalares, com reduções notáveis, de pelo menos magnitude média, de acordo com a escala de 14 itens das "Depression, Anxiety, Stress Scales" (DASS).
4	SANTIAGO PHR, et al. (2019)	O estudo teve como objetivo avaliar a viabilidade de um programa de redução de estresse baseado em mindfulness (MBSR) para profissionais da atenção primária do sistema de saúde pública do Brasil. A pesquisa buscou classificar os níveis de viabilidade dos componentes do programa e sua viabilidade geral, considerando aspectos como praticidade, adaptação, integração, demanda e aceitabilidade do programa no contexto real de atenção primária.	Os resultados mostram que o programa de mindfulness para profissionais de atenção primária foi considerado "Viável" para implementação no Sistema Único de Saúde (SUS) brasileiro, com diferentes níveis de viabilidade em certos aspectos. O indicador de Percepção do Programa como efetivo para reduzir estresse organizacional foi julgado como "Altamente Viável". Todos os participantes consideraram o MBSR como efetivo em reduzir estresse organizacional. As razões mais citadas foram as de melhora na redução do estresse e na forma de lidar com os próprios pensamentos. Nesse viés, a aceitabilidade foi relatada como "Altamente Viável" para implementação da intervenção baseada no mindfulness no SUS.
5	KNUDSEN RK, et al. (2020)	O objetivo deste estudo foi explorar como a participação de médicos e enfermeiros em um curso de Redução de Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR) de 8 semanas influenciou sua prática clínica e interações com colegas e pacientes em um departamento de cardiologia. O estudo visou entender como o mindfulness poderia melhorar a capacidade dos profissionais de saúde de estarem presentes e atentos nas interações com os pacientes, ajudando a superar desafios como a falta de tempo e o ritmo acelerado de trabalho.	A formação em MBSR ajudou os profissionais a lidarem com o estresse. A pesquisa sugere que a prática de mindfulness pode ser um recurso valioso na formação contínua dos profissionais de saúde. O treinamento MBSR obteve avaliações positivas dos profissionais da saúde, com mudança significativa sobre seus pensamentos e ações, ajudando nos desafios do estresse na prática clínica. A análise abordou 4 temas: calma e foco, aceitação de limitações, aceitação e entendimento dos colegas de trabalho e o aumento da compaixão e atenção aos pacientes. Médicos e enfermeiros descreveram melhora ao lidar com a demanda e priorizar tarefas, assim como na aceitação de limitações e desprendimento de pensamentos negativos em momentos difíceis. Além disso, relataram que o curso melhorou a percepção e aceitação de suas vulnerabilidades e dos outros, tornando o ambiente de trabalho mais acolhedor e menos estressante.

N	Autores (Ano)	Objetivos	Principais achados
6	PURDIE DR, et al. (2022)	Examinar os efeitos de uma intervenção baseada em mindfulness, Mindful Awareness Practices (MAPs), na redução do estresse percebido entre médicos residentes pediátricos. A pesquisa busca entender se uma abordagem híbrida (inicialmente presencial e posteriormente digital) de treinamento em mindfulness pode melhorar o estresse percebido, além de impactar outros fatores como depressão, ansiedade, solidão e qualidade do sono. O estresse percebido é o principal foco da intervenção, uma vez que é considerado um precursor de várias consequências negativas para a saúde mental e o desempenho profissional.	O resultado principal, medido pela Perceived Stress Scale (PSS), mostrou que o grupo MAPs apresentou uma redução média de 3,5 pontos no estresse percebido, enquanto o grupo controle teve uma redução de 1,7 pontos, resultando em uma diferença média entre os grupos de 2,20 pontos, com um tamanho de efeito grande (0,91). O estudo sugere que a formação em mindfulness pode ser uma abordagem eficaz para reduzir o estresse percebido entre médicos residentes, embora a adesão ao formato digital tenha sido baixa.
7	BARATTUCCI M, et al. (2019)	Avaliar a eficácia do treinamento IARA em uma amostra de trabalhadores da saúde na redução de dificuldades emocionais, estresse percebido e ansiedade.	Resultados mostram que após 6 meses de participação nos grupos IARA, profissionais da saúde obtiveram redução global de valores de estresse, comparados aos profissionais que não realizaram o treinamento. O estudo foi feito com base no Perceived Stress Scale (PSS) e o resultado quantitativo obtido é de 17,2(6,18) comparativo a 15,75 (6.77).
8	BARATTUCCI M, et al. (2019)	Avaliar se os efeitos de redução do estresse e do cansaço emocional obtidos após a realização das intervenções baseadas em mindfulness se sustentam após dois anos. Além disso, o objetivo secundário foi investigar se os resultados variaram entre aqueles que mantiveram uma prática regular de mindfulness durante esse período (meditadores) e aqueles que não o fizeram.	O estudo mostrou que a prática regular de meditação teve impacto positivo na redução do estresse percebido. Os participantes que mantiveram a prática de mindfulness durante o período de acompanhamento tiveram um nível de redução no estresse, embora a diferença não tenha sido estatisticamente significativa em comparação. Além disso, os meditadores apresentaram uma melhoria significativa nos níveis de autocompaixão após dois anos, o que sugere uma explicação entre a prática regular de mindfulness e a capacidade de lidar melhor com o estresse.
9	PRATT EH, et al. (2023)	Teve como objetivos principais avaliar a eficácia de um programa de mindfulness por meio de um aplicativo móvel para reduzir o estresse psicológico e o burnout em enfermeiros que atuaram na linha de frente durante a pandemia da COVID-19. Os pesquisadores buscavam investigar se essa abordagem digital poderia proporcionar alívio significativo dos sintomas de angústia psicológica e burnout, além de analisar a viabilidade e a aceitação do uso de tecnologia para intervenções de saúde mental nesse contexto. Com isso, o estudo visava contribuir para estratégias de suporte a profissionais de saúde em situações de alta pressão e estresse.	Os principais achados mostram que os participantes relataram uma redução significativa nos níveis de estresse psicológico. A acessibilidade e praticidade dos aplicativos facilitaram a prática de mindfulness em horários flexíveis, resultando em um bom nível de engajamento dos enfermeiros.
10	STRAUSS C, et al. (2021)	A pesquisa demonstrou que a prática de Focusing levou a uma diminuição significativa nos níveis de estresse percebido pelos participantes, de acordo com o parâmetro PSS score (Perceived Stress Scale), 21,4 (4,4) contra 17,5 (6,18). De forma a concluir	Os participantes relataram uma redução significativa nos níveis de estresse percebido. Os efeitos positivos da intervenção mostraram-se sustentáveis ao longo do tempo, destacando a MBCT como uma ferramenta valiosa para apoiar a saúde mental e o bem-estar desses profissionais.

N	Autores (Ano)	Objetivos	Principais achados
		que o Focusing pode ser uma estratégia eficaz e acessível para apoiar a saúde mental de trabalhadores da saúde em contextos hospitalares.	
11	RINALDI A, et al. (2021)	Teve como objetivos principais avaliar a eficácia da intervenção educativa chamada "Focusing" na redução do estresse entre trabalhadores da saúde. Os pesquisadores buscavam investigar se essa abordagem poderia proporcionar um alívio significativo dos níveis de estresse, melhorar a saúde mental e promover o bem-estar dos profissionais em um ambiente hospitalar.	A pesquisa demonstrou que a prática de Focusing levou a uma diminuição significativa nos níveis de estresse percebido pelos participantes, de acordo com o parâmetro PSS score (Perceived Stress Scale), 21,4 (4,4) contra 17,5 (6,18). De forma a concluir que o Focusing pode ser uma estratégia eficaz e acessível para apoiar a saúde mental de trabalhadores da saúde em contextos hospitalares.
12	YILDIRIM D e YILDIZ CC (2022)	Teve como objetivos principais investigar a eficácia da prática de respiração mindfulness e terapia musical na redução do estresse e da tensão relacionada ao trabalho entre enfermeiros durante a pandemia de COVID-19. Os pesquisadores buscavam avaliar como essas intervenções poderiam impactar positivamente o bem-estar psicológico dos enfermeiros, aliviando os efeitos adversos da pressão emocional e física enfrentada no contexto da pandemia. Além disso, o estudo pretendia fornecer evidências sobre a viabilidade dessas práticas como estratégias de suporte para a saúde mental dos profissionais de saúde em situações críticas.	Os principais achados indicam que essas intervenções resultaram em uma redução significativa nos níveis de estresse dos participantes. Os enfermeiros que participaram das práticas relataram uma maior capacidade de lidar com as pressões do trabalho, sentindo-se mais relaxados e resilientes. Esses resultados ressaltam a eficácia de abordagens integrativas como a respiração mindfulness e a musicoterapia no suporte à saúde mental dos profissionais de saúde em situações desafiadoras.
13	GHAWADRA SF, et al. (2020)	Teve como objetivos principais avaliar a eficácia do treinamento baseado em mindfulness na redução do estresse, ansiedade e depressão, além de investigar seu impacto na satisfação no trabalho entre enfermeiros de enfermarias. Os pesquisadores buscavam determinar se essa intervenção poderia melhorar o bem-estar emocional dos enfermeiros, proporcionando um ambiente de trabalho mais saudável e aumentando sua satisfação profissional. Além disso, o estudo visava contribuir com evidências sobre a aplicabilidade de práticas de mindfulness como uma estratégia para apoiar a saúde mental e a qualidade de vida no contexto hospitalar.	Os principais achados indicam que os participantes que receberam o treinamento apresentaram uma redução substancial nos níveis de estresse, o que sugere que a implementação de programas de mindfulness pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a saúde mental e a qualidade de vida profissional de enfermeiros em ambientes hospitalares.
14	SUN Y, et al. (2021)	O estudo visou investigar a relação entre a prática de mindfulness na redução do burnout e do estresse em profissionais de saúde, além de analisar como a ansiedade e a depressão moderam essa relação. O objetivo era entender se técnicas de mindfulness poderiam aliviar o estresse e o burnout e como o impacto varia conforme os níveis de ansiedade e depressão, oferecendo insights para intervenções	Os principais achados indicam que essa abordagem diminuiu os níveis de estresse. Profissionais que praticam mindfulness apresentaram melhorias significativas na saúde mental, sugerindo que técnicas de atenção plena podem ser uma intervenção valiosa para mitigar os efeitos adversos do ambiente de trabalho, especialmente em contextos de alta pressão emocional.

N	Autores (Ano)	Objetivos	Principais achados
		que melhorem o bem-estar desses profissionais no ambiente de trabalho.	
15	MORROW EH, et al. (2022)	O objetivo era avaliar o impacto da abordagem multifacetada do sistema de saúde para a instrução de atenção plena para os funcionários e comunidade.	Em relação às pontuações do PSS, os entrevistados pós-pesquisa mostraram níveis reduzidos de estresse em comparação com os entrevistados pré-pesquisa. Os entrevistados pré-pesquisa tinham o dobro de chances de pontuar mais alto no estresse percebido em comparação com os entrevistados pós-pesquisa.
16	LILLY M, et al. (2019)	Testar a eficácia de uma intervenção baseada em mindfulness (MBI) online de 7 semanas, adaptada à força de trabalho dos EMDs (s despachantes médicos de emergência).	Os resultados documentaram reduções significativas nas pontuações de estresse entre EMDs randomizados para o grupo de intervenção, com tamanhos de efeito pré-pós na faixa de pequeno a moderado. Os resultados no acompanhamento de 3 meses indicaram que os participantes da intervenção continuaram a mostrar pontuações de estresse reduzidas quando comparados com a linha de base e, em comparação, com os participantes do controle. Embora o desgaste do estudo tenha sido maior entre os participantes do controle, as análises de sensibilidade revelaram que os resultados do estudo são robustos devido ao impacto do viés introduzido pelo desgaste diferencial entre os grupos.

Fonte: Falconiere IV, et al., 2025.

DISCUSSÃO

Os trabalhadores da área da saúde estão expostos diariamente a situações de tensão e estresse, especialmente em contextos de alta demanda. Esses profissionais enfrentam longas jornadas, sobrecarga de tarefas e exposição constante a situações emocionais desafiadoras, além da pressão desse tipo de trabalho, tendo que tomar decisões rápidas, contribuindo para o desgaste psicológico.

Diversos estudos indicam que essa exposição constante ao estresse pode levar a condições graves, como a síndrome de burnout, exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. Esses fatores não afetam apenas a saúde mental dos profissionais, mas também têm impacto direto na qualidade do atendimento prestado, aumentando a chance de erros médicos e comprometendo o bem-estar geral no ambiente de trabalho (MASLACH C e LEITER MP, 2016).

Diante desse cenário, cresce a busca por estratégias que possam reduzir os níveis de estresse e promover o bem-estar entre os profissionais da saúde. Uma dessas abordagens é o mindfulness, que provém da filosofia budista, considerada como o principal ensinamento dessa tradição, e é uma perspectiva que consiste em prestar atenção intencionalmente no momento atual, sem julgar e na vivência enquanto está desabrocha – no aqui-agora. Ou seja, basicamente, refere-se à capacidade de prestar atenção ao momento presente, com aceitação e sem julgamento (KABAT-ZINN, 2017).

Os estudos realizados com profissionais que atuaram na linha de frente durante o Covid-19, apresentaram achados semelhantes. Um ensaio clínico cego de grupos controlados na Espanha com profissionais de saúde que prestam assistência médica presencial a pacientes com COVID-19. Os profissionais que utilizaram o aplicativo de controle relataram redução significativa nos sintomas de estresse em relação aos profissionais de saúde sem o mindfulness (FIOL-DEROQUE MA, et al., 2021), demonstrando os benefícios do mindfulness no contexto da linha de frente. No estudo sobre o programa de mindfulness, também por aplicativo móvel, para redução de estresse nos enfermeiros que atuaram na linha de frente durante a pandemia da COVID-19. Os principais achados mostraram que os participantes relataram redução nos níveis de estresse psicológico, além de melhorias no bem-estar geral, com diminuição de sintomas de ansiedade e depressão (PRATT EH,

et al., 2023). A investigação com o objetivo de evidenciar a eficácia da prática de respiração mindfulness na redução do estresse e da tensão relacionada ao trabalho entre enfermeiros durante a pandemia da COVID-19 trouxe os seguintes resultados; uma redução significativa nos níveis de estresse e na carga relacionada ao trabalho, além de promover melhorias no bem-estar psicológico dos participantes. Além de uma maior capacidade de lidar com as pressões do trabalho, sentindo-se mais relaxados e resilientes (YILDIRIM D e YILDIZ CC, 2022).

Os estudos realizados com intervenções online baseadas em mindfulness para profissionais de saúde, focando na redução do estresse, demonstraram eficácia nessas abordagens. A intervenção online de sete semanas, adaptada para despachantes médicos de emergência, observou reduções significativas nas pontuações de estresse entre os participantes do grupo de intervenção, com resultados positivos mantidos em três meses de acompanhamento (LILLY M, et al., 2019). O estudo apresenta resultados positivos em relação às abordagens baseadas em mindfulness, provando que há promoção de bem-estar mental e redução de estresse em profissionais de saúde, sugerindo que as intervenções podem ser importantes para acabar com o desgaste emocional no contexto da assistência às populações vulneráveis.

Os estudos focados no programa de MBSR (Redução de Estresse Baseada no Mindfulness) demonstraram resultados semelhantes na redução de estresse nos profissionais de saúde. Em um primeiro estudo realizado no departamento de cardiologia, vigorado principalmente entre enfermeiros e médicos, em um período de 8 semanas, os resultados foram significativamente positivos na redução do estresse. A pesquisa sugere que a prática de mindfulness pode ser um recurso valioso na formação contínua dos profissionais de saúde, de modo a melhorar a prática clínica e a interação entre colegas de trabalho e pacientes (KNUDSEN R, et al., 2020). No mesmo período, 2020, e utilizando o mesmo método MBSR, o uso do Mindfulness com diferentes profissionais da saúde em âmbito hospitalar, entre eles psicólogos, fisioterapeutas e enfermeiros, verificou a aceitação do curso entre os profissionais visando a redução de estresse no ambiente de trabalho (JANSSEN M, et al., 2020). Por fim, estudos na atenção primária de saúde do SUS brasileiro com o MBSR verificaram a melhora na dinâmica dos profissionais de saúde ao realizarem o treinamento de redução de estresse, fomentando a viabilidade e aceitação da prática de Mindfulness nessa instituição (SANTIAGO P, et al., 2019).

Estudos realizados com o objetivo de avaliar os efeitos de uma intervenção baseada em mindfulness trouxeram os seguintes achados, ambos medidos pela Perceived Stress Scale (PSS): os participantes da intervenção apresentaram níveis reduzidos de estresse em comparação com os valores pré-intervenção (PURDIE D, et al., 2022). Em outro estudo, também medido pela PSS, o grupo de intervenção teve uma redução média de 3,5 pontos no estresse percebido, enquanto o grupo controle apresentou uma redução de 1,7 pontos, ou seja, uma diferença média de 2,2 pontos entre os grupos. Esses achados demonstram que o mindfulness pode ser uma abordagem eficaz para reduzir o estresse entre médicos residentes, mesmo que, nesse estudo, a adesão ao formato digital tenha sido baixa (MORROW E, et al., 2022).

Um dos estudos realizados revelou que a prática de mindfulness pode reduzir o burnout e o estresse entre profissionais de saúde, atuando também como um moderador dos efeitos da ansiedade e da depressão. Os achados sugerem que intervenções de mindfulness são eficazes em ambientes de alta pressão, promovendo a saúde mental e melhorando o clima de trabalho pela redução de estresse. O estudo apresenta resultados positivos em relação à redução de estresse, mas aponta que a depressão e a ansiedade produzem efeitos contrários que enfraquecem os benefícios da prática de mindfulness (FENGLIN C, et al., 2021).

Os estudos sobre a utilização da terapia cognitiva baseada em mindfulness para reduzir o estresse e promover o bem-estar entre profissionais de saúde mostram resultados promissores. A pesquisa revelou que a intervenção de oito semanas resultou em diminuições significativas nos níveis de estresse e um aumento no bem-estar geral dos participantes. Os efeitos positivos foram mantidos em avaliações realizadas após seis meses, indicando a sustentabilidade dos resultados ao longo do tempo. O estudo sublinha a importância das abordagens baseadas em mindfulness como ferramentas eficazes para melhorar a saúde mental dos trabalhadores da saúde, sugerindo que tais intervenções podem ser cruciais na prevenção do desgaste emocional e na promoção de um ambiente de trabalho mais saudável (STRAUSS C, et al., 2021).

Em um estudo que avaliou a eficácia do treinamento baseado em mindfulness na redução do estresse, ansiedade e depressão, além de investigar seu impacto na satisfação no trabalho entre enfermeiros de enfermarias. Os objetivos incluíam melhorar o bem-estar emocional e proporcionar um ambiente de trabalho mais saudável. Os principais achados indicaram que os participantes que receberam o treinamento apresentaram uma redução significativa nos níveis de estresse, sugerindo que programas de mindfulness podem ser eficazes na promoção da saúde mental e da qualidade de vida profissional em ambientes hospitalares (ABDULLAH KL, et al., 2020). Um estudo que avaliou a sustentabilidade dos efeitos de redução do estresse e do cansaço emocional após duas intervenções baseadas em mindfulness, além de investigar diferenças entre meditadores regulares e não meditadores.

Os principais achados indicaram que, embora a prática regular de meditação não tenha mostrado uma diferença estatisticamente significativa na redução do estresse percebido, os meditadores apresentaram uma melhoria significativa nos níveis de autocompaixão após dois anos, sugerindo que essa prática pode ajudar na capacidade de lidar com o estresse (FUERTES C, et al., 2019). O PSS (Perceived Stress Scale) é o método utilizado para avaliação dos níveis de estresse em três artigos científicos aqui citados e seus resultados demonstraram redução unânime. A pesquisa de prática do “Focusing” avaliou alívio significativo nos níveis de estresse de profissionais da saúde no ambiente hospitalar, com resultados PSS score de 21,4 (4,4) inicial, contra 17,5 (6,18) final (RINALDI, A., et al., 2021).

O método IARA demonstrou, em curso de seis meses, a redução global de valores de estresse, comparados ao grupo controle, 17.2(7.45) em relação à 15.75(6.77) (BARATTUCCI, M., et al., 2019). Por fim, o programa MBSC baseado no mindfulness no local de trabalho apresentou nível de estresse em queda, de 17,29(5.84) para 18.54(6.30) no parâmetro PSS de avaliação (AMELI, R., et al., 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise dos artigos revisados, é possível que o mindfulness exerça uma influência positiva e significativa na redução do estresse em profissionais da saúde. Essa prática promove melhorias no bem-estar geral e na saúde mental, aliviando sintomas como ansiedade, exaustão emocional e depressão, frequentemente associados ao estresse e à sobrecarga de trabalho característicos da área da saúde. Os resultados demonstram que o mindfulness não apenas reduz o estresse, mas também fortalece habilidades como autocompaixão e regulação emocional, essenciais para a resiliência diante das pressões diárias. A acessibilidade e flexibilidade das intervenções de mindfulness, especialmente por meio de aplicativos móveis e treinamentos online, destacam-se como fatores-chave para a adoção entre os profissionais de saúde, permitindo sua prática mesmo em rotinas irregulares. Tal flexibilidade é crucial para a adesão, garantindo que os benefícios se estendam e se tornem parte do manejo de estresse contínuo desses trabalhadores. Intervenções de mindfulness, como o programa de Redução de Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR), apresentam resultados consistentes, com redução dos níveis de estresse e da fadiga por compaixão, além de melhora nas interações no ambiente de trabalho. Essas evidências sugerem que o mindfulness pode ser uma ferramenta eficaz e sustentável para amenizar o estresse e contribuir para a manutenção da saúde mental dos profissionais de saúde. Com o apoio adequado e a promoção dessa prática, é possível melhorar a qualidade do atendimento e reduzir os índices de burnout derivado do estresse entre profissionais. A ampliação de estratégias de mindfulness no contexto de saúde, portanto, surge como uma abordagem viável e benéfica para fomentar ambientes de trabalho mais saudáveis e resilientes, com impacto positivo tanto para os profissionais quanto para os pacientes assistidos.

REFERÊNCIAS

1. AMELI R, et al. Effect of a Brief Mindfulness-Based Program on Stress in Health Care Professionals at a US Biomedical Research Hospital. *JAMA Network Open*. 2020;3(8):e2013424.
2. BARATTUCCI M, et al. Mindfulness improves health worker's occupational burnout: the moderating effects of anxiety and depression. *International Archives of Occupational and Environmental Health* (2021) 94:1297–1305.

3. BISHOP S. R, et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2004, 11(3), 230-241.
4. BROOME ME. Integrative literature reviews for the development of concepts. *Concept development in nursing: foundations, techniques and applications*. Philadelphia (USA): WB Saunders Company, 2000; 231-50.
5. EUROPEAN AGENCY FOR HEALTH AND SAFETY WORK (SP) Guia eletrônico para a gestão do stress e dos riscos psicossociais [Internet]. Luxemburgo; 2014. Disponível em: <https://eguides.osha.europa.eu/stress/PT-PT/>. Acesso em: 30 nov 2024.
6. FIOL-DEROQ M, et al. A Mobile Phone–Based Intervention to Reduce Mental Health Problems in Health Care Workers During the COVID-19 Pandemic. *JMIR Mhealth Uhealth* 2021| vol. 9 | iss. 5 | e27039.
7. FUERTES C, et al. Persistencia a largo plazo de los efectos de un programa de mindfulness y autocompasión en profesionales sanitarios de Atención Primaria. *An. Sist. Sanit. Navar.* 2019, Vol. 42, No 3, septiembre-diciembre.
8. GHAWADRA S, et al. The effect of mindfulness-based training on stress, anxiety, depression and job satisfaction among ward nurses: A randomized control trial. *J Nurs Manag.* 2020;28:1088–1097.
9. JASSEM M, et al. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Training on Healthcare Professionals' Mental Health: Results from a Pilot Study Testing Its Predictive Validity in a Specialized Hospital Setting. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 9420.
10. KNUDSEN R, et al. Healthcare professionals' experiences of using mindfulness training in a cardiology department – a qualitative study. *Nordic College of Caring Science*, 2020.
11. LILLY M, et al. Destress 9-1-1—an online mindfulness-based intervention in reducing stress among emergency medical dispatchers: a randomised controlled trial. *Occup Environ Med* 2019;76:705–711.
12. MORROW E, et al. Comparison of mindfulness interventions for healthcare professionals: A mixed-methods study. *Complementary Therapies in Medicine* 70 (2022) 102864.
13. ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO (CH). Factores psicossociales en el trabajo: naturaleza, incidencia y prevención [Internet]. Ginebra: Oficina Internacional del Trabajo; 1986. Disponível em: https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@ed_dialogue/@actrav/documents/publication/wcms_553931.pdf. Acesso em: 30 nov 2024.
14. PRATT E, et al. Mobile Mindfulness for Psychological Distress and Burnout among Frontline COVID-19 Nurses. *AnnalsATS* Volume 20 Number 10 | October 2023.
15. PURDIE D, et al. Hybrid Delivery of Mindfulness Meditation and Perceived Stress in Pediatric Resident Physicians: A Randomized Clinical Trial of In-Person and Digital Mindfulness Meditation. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings* (2023) 30:425–434.
16. RINALDI A, et al. The educational intervention “Focusing” as a strategy to stress reduction among health care workers: a pilot study in an Italian teaching hospital. *Ann Ig* 2019; 31: 236-243.
17. SANTIAGO P, et al. Feasibility evaluation of a mindfulness-based stress reduction program for primary care professionals in Brazilian national health system. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 35 (2019) 8–17.
18. STRAUSS C, et al. Reducing stress and promoting well-being in healthcare workers using mindfulness-based cognitive therapy for life. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 21 (2021) 100227.
19. SUN Y, et al. Mindfulness improves health worker's occupational burnout: the moderating effects of anxiety and depression. *International Archives of Occupational and Environmental Health* (2021) 94:1297–1305.
20. YILDIRIM D, YILDIZ CÇ. The Effect of Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy Practice on Nurses' Stress, Work-Related Strain, and Psychological Well-being During the COVID-19 Pandemic. *Wolters Kluwer Health, Inc.*, 2022.