

**Extensio
UFSC**Revista Eletrônica
de Extensão

OFICINA DE *MINDFULNESS*/ATENÇÃO PLENA PARA PROFISSIONAIS DA SAÚDE: VIVÊNCIAS DE EQUIPES DA ATENÇÃO DOMICILIAR

Bárbara Pereira TerresUniversidade Federal de Pelotas
barbarafreud@gmail.com**Adrize Rutz Porto**Universidade Federal de Pelotas
adrizeporto@gmail.com**Lucas da Silva Dellalibera**Universidade Federal de Pelotas
dellalibera_lucas@hotmail.com**Elisangela Coutinho da Silva**Universidade Federal de Pelotas
elisangelacoutinho8639@gmail.com**Renata Vieira Avila**Universidade do Vale do Rio dos Sinos
rerreavila@hotmail.com

Resumo

A partir do Projeto de Extensão “Dispositivos HumanizaSUS na gestão do trabalho em saúde”, desenvolvido em um hospital universitário federal ao sul do Brasil, objetivou-se relatar experiência de práticas de *Mindfulness*/Atenção Plena no trabalho de equipes de Atenção Domiciliar. O presente relato de experiência de uma docente de enfermagem, uma psicóloga do serviço, dois estudantes de enfermagem e dois de psicologia descreveu a vivência e as impressões dos trabalhadores do setor acerca da oficina de *Mindfulness*. Durante oito encontros no período de sete de agosto a 20 de novembro de 2019, duas alunas anotaram as impressões após a prática realizada pela psicóloga. Os trabalhadores referiram sentir-se relaxados e perceberam a evolução do grupo na atividade. Os relatos de bem-estar dos profissionais da saúde reforçam a necessidade de planejamentos e ações dirigidas aos trabalhadores, a fim de proporcionar momentos de integração, cuidado e motivação no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Atenção Plena. Psicologia. Enfermagem. Pessoal de Saúde. Saúde Ocupacional.

***MINDFULNESS* WORKSHOP FOR HEALTH CARE PROFESSIONALS: IMPRESSIONS OF HOME CARE PARTICIPANTS**

Abstract

From the Extension Project "HumanizaSUS Devices in the management of health work", developed in a federal university hospital in southern Brazil, the aim was to report experience of *Mindfulness* practices in the work of Home Care teams. This experience report of a nursing professor, a psychologist from the service, two nursing students and two psychology students described the experience and impressions of workers in the sector about the *Mindfulness* workshop. Through eight meetings from August 7th to November 20th, 2019, two students wrote down the impressions after the practice carried out by the psychologist, in which the workers reported feeling relaxed and noticed the evolution of the group in the activity. Thus, the reports of well-being of health professionals reinforce the need for planning and actions aimed at workers, in order to provide moments of integration, care and motivation in the work environment.

Keywords: *Mindfulness*. Psychology. Nursing. Health Personnel. Occupational Health.

TALLER DE ATENCIÓN PLENA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD: IMPRESIONES DE LOS PARTICIPANTES DE ATENCIÓN DOMICILIARIA

Resumen

A partir del Proyecto de Extensión "Dispositivos HumanizaSUS en la gestión del trabajo de salud", desarrollado en un hospital universitario federal del sur de Brasil, se tuvo como objetivo reportar experiencia de las prácticas de *Mindfulness* en el trabajo de los equipos de Atención Domiciliaria. Este relato de un profesor de enfermería, un psicólogo del servicio, dos estudiantes de enfermería y dos de psicología describieron la experiencia e impresiones de los trabajadores sobre el taller con la psicóloga. A través de ocho reuniones del 7 de agosto al 20 de noviembre de 2019, dos estudiantes anotaron, luego de la práctica, impresiones de los trabajadores que informaron sentirse relajados y notaron la evolución del grupo en la actividad. Así, los informes de bienestar refuerzan la necesidad de planificación y acciones dirigidas a los trabajadores, con el fin de brindar momentos de integración, cuidado y motivación en el entorno laboral.

Palabras clave: Atención Plena. Psicología. Enfermería. Personal de Salud. Salud Laboral.



INTRODUÇÃO

No Brasil, a meditação é uma, entre as 29, Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS) intensificada na rede pública e regulamentada pelo Ministério da Saúde desde 2017, quando foi ampliada a quantidade de práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) (Brasil, 2017). Assim, na PNPIC, a meditação é definida enquanto uma prática milenar, cujo trabalho principal é o autoconhecimento, atuando na reorientação cognitiva, integração mente e corpo, ampliação da consciência, facilitando também os processos de autotransformação, autocuidado e promoção da saúde como um todo (Brasil, 2017).

A oferta de PICS no SUS, em 2019, estava em 9.350 serviços de saúde, em 3.173 municípios brasileiros (54%), sendo ofertadas 16.475 sessões de meditação (Brasil, 2020). Ao redor do mundo, a meditação é considerada uma prática sagrada por várias culturas e com multiplicidade de abordagens e técnicas, sendo amplamente pesquisada sob diferentes perspectivas que envolvem principalmente a filosofia oriental (Bunjak; Cerne; Schölly, 2022). Por meio de sucesso de um curso de redução de estresse baseado em meditação, com a duração de oito semanas, Jon Kabat-Zinn (1982), trouxe a prática terapêutica para a medicina, chamada *Mindfulness* ou Atenção Plena. Esse médico buscou referências nas práticas da meditação budista, criando uma linguagem laica e científica. Assim, possibilitou uma maior aceitação geral e também uma maior veiculação, contribuindo com o bem-estar e a saúde, independente de crenças religiosas (Bunjak; Cerne; Schölly, 2022).

Mindfulness, ou Atenção Plena pode ser referida como um processo de foco na atenção e consciência para as sensações e experiências do momento presente com uma postura sem julgamentos. A plena atenção é considerada uma forma de alcançar prazer, sabedoria e conexão consigo mesmo (Silva; Lima, 2023). Segundo Bunjak, Cerne e Schölly (2022), a prática regular de *Mindfulness* traz muitos benefícios para a saúde física e mental de quem pratica, tais como: redução do estresse crônico, melhora desempenho no trabalho, auxilia no tratamento de sofrimentos psíquicos e na memorização e vigor da mente, promove bem-estar, além de minimizar dores crônicas.

Organizações estão adotando cada vez mais práticas de *Mindfulness* para incentivar a melhora do desempenho dos funcionários no local de trabalho (Altay; Porter, 2024; Shahbaz; Parker, 2022; Sutton, 2023; Vonderlin *et al.*, 2023). A prática influencia na atenção, nos domínios funcionais de cognição, emoção, comportamento e fisiologia, impactando no ambiente de

Oficina de *mindfulness*/atenção plena para profissionais da saúde: vivências de equipes da atenção domiciliar

trabalho, incluindo melhora nos relacionamentos (Silva; Lima, 2023). A maioria das práticas ainda está voltada para o público-alvo de pacientes dos serviços, contudo é relevante também o cuidado dos trabalhadores em saúde. Uma experiência desenvolvida a partir de projeto de extensão para os profissionais de saúde da rede municipal do Rio de Janeiro ofereceu PICS, dentre elas a meditação, sendo bem recebida. A prática proporcionou conforto e cuidado para os trabalhadores que estão sob forte pressão de riscos e cargas no trabalho (Ribeiro; Afonso, 2020).

Ações como essas são benéficas, visto que os trabalhadores da área da saúde são bastante suscetíveis aos distúrbios psíquicos. Conforme Boletim Epidemiológico sobre Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho no Brasil, de 2006 a 2017, foram registrados 8.474 casos relacionados a transtornos mentais relacionados ao trabalho no Brasil (Pisat, 2019). Desenvolver atenção plena e resiliência pode ajudar a prevenir transtornos psicológicos ocupacionais como Síndrome de *Burnout* e estresse traumático secundário (Harker *et al.*, 2016).

A Síndrome de *Burnout* é um estado em que o profissional perde o entusiasmo e a força, não tendo condições de resposta aos inúmeros estressores ligados ao trabalho, entrando em esgotamento mental (Caixeta *et al.*, 2021). Os profissionais que trabalham com cuidado e lidam com pessoas estão mais propensos a desenvolver a Síndrome de *Burnout*, tais como: professores, médicos, profissionais de enfermagem, fisioterapeutas, bombeiros, policiais, entre outros (Pêgo, F.; Pêgo, D., 2016). Os trabalhadores que atuam promovendo intervenções e empoderamento de populações menos favorecidas e mais vulneráveis são confrontados rotineiramente com transtornos psicológicos, dores emocionais e lembranças traumáticas das pessoas com quem labutam (Harker *et al.*, 2016)

Diante disso, *Mindfulness* tem se mostrado uma importante ferramenta, de rápida efetividade, melhoria do bem-estar no trabalho, promoção da saúde e fortalecimento do SUS (Barreto; Ferreira; Correia, 2017; Dalmolin; Freitag; Heidemann, 2024). No dia a dia, o indivíduo começa a tomar decisões e atuar muitas vezes de forma automática, sendo um dos objetivos de a atenção plena estar consciente propositalmente de sua respectiva consciência, direcionando-a para novo hábito de manter atenção no que está se fazendo no momento presente (Silva; Lima, 2023). Em uma revisão integrativa, com 32 pesquisas sobre *Mindfulness* aplicada no contexto de trabalho, identificaram-se resultados positivos em relação à produtividade, à criatividade e à melhoria da gestão, ao aumento da concentração dentro e fora do trabalho, melhoria na organização das atividades propostas, equilíbrio entre os papéis desempenhados no trabalho e na família, satisfação no trabalho, autocompaixão e autocuidado, bem-estar e principalmente

Oficina de *mindfulness*/atenção plena para profissionais da saúde: vivências de equipes da atenção domiciliar

melhoria em lidar com as adversidades envolvendo seus colegas de trabalho (Shahbaz; Parker, 2022).

Assim, teve-se como objetivo relatar experiência de práticas de *Mindfulness/Atenção Plena* no cotidiano de trabalho de profissionais de saúde de equipes de Atenção Domiciliar.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência de uma docente de enfermagem, uma psicóloga do serviço, dois estudantes de enfermagem e duas de psicologia sobre a vivência e as impressões dos participantes das oficinas de *Mindfulness*, destinadas aos profissionais de saúde de um Serviço de Atenção Domiciliar (SAD) de um hospital universitário federal, no Estado do Rio Grande do Sul, Brasil. Essas oficinas caracterizam-se como uma ação do Projeto de Extensão “Dispositivos HumanizaSUS na gestão do trabalho em saúde”, da Faculdade de Enfermagem, da Universidade Federal de Pelotas, que teve início em março de 2019, a partir das demandas dos próprios trabalhadores do setor. O SAD, hoje denominado Unidade de Atenção Domiciliar e Cuidados Paliativos UADCP, integra o Programa de Internação Domiciliar Interdisciplinar e o Programa Melhor em Casa. Conta com nove equipes que atendem diariamente a pacientes crônicos e oncológicos em suas residências, envolvendo cerca de 70 profissionais da saúde.

Destaca-se que todas as oficinas foram divulgadas a todos os trabalhadores do setor por meio de um aplicativo de mensagens instantâneas, denominado WhatsApp®, no qual existe um grupo com os trabalhadores da SAD, sendo que a participação não tinha caráter obrigatório. Foram realizados oito encontros na sala de reuniões, com duração de 30 minutos a uma hora, no período de 7 de agosto a 20 de novembro de 2019, com número de cinco a 10 pessoas e tendo profissões de médico, enfermeiro, técnico e auxiliares de enfermagem, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, psicólogo, assistente social, auxiliar administrativo. As oficinas eram quinzenais e realizadas na sala de reuniões do setor, tornando-se então a Sala de Meditação. Foram organizadas pela psicóloga do setor, que foi também a facilitadora das explicações e técnicas de *Mindfulness* no grupo, enquanto uma acadêmica a auxiliava e fazia anotações sobre as impressões dos participantes após a prática, quando os mesmos relataram algo.

Existem inúmeras formas de praticar *Mindfulness*, mas o objetivo fundamental é de treinar a atenção e modificar a percepção (Bunjak; Cerne; Schölly, 2022). Nos encontros foram realizadas meditação com foco na respiração; meditação com foco no corpo, e meditação com foco nos pensamentos. Na meditação com foco na respiração, o praticante se concentra no

Oficina de *mindfulness*/atenção plena para profissionais da saúde: vivências de equipes da atenção domiciliar

processo respiratório e no movimento natural de entrada e saída do ar pelas narinas. Com foco no corpo, a atenção passa através do corpo, percebendo as zonas de conforto e desconforto; assim, a pessoa acalma os músculos envolvidos, causando uma sensação de leveza. Na meditação com foco nos pensamentos, as distrações são também objetos de atenção e o exercício consiste em assumir a posição de espectador dos próprios pensamentos, sem julgamentos e de maneira imparcial (Kabat-Zinn, 1982).

As oficinas tinham os seguintes objetivos: ofertar um momento-espço de práticas de meditação; propiciar momentos de pausa e estados de silêncio e desaceleração aos profissionais da atenção domiciliar; desenvolver atenção plena a cada ação que o indivíduo realiza no seu dia a dia; valorizar os profissionais da saúde com uma oportunidade de percepção sobre si; estimular a conscientização de sentimentos e sensações no cotidiano de trabalho; explorar as percepções e impressões dos profissionais após as práticas de meditação; incentivar a participação dos profissionais e estudantes sobre a sua saúde; fomentar eliminação de distrações, exercícios de respiração, entre outras práticas aliadas à meditação; e proporcionar aos trabalhadores instantes de reflexão para uma atuação mais atenta e consciente na produção de cuidados em saúde.

As anotações das impressões, datas dos encontros e número de participantes foram compiladas em um bloco de notas, apresentadas na sequência, assim como foram descritas as vivências nas oficinas a partir da visão de uma docente de enfermagem, uma psicóloga do serviço, dois estudantes de enfermagem e duas de psicologia. A psicóloga do serviço possui vínculo com o grupo, uma vez que também é colega de trabalho por ser psicóloga assistencial do setor.

RESULTADOS E ANÁLISES

A participação dos trabalhadores do SAD foi aumentando na medida em que os encontros iam acontecendo e após cada encontro faziam comentários, pelo fato de haver liberdade de participarem. Entre os participantes, quatro eram homens e as demais mulheres. As características predominantes foram idade média de 43 anos, ter companheiro(a), média de 1,5 filhos, ter religião espírita, tempo médio de trabalho no hospital de sete anos, vínculo de trabalho pela Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH).

Nos primeiros encontros, os participantes chegavam muito agitados na sala de meditação, a mesma sala de reuniões do setor. Falantes, alguns desabafavam, outros conversavam livremente e nem sempre um ouvia o outro. Após as primeiras sessões, as luzes foram apagadas e foi colocado um aviso na porta da sala, onde aconteceram os encontros, indicando a necessidade de

Oficina de *mindfulness*/atenção plena para profissionais da saúde: vivências de equipes da atenção domiciliar

silêncio em decorrência da prática de meditação. A psicóloga se mantinha silenciosa e já em posição para a prática, pois os participantes chegavam, observavam-na e iam preparando-se, buscando a quietude e a concentração. Quando todos estavam prontos, a mesma com uso de um sino indicava o início da prática, ao ser tocado.

No decorrer dos encontros, percebeu-se que o grupo ficava cada vez mais silencioso e concentrado na atividade quando chegavam na sala. Além disso, demonstraram maior atenção e respeito às falas dos colegas, sendo que os comentários eram mais breves e calmos. Observou-se que a realização dos encontros no mesmo dia que havia reuniões dos profissionais do setor, antes ou depois dos encontros, os deixavam mais agitados que o habitual, podendo ser oportuna a atividade para o relaxamento, ou possivelmente não ser adequado ter ambas ações no mesmo turno.

O foco da prática era guiar os participantes a perceberem o corpo, suas manifestações e as sensações dos cinco sentidos no aqui - agora do encontro, com observação da respiração e dos pensamentos. Durante a experiência era explicado que era natural pensar e se dispersar e, quando isso ocorria, gentilmente, retomassem para o corpo e para a respiração.

No fim de cada encontro era solicitado que compartilhassem suas impressões. O grupo foi bastante participativo. Os integrantes expressavam-se, emocionavam-se, mostrando sentimento de que havia um espaço para olhar para si próprios e seus colegas, o que contribuía para um melhor clima no ambiente de trabalho.

Era também perceptível e compartilhada a ansiedade gerada pelos participantes pelo fato de estarem realizando algo que não era visivelmente produtivo ou que “não era trabalhar”, no horário do expediente, como se fosse algo errado, mesmo a chefia do setor tendo liberado que o grupo fosse realizado.

Após o *Mindfulness*, muitos colegas conversavam com a psicóloga sobre a atividade, buscando utilizar a prática também fora do horário do grupo, demonstrando interesse no assunto. Infelizmente, com a chegada da pandemia ocasionada pelo *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19), as atividades de extensão presenciais foram pausadas. Percebeu-se que, até aquele momento, as oficinas foram bastante benéficas para todos os envolvidos, significando um espaço de autocuidado e treinamento de novas habilidades, evidenciadas cientificamente pela prática.

Os horários foram escolhidos pelos próprios profissionais, sendo que um bilhete era colocado na porta a fim de que os demais colegas de trabalho não participantes do grupo, fossem gentis ao abrirem a porta ou interrompessem somente em caso de necessidade de não poder

Oficina de *mindfulness*/atenção plena para profissionais da saúde: vivências de equipes da atenção domiciliar

aguardar a finalização do encontro. A seguir, são apresentadas as percepções relatadas pelos participantes das oficinas de *Mindfulness*.

No Encontro 1, em 07/08/2019, houve a participação de cinco profissionais, sendo possível observar a percepção das aflições do momento, (quando colocavam a mão no peito), o auto acolhimento de si, bem como o ouvir mais os outros sem necessidade de *feedback* imediato.

No Encontro 2, em 08/08/2019, no turno da manhã, cinco profissionais participaram. Mostravam-se inquietos e pouco concentrados. Todavia, manifestaram expressões como: “Trei tentar fazer em casa, gostei”; “Ajuda a relaxar”; “Me deu calor”; “Fiquei tonto”; “É um momento de se conectar. ”

Já no Encontro 3, no turno da tarde do mesmo dia, houve nove participantes que relataram se sentirem inquietos e com o coração acelerado: “Me senti pesada, mas deixei rolar”; “Desacelerou o meu coração”; “Ajuda a controlar a respiração”; “Fiquei mais relaxada”; “Tenho dificuldade de me concentrar”.

No Encontro 4, em 18/09/2019, nove participantes estiveram presentes. Mostravam-se agitados e queriam ficar no escuro: “Me deu sono, vontade de dormir”; “À luz, fica ruim de se concentrar”; “Muito bom”; “Senti um peso no pescoço”; “Relaxo mais no escuro”; “Fico prestando atenção na voz da psicóloga, aí eu vou e volto”; “Tenho dificuldade em ficar no silêncio”; “O grupo se preocupa comigo, eles são a minha família, ficamos muito juntos, e o trabalho cansa, mas o Grupo de meditação nos abraçou, força do grupo, aqui somos cuidados”; “Muito bom, quando voltei a trabalhar, não estava bem da fratura [emocionada]. Eu achava que não iria conseguir colocar salto, mas hoje me concentrei na minha perna e percebi que está melhor”.

O Encontro 5, em 16/10/2019, teve 10 participantes que referiram sentir alguns desconfortos: “Me concentrei bastante, uma dor enorme nas pernas”; “Sempre consigo me concentrar, hoje não, o pensamento ia e vinha”; “Estou com dor de cabeça e não conseguia me concentrar só nela, mas até diminuiu”; “Me concentrei em cada parte do meu corpo, por partes, foi mais fácil”; “Sempre muito bom! ”

No Encontro 6, em 23/10/2019, sete participantes estavam presentes, expressando que: “Houve uma evolução do grupo”; “Colegas conseguiram fazer silêncio mais rápido e houve atenção às experiências dos colegas após a oficina. ”

No Encontro 7, em 06/11/2019, 10 profissionais estiveram presentes, relatando: “Acho que tem um processo de amadurecimento do grupo, no início era um alvoroço, agora a gente já vem calmo”; “O ideal era um lugar grande, na rua, encostados em árvores”; “Tu falastes uma

Oficina de *mindfulness*/atenção plena para profissionais da saúde: vivências de equipes da atenção domiciliar

coisa boa, cheguei atrasado, todo mundo quieto, parecia que estava entrando no ‘Himalaia’, a gente escuta tudo e se vê”; “Muito boa essa prática, bom número de adesão, mas é porque é boa”; “Fico pensando se não vão achar que estamos matando trabalho”; “Tu és organizada psicóloga, tu organizas a casinha, o exercício cervical e respirar fundo ajudam na circulação”; “Quero ver se troco o horário das prescrições, até já tento, para poder ficar tranquilo na prática”; “Estava muito tensa, consegui perceber e relaxei.” Depois começaram a falar da gestão do serviço, quando chegou o chefe deles.

No oitavo e último encontro do grupo, em 20/11/19, foram nove participantes, em que foi possível perceber agitação dos mesmos e a luz estava acesa: “Minha frequência respiratória baixou, sou muito ansiosa, quando notei estava bem calma e minha frequência fraca”; “Fiquei bem relaxada”; “Me senti relaxada, meu ouvido apitou”; “Achei que a luz ia incomodar, mas não”; “Eu prefiro com luz, não tenho vontade de dormir”; “Gostei tanto que nem consigo falar”; “Tentei não tossir para não incomodar, desculpa!”; “Tenho sempre dor, fazendo aqui não sinto, fico confortável.”

Essa experiência nas oficinas possibilitou visualizar que o profissional de saúde da Atenção Domiciliar, diante das diversas demandas diárias voltadas para os usuários do serviço, vivenciasse um momento de autoconhecimento durante a prática, permitindo que ele saísse do “piloto automático” da rotina do trabalho, muitas vezes, produtivista. O reconhecimento de sentimentos e sensações que surgiram nas oficinas pôde despertar uma maior conscientização da importância do autocuidado e, conseqüentemente, do cuidado do outro.

Com a experiência das Oficinas de *Mindfulness*, na expressão dos participantes, é notável a percepção positiva de tal prática para a produção de bem-estar, refletindo-se em sensações de relaxamento mental, corporal e concentração no momento, possivelmente impactando, por consequência, em trabalhadores mais focados para a sua atuação. *Mindfulness* e seus benefícios vêm sendo relacionados às variáveis físicas, psicológicas e no tratamento de muitas doenças. Nota-se um maior equilíbrio dos sistemas simpático e parassimpático, um afeto mais positivo, e indicadores de maior satisfação com a vida. Observa-se, também, alguns mecanismos subjacentes, na saúde e bem-estar, como controle da atenção, maior consciência das experiências internas e externas e melhor regulação emocional (Martí; García-Campayo; Demarzo, 2016).

Em ambientes de trabalho, o estresse é bastante recorrente entre os profissionais, como os da área da saúde, especialmente entre aqueles que lidam com a morte e o sofrimento do outro. Para Gherardi-Donato (2019) a prática constante de *Mindfulness* demonstra potencial para prevenção de problemas relacionados ao estresse, bem como atua enquanto ferramenta de

Oficina de *mindfulness*/atenção plena para profissionais da saúde: vivências de equipes da atenção domiciliar

promoção de estratégias frente ao enfrentamento de algumas situações. Entretanto, há certa dificuldade de desenvolver intervenções baseadas na prática, tendo em vista os longos protocolos e a exigência da capacitação na prática.

Nesse âmbito, a prática de *Mindfulness* estimula a autoconexão. A autoconexão é uma consciência de si, uma aceitação de si baseada nessa consciência, e um alinhamento do comportamento com essa consciência. Entende-se que “quanto mais *Mindfulness* a pessoa é”, maior sua autoconexão e também seu bem-estar (Klussman; Curtin; Langer, 2020).

O termo estresse pode ser substituído por tensão e seu significado é conhecido há muito tempo e em diferentes culturas. É uma circunstância que perturba o funcionamento fisiológico ou psicológico de uma pessoa. A intensidade dos seus efeitos sobre a saúde depende da possibilidade de controle do agente estressor e a exigências de se adaptar continuamente a demandas internas e externas (Demarzo *et al.*, 2020).

Intervenções de *Mindfulness*, como de seis semanas, em sessões online de grupos de uma hora e 30 minutos, somadas por um programa de autocuidado com prática individual de meditação de 20 minutos todos os dias, levaram a respostas de autocompaixão, aceitação, atenção plena, bem-estar mental (Maddock; Mccusker, 2022). Outra revisão destacou que os programas abreviados de *Mindfulness* foram tão eficazes quanto os programas tradicionais de oito semanas e que programas mais breves e bem organizados, incorporados aos dias de trabalho dos profissionais de saúde, mostraram-se mais bem-sucedidos, sendo efetivos em reduzir ansiedade, depressão e estresse, mas ainda não se verificaram efeitos sobre Síndrome de *Burnout* e nem no fomento da resiliência (Kriakous *et al.*, 2021). Em estudo realizado no Estado de Santa Catarina (Oliveira, 2020), após acompanhamento com sessões de *Mindfulness*, os participantes apresentaram melhora significativa na qualidade do sono. Na maioria dos relatos desta experiência houve redução do nível de estresse e ansiedade.

Estudo exploratório com relatos espontâneos dos participantes, demonstra resultados considerados positivos quanto à prática de *Mindfulness*. Este elenca dados quali-quantitativos quanto ao seu uso como ferramenta eficaz no enfrentamento das dificuldades diárias e traz relatos de uma experiência de estímulo à atenção plena e de afeto que trouxe benefícios a nível neuronal. Entre os resultados evidenciados encontram-se o aumento da compaixão e gentileza, regulação de hostilidade, redução de níveis de estresse e sofrimento emocional, modulação de emoções desconfortáveis, aumento da autoconsciência e a importância da aceitação, autorresponsabilidade e manejo das próprias emoções (Araújo *et al.*, 2020).

Oficina de *mindfulness*/atenção plena para profissionais da saúde: vivências de equipes da atenção domiciliar

Em uma investigação de Silva e Lima (2023), são descritos benefícios do exercício da meditação e atenção concentrada no momento atual, como a integração completa entre interior (mente) e exterior (corpo), bem como o manejo dos pensamentos automáticos. Em uma metaanálise de efeitos pós-intervenção com *Mindfulness*, os programas aumentaram significativamente atenção plena entre 5.161 participantes, somando-se as amostras das pesquisas ($g = 0,44$, $p < 0,001$; $k = 32$), mas os efeitos mais fortes foram bem-estar e satisfação com a vida ($g = 0,68$, $p = 0,002$; $k = 22$) e estresse percebido ($g = -0,66$, $p < 0,001$; $k = 43$). Os efeitos relacionados ao trabalho foram avaliados em relativamente poucos estudos, mas mostraram mudanças significativas no engajamento no trabalho ($g = 0,53$, $p = 0,022$; $k = 5$), satisfação no trabalho ($g = 0,48$, $p = 0,021$, $k = 7$) e produtividade ($g = 0,35$, $p = 0,036$, $k = 9$) (Vonderlin *et al.*, 2020).

Além disso, a prática de *Mindfulness* propicia silêncio, calma e espaço interno mental, permitindo observar o íntimo do ser, quem realmente é e para onde deseja ir (Hanh, 2016). Em uma revisão, proposta por Shahbaz e Parker (2022) na intenção de apresentar resultados dos benefícios da prática em ambientes organizacionais, o *Mindfulness* atuou na melhora do foco e cognição dos funcionários, gerando bem-estar, sendo apontada enquanto alternativa para atenuar desafios crescentes como problemas de concentração, insatisfação e até mesmo estresse no ambiente de trabalho. Para Hanh (2016), a técnica de *Mindfulness* costuma ser descrita como um sino que lembra a pessoa de parar e prestar atenção em si e no silêncio. Para ela o silêncio é essencial, pois o ser humano é acostumado a viver em um mundo barulhento que não se permite a auto-observação. A qualidade dos hábitos de pensamentos que o ser humano mantém também corresponde a sua saúde mental e emocional. A autora ainda relata que muitas pessoas têm receio de se voltar para o universo interior, pois não sabem lidar com o sofrimento que está ali guardado.

O *Mindfulness* tem como um de seus objetivos aquietar a mente para permitir que os insights surjam, e também, por meio do silêncio, desenvolver uma metacsciência dos padrões interpretativos da mente. Ele encoraja os praticantes a sentir e observar as sensações físicas e padrões mentais enquanto permanecem como observadores. Ao invés de ignorar o desconforto dos pensamentos e das sensações que surgem, é de suma importância não ficar procurando um meio de superá-los, mas sim reconhecê-los e aceitá-los (Rupprecht *et al.*, 2019).

Dentre as impressões dos profissionais participantes das oficinas de *Mindfulness*, foi mencionado em três encontros a interferência da luminosidade do ambiente para a concentração durante a prática. Em um estudo, os exercícios criados por um treinador de basquetebol, com a

Oficina de *mindfulness*/atenção plena para profissionais da saúde: vivências de equipes da atenção domiciliar

luminosidade do campo reduzida, foram utilizados com objetivo de evocar a atenção dos jogadores, para estarem mais presentes mentalmente (Hafenbrack, 2017). Outras sensações foram apontadas pelos profissionais, tais como: dor, calor, tontura, podendo significar atenção aos seus corpos.

A qualidade de atenção que é dada a esses momentos tem determinadas características de não julgamento, não reatividade; aceitação e abertura. Nesta ótica, o *Mindfulness* capacita a pessoa a responder habilmente aos eventos que ocorrem no momento presente, prestando real atenção tanto nos estados interiores, como pensamentos, emoções e sensações físicas, bem como ao que está a acontecer no ambiente externo circundante. Concentrar-se remete a estar presente e observar as coisas como elas se apresentam, por intermédio de uma postura intencional, sem julgamentos ou juízos de valor ao que é experienciado (Silva; Lima, 2023).

A dificuldade inicial de concentração do grupo no desenvolvimento da prática foi citada, de modo que, por vezes, percebiam pensamentos que invadiam suas mentes. Ao longo dos encontros, os mesmos reconheceram o aumento da facilidade para concentração. Em uma pesquisa, com outra PICS, também se percebeu que no decorrer das sessões de Biodanza houve uma mudança geral na expressão dos sentimentos dos indivíduos, observando-se melhora na qualidade da saúde das pessoas e que elas se revelavam mais integradas consigo mesmas, mais harmonizadas e felizes (Frutuoso; Cantos, 2022).

Em uma revisão bibliográfica foi visto que o *Mindfulness* é uma alternativa para minimizar desafios crescentes no cotidiano nas organizações, como o estresse ocupacional, a ansiedade, a insatisfação no trabalho, os relacionamentos interpessoais e a dificuldade em concentração e foco nas atividades. No entanto, refletir sobre a finalidade da prática é também relevante no contexto organizacional, pois muitas vezes pode ser vislumbrada por seus benefícios na capacidade cognitiva e concentração dos trabalhadores, como um resultado de produtividade desejado pelos gestores, em detrimento do bem-estar dos profissionais (Shahbaz; Parker, 2022).

Chama atenção para a impressão de um profissional do estudo que disse: “Será que estão pensando que estou matando trabalho?!” O fato de estar realizando uma prática de autocuidado, no horário de trabalho, muitas vezes, reflete culpa, especialmente, na atuação na área da saúde, em que o trabalhador se sente descuidando dos pacientes para cuidar de si, não valorizando suas necessidades pessoais.

Não obstante, os psicólogos não se encontram em uma situação diferente. Em uma pesquisa de revisão de literatura, observou-se que não há investimento na promoção de saúde desses profissionais, embora psicólogos trabalhem com sofrimento mental do outro, é muito

Oficina de *mindfulness*/atenção plena para profissionais da saúde: vivências de equipes da atenção domiciliar

difícil eles olharem para si e seguir as mesmas recomendações que dão aos seus pacientes. Há falta de atenção das organizações com a saúde do psicólogo e outros profissionais da saúde e deles mesmos em sua própria saúde que apesar de estarem familiarizados com os riscos à sua saúde mental em decorrência do trabalho, como desgaste emocional no atendimento da população fragilizada e a identificação com o seu conteúdo, tais riscos repercutem negativamente na vida pessoal dos psicólogos, sobretudo na menor disponibilidade emocional (Melo; Raupp, 2020).

A Atenção Plena evidencia a atividade que se realiza no momento. O exercício da introspecção contínua e disciplinada possibilita o treino da atenção, observando os conteúdos da mente. Os exercícios de concentração (atenção focada) são uma forma de estabilizar e acalmar a mente e envolvem aprender a manter o foco em um objeto de atenção. Uma vez que o indivíduo aprende a prender a atenção e mantê-la constante, expande seu foco (Germer; Siegel; Fulton, 2017).

Essa técnica também vem sendo amplamente utilizada e pesquisada na área da saúde, como auxílio no tratamento em casos de dores crônicas, câncer, depressão, ansiedade, entre outros (Bunjak; Cerne; Schölly, 2022). Na enfermagem, mesmo que ainda pouco presente na sua atuação laboral, é vislumbrada a potência do *Mindfulness* na promoção da autonomia profissional e ampliando o cuidado integral aos usuários na atenção primária (Dalmolin; Freitag; Heidemann, 2024). Embora essa ferramenta esteja presente em diversas organizações, a utilização de *Mindfulness* na esfera do trabalho ainda é recente e, portanto, ressalta-se a importância de fomentar conhecimentos sobre a Atenção Plena.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência das práticas de *Mindfulness* /Atenção plena no trabalho com profissionais de saúde de equipes de Atenção Domiciliar mostrou-se bastante significativa, uma vez que possibilitou aos participantes do projeto de extensão compreenderem a complexa dimensão que pode atingir uma intervenção em uma equipe de saúde. Além disso, os extensionistas também foram beneficiados na participação do grupo, bem como na construção desse Relato de Experiência, por meio do aprofundamento dos aspectos envolvidos nos relatos dos profissionais.

Durante todo projeto foram destacadas as experiências dos participantes, entretanto, cabe ressaltar que a prática da meditação deve ser considerada um promissor recurso terapêutico, devendo ser treinada com frequência para que os benefícios sejam mantidos. Isso posto, reflete-

Oficina de *mindfulness*/atenção plena para profissionais da saúde: vivências de equipes da atenção domiciliar

se a respeito dos limites da prática em si na assistência à saúde, pois envolvem protocolos mais longos, capacitação de profissionais para aplicação da prática e um maior número de estudos para uma expressiva exploração acerca de suas potencialidades.

Percebe-se ainda bastante resistência por parte da própria equipe que, acostumada a cuidar do outro, demonstra certo constrangimento no fato da atenção ser voltada para si durante o horário de trabalho, como se estivessem sendo negligentes e incompetentes ao enfocarem para as suas próprias necessidades. Tais práticas são essenciais para uma mudança de paradigma em relação ao cuidado, uma vez que é necessário fomentar atividades de cuidado de si e autocuidado que gerem bem-estar para esses trabalhadores de modo que possam também cuidar integralmente da saúde dos usuários do serviço.

REFERÊNCIAS

ALTAY, Burçak; PORTER, Nicole. Designing for Mindfulness and Global Public Health: Where Inner Awareness Meets the External Environment. **Mindfulness**, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02330-9> Acesso em 27. ago. 2024.

ARAÚJO, Aline Corrêa; SANTANA, Carmen Lúcia Albuquerque; KOZASA, Elisa Harumi; LACERDA, Shirley Silva; TANAKA, Luiza Hiromi. Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. **Acta Paulista de Enfermagem**. São Paulo, v. 33, eAPE20190170, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2020ao0170>. Acesso em 7. out. 2020.

BARRETO, Valéria Paes de Castro; FERREIRA, Simone Cruz Machado; CORREIA, Dayse Mary da Silva. Estresse ocupacional na enfermagem e *Mindfulness*: o que há de novo? **Revista enfermagem atual**, Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: http://revistaenfermagematual.com/arquivos/ED_80_REVISTA_18/06.pdf. Acesso em 7. out. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria n.º 849, de 27 de março de 2017**. Inclui a Meditação à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acesso em 22. ago. 2024.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Relatório de Monitoramento Nacional das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nos Sistemas de Informação em Saúde**. 2020. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/pics/Relatorio_Monitoramento_das_PICS_no_Brasil_julho_2020_v1_0.pdf. Acesso em 22. ago. 2024.

BUNJAK, Aldijana; CERNE, Matej; SCHÖLLY, Emilie Lara. Exploring the past, present, and future of the *mindfulness* field: a multitechnique bibliometric review. **Frontiers in Psychology**, v.

Oficina de *mindfulness*/atenção plena para profissionais da saúde: vivências de equipes da atenção domiciliar

13, p. 7922599, 2022 Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.792599/full>. Acesso em 22. ago. 2024.

CAIXETA, Natália Caroline; SILVA, Giselly Nunes; QUEIROZ, Marcele Soares Côrtes; NOGUEIRA, Mariana Oliveira; LIMA, Rafaela Rodrigues; QUEIROZ, Vanessa Aparecida Marques; ARAÚJO, Laís Moreira Borges; AMÂNCIO, Natália de Fátima Gonçalves. A síndrome de *Burnout* entre as profissões e suas consequências. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 593-610, 2021 Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/22804> Acesso em 27. ago. 2024.

DEMARZO, Marcelo; OLIVEIRA, Daniela Rodrigues; TERZI, Alex Mourão; CAMPAYO, Javier García. **Mindfulness para profissionais de educação: práticas para o bem-estar no trabalho e na vida pessoal**. São Paulo: SENAC, 2020.

FRUTUOSO; Joselma Tavares, CANTOS, Gany Aparecida. Assistência à saúde integral: ações e reflexões biocêntricas da atuação multidisciplinar e interdisciplinar. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, Florianópolis, v. 19, n. 43, p. 80-92, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/1807-0221.2022.e82762> Acesso em 22. ago. 2024.

GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. **Mindfulness e Psicoterapia**. Artmed Editora, 2017.

DALMOLIN, Indiará S.; FREITAG, Vera L.; HEIDEMANN, Ivonete T. S. B. Mindfulness na atenção primária à saúde: autonomia do enfermeiro na perspectiva de Paulo Freire. **Revista de Educação Popular**, v.23, n. 1, p. 208-26, 2024. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/reveducpop/article/view/70737>. Acesso em 13. ago. 2024.

HAFENBRACK, Andrew C. Meditação da atenção plena como uma intervenção no local de trabalho. **Journal of Business Research**, v. 75, p.118-129, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0148296317300462>. Acesso em 25. out. 2021.

HANH, Thich Nhat. **Silêncio: o poder da quietude em um mundo barulhento**. Rio de Janeiro: Harper Collins Brasil, 2016.

HARKER, Rachel; PIDGEON, Aileen; KLAASSEN, Frances; KING, Steven. Explorando a resiliência e a atenção plena como fatores preventivos para o esgotamento do sofrimento psíquico e o estresse traumático secundário entre os profissionais de serviços humanos. **Trabalho**, v. 54, n. 3, p. 631-637, 2016. Disponível em: <https://content.iospress.com/articles/work/wor2311>. Acesso em 22. out. 2021

KABAT-ZINN, Jon. Um programa ambulatorial em medicina comportamental para pacientes com dor crônica baseado na prática da meditação Mindfulness: considerações teóricas e resultados preliminares. **Psiquiatria de hospital geral**, v. 4, n. 1, p. 33-47, 1982. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3). Acesso em 10. set. 2020.

Oficina de *mindfulness*/atenção plena para profissionais da saúde: vivências de equipes da atenção domiciliar

KLUSSMAN, Kristie; CURTIN, Nicola; LANGER, Julia. Examinando o efeito da atenção plena no bem-estar: a auto-conexão como mediadora. **Journal of Pacific Rim Psychology**, v. 14, p. e5, 2020. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1017/prp.2019.29>. Acesso em 10. out. 2021.

KRIAKOUS, Sarah Angela; ELLIOT, Katie Ann; LAMERS, Carolien; OWEN, Robin. The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on the psychological functioning of healthcare professionals: a systematic review. **Mindfulness**, v. 12, p. 1-28, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01500-9>. Acesso em 22. ago. 2024.

MADDOCK, Alan; MCCUSKER, Pearse. Exploring the potential mechanisms os actions of the mindfulness-based social work and self-care programme. **The British Journal os Social Work**, v. 52, n. 8, p. 4477-96, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcac066> Acesso em 22. ago. 2024.

MARTÍ, Ausiàs Cebolla; GARCÍA-CAMPAYO, Javier.; DEMARZO, Marcelo. **Mindfulness e Ciência: da tradição à modernidade**. São Paulo: Palas Athena, 2016.

MELO; Mirele Rodrigues de; RAUPP, Luciane Marques. O autocuidado da saúde mental de psicólogos: uma revisão bibliográfica. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, Osório, v. 5, n. 1, p. 62-71, 2020. Disponível em: <https://cientifica.cneec.br/index.php/revista-perspectiva/article/view/108/109>. Acesso em 22. ago. 2024.

OLIVEIRA, Ana Carla Corrêa. Impacto da prática de *Mindfulness* na intensidade dos sintomas de ansiedade. **Psicologia-Tubarão**, 2020. Disponível em <https://www.riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/10288/ARTIGO%20TCC%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 09. out. 2021

PÊGO, Francinara Pereira Lopes; PÊGO, Delcir Rodrigues. Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 14, n. 2, p. 171-176, 2016. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/09/1833/rbmt-v14n2_171-176.pdf. Acesso em 14. jan. 2021.

PISAT. Boletim Epidemiológico Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho no Brasil, 2006–2017. **Universidade Federal da Bahia/ Instituto de Saúde Coletiva/ Programa Integrado em Saúde Ambiental e do Trabalhador**. Abril/2019 – Edição nº 13, ano IX. Disponível em: <https://www.analisepoliticaemsaude.org/oaps/documentos/noticias/ccvisat-bol-transtmentaisfinal-260419/>. Acesso em 25. out. 2021.

RIBEIRO, Fátima Sueli Neto Ribeiro; AFONSO, Fernanda da Motta. PICS como suporte à Saúde do Trabalhador: uma proposta extensionista. **REVISE - Revista integrativa em inovações tecnológicas nas ciências da saúde**, v. 5, p. 80-94, 2020. Disponível em: <https://www3.ufrb.edu.br/seer/index.php/revise/article/view/1755>. Acesso em 02. out. 2021

RUPPRECHT, Silke; FALKE, Pia; KHOLS, Niko; TAMDJIDI, Cris; WITTMANN, Marc; KERSEMAEKERS, Wendy. Mindful leader development: How leaders experience the effects of *mindfulness* training on leader capabilities. **Frontiers in psychology**, v. 10, p. 1081, 2019. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01081/full>. Acesso em 27. ago. 2024.

Oficina de *mindfulness*/atenção plena para profissionais da saúde: vivências de equipes da atenção domiciliar

SILVA, Ivna Bezerra da; LIMA, Luciana de. Análise da influência da prática de *Mindfulness* sobre a aprendizagem de universitários. **Revista Educação Online**. Rio de Janeiro, v. 18, n. 43, p. 1-19, 2023. Disponível em: <https://educacaoonline.edu.puc-rio.br/index.php/eduonline/article/view/1271/422>. Acesso em 26. ago. 2024.

SHAHBAZ, Wahab; PARKER, Jane. Workplace *mindfulness*: na integrative review of antecedentes, mediators, and moderators. **Human Resource Management Review**, v. 32, n. 3, p. 100849, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2021.100849>. Acesso em 22. ago. 2024.

SUTTON, Anna. Cultivating Global Health: Exploring Mindfulness Through an Organisational Psychology Lens. **Mindfulness**, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02228-y> Acesso em 23. ago. 2024.

VONDERLIN, Ruben; BIERMANN, Miriam; BOHUS, Martin; LYSENKO, Lisa. *Mindfulness*-based programs in the workplace: a meta-analysis of randomized controlled trials. **Mindfulness**, v. 11, p. 1579-98, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01328-3>. Acesso em 24. ago. 2024.

VONDERLIN, Ruben, SCHMIDT, Burkhard, BIERMANN, Miriam; LYSENKO, Lisa; HEINZEL-GUTENBRUNNER, Monika; KLEINDIENST, Martin Bohus; MÜLLER, Gerhard. Improving Health and Reducing Absence Days at Work: Effects of a Mindfulness- and Skill-Based Leadership Intervention on Supervisor and Employee Sick Days. **Mindfulness**, v. 14, p. 1751–1766, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02172-x> Acesso em 25. ago. 2024.

Recebido em: 27/07/2023

Aceito em: 17/10/2024