

# Intervenções Baseadas em Mindfulness para Profissionais de Saúde na Pandemia da COVID-19: uma estratégia para redução do estresse e promoção de saúde mental

## *Mindfulness-Based Interventions for Healthcare Professional throughout the COVID-19 Pandemic: a strategy for stress reduction and mental health care*

Sara de Pinho Cunha Paiva<sup>1,2</sup>; Simone França Nery<sup>2</sup>; Alice Moreira dos Santos Marques<sup>3</sup>; Carolina Tornovsky Bridi Silveira<sup>4</sup>; Isabel Mendonça Fiuza<sup>5</sup>; João Pedro Castro Martins Farias<sup>5</sup>

### RESUMO

**Introdução:** O surto da COVID-19 desencadeou uma grave crise sanitária de caráter mundial e o elevado nível de estresse tende a comprometer a saúde mental de toda a população, em especial dos profissionais de saúde, por estarem expostos a fatores adicionais de estresse. **Objetivos:** Avaliar as evidências para a utilização das Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) na redução do estresse nos profissionais de saúde no contexto da Pandemia da COVID-19. **Metodologia:** Revisão literária utilizando os bancos de dados da PubMed e Google Acadêmico entre Abril e Julho de 2020 utilizando as palavras de busca: mindfulness, estresse, profissionais de saúde e COVID-19. **Resultados:** Mindfulness pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades como o autoconhecimento, autorreflexão, autocuidado e não-julgamento, assim como influenciar positivamente na percepção e no manejo das demandas estressoras dos profissionais de saúde. **Conclusão:** As IBM configuram-se como ferramentas importantes para redução do estresse nos profissionais de saúde durante a Pandemia da COVID-19, sendo uma boa estratégia para manutenção da saúde mental.

**Descritores:** Mindfulness; Profissionais de Saúde; Estresse; Infecções por Coronavírus; Saúde Mental.

### ABSTRACT

The outbreak of COVID-19 triggered a serious global health crisis and the high levels of stress tend to compromise the entire population's mental health, in particular, the healthcare professionals which are exposed to additional stress factors. **Objectives:** To evaluate the evidence for the use of Mindfulness-Based Interventions (MBI) for stress reduction healthcare professionals during the context of the COVID-19 Pandemic. **Methods:** A search at PubMed and Google Scholar was conducted between April and July 2020 with the words: mindfulness, stress, health professionals, and COVID-19. **Results:** Mindfulness can subsidize for developing skills such as self-knowledge, self-reflection, self-care, and non-judgmental; it can also influence positively the perception and management of stressful demands by healthcare professionals. **Conclusion:** MBI may be configured as an important tool for stress reduction in healthcare professionals throughout the COVID-19 Pandemic and also be a good strategy for better maintenance of mental health state.

**Keywords:** Mindfulness; Healthcare Professionals; Stress; Coronavirus Infections; Mental Health.

<sup>1</sup>Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Faculdade de Medicina, Departamento de Ginecologia e Obstetrícia, Belo Horizonte, Minas Gerais.

<sup>2</sup>Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Minas Gerais (HC-UFMG), Unidade Funcional de Ginecologia (UFGONEO), Obstetrícia e Neonatologia, Belo Horizonte, Minas Gerais.

<sup>3</sup>Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais (FCMMG), Belo Horizonte, Minas Gerais.

<sup>4</sup>Centro Universitário de Belo Horizonte (UNIBH), Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde (ICBS), Curso de Medicina, Belo Horizonte, Minas Gerais.

<sup>5</sup>Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Faculdade de Medicina, Belo Horizonte, Minas Gerais.

### Editor Associado Responsável:

Frederico Duarte Garcia

### Autor Correspondente:

Sara de Pinho Cunha Paiva

E-mail: sara.paiva.ufmg@gmail.com

### Conflito de Interesse:

Não há.

Recebido em: 08/06/2021.

Aprovado em: 29/08/2021.

Data de Publicação: XX/XX/XXXX

DOI: 10.5935/2238-3182.2021e31210

## INTRODUÇÃO

### A PANDEMIA DA COVID-19

Em dezembro de 2019, em Wuhan (Hubei, China), identificou-se o surto de uma nova pneumonia causada por um tipo, até então desconhecido, de coronavírus e que, posteriormente, atraiu a atenção mundial. Em fevereiro de 2020, havia cerca de 38.000 casos confirmados e aproximadamente 29.000 casos suspeitos de doença de coronavírus 2019 (COVID-19) na China, sendo que em Março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou situação de pandemia pelo vírus<sup>1</sup>.

Durante eventos epidêmicos, o elevado nível de estresse pode comprometer sobremaneira a saúde mental de toda uma população. A vigente pandemia pelo COVID-19 desencadeou uma crise sanitária de grandes proporções e de caráter global. Sistemas de saúde ao redor de todo o mundo têm se reestruturado e se reorganizado na tentativa de atender à crescente demanda por atendimento médico nos diversos níveis de atenção: ambulatorial, urgência e emergência, além de centros de terapia intensiva. Em um cenário de extrema incerteza, profissionais de saúde mobilizam toda a sua energia e esforços para desempenhar os cuidados necessários aos pacientes, ocasionando diversas consequências à sua própria saúde mental. Soma-se a isso o fato desses profissionais estarem expostos a fatores adicionais de estresse relacionados diretamente a sua atividade laboral: a necessidade de tomada de decisões difíceis, como a triagem de pacientes, a escolha terapêutica diante de uma doença até então desconhecida, o enfrentamento do luto derivado das sucessivas perdas de pacientes e colegas, o maior risco de contrair a infecção e o receio de transmitir a doença para familiares<sup>2</sup>. Diante do exposto acima, pode-se supor que a saúde mental dos trabalhadores da área de saúde se torne mais vulnerável devido à crise.

## METODOLOGIA

Revisão utilizando os bancos de dados da PubMed e Google Acadêmico foi realizada entre abril e julho de 2020 utilizando as palavras de busca: mindfulness, estresse, profissionais de saúde e COVID-19, com o objetivo de responder se há evidências para o uso de Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) para redução e gestão do estresse em profissionais de saúde durante o contexto da pandemia de COVID-19. Os critérios de inclusão foram artigos escritos em português ou inglês; ano de publicação de 2015 a dezembro de 2019; Intervenções Baseadas em Mindfulness para reduzir os sintomas de estresse em profissionais de saúde. Após a análise dos títulos de 283 artigos (Internacionais = 37; Nacionais = 246), foram selecionados 54 artigos (Internacionais = 37; Nacionais = 17) para avaliação dos resumos, resultando em 15 artigos, conforme mostrado na Figura 1 e Tabela 1.

### SAÚDE PÚBLICA E ESTRESSE

O conceito de promoção de saúde vem sendo modificado ao longo do tempo. A partir da Primeira Conferência Internacional sobre Promoção de Saúde da Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1986, esse conceito foi ampliado a um novo contexto de saúde pública em que

as principais causas das doenças estavam relacionadas ao estilo de vida e ao ambiente. Nesse contexto, destaca-se a importância do estresse, condição que é diretamente influenciada por fatores ambientais nos âmbitos individual e coletivo<sup>3</sup>.

De forma mais específica, o subgrupo de profissionais de saúde frequentemente apresenta altos níveis de estresse, o que pode caracterizar a síndrome de esgotamento profissional, conhecida como Burnout. Além disso, profissionais de saúde também apresentam maior risco de desenvolver sintomas depressivos e psiquiátricos, quando comparados com a população em geral<sup>3,4</sup>.

### A PANDEMIA DA COVID-19 E O ESTRESSE.

Poucos estudos descrevem a prevalência de distúrbios mentais consequentes da infecção por COVID-19. Por outro lado, os sintomas psiquiátricos são relevantes tanto em pacientes acometidos pela doença, como em profissionais de saúde que cuidam desses enfermos. Constituem fatores de risco para desenvolvimento de problemas psiquiátricos em profissionais de saúde o contato frequente e aumentado com pacientes enfermos, história prévia de doenças psiquiátricas e outras comorbidades, quarentena prolongada, falta de apoio organizacional e estigma social com trabalhadores da saúde. Por outro lado, são fatores de proteção o acesso a equipamentos de proteção, pares de apoio, acesso à intervenção psiquiátrica, confiança na segurança da instituição de trabalho, boa comunicação e jornadas de trabalho adequadas<sup>5</sup>.

Estudos transversais com população de médicos e enfermeiros na China (n >1200) e de profissionais de saúde da linha frente na Itália (n >1300) avaliaram a prevalência de transtornos psiquiátricos por meio da aplicação de questionários, sendo identificados: transtorno do estresse pós-traumático em 35 a 49%; depressão em 15 a 25%; ansiedade em 12 a 20% e insônia em 8% dos participantes<sup>5</sup>. Além disso, uma meta-análise inglesa demonstrou presença significativa de sintomas de insônia, ansiedade e depressão em, respectivamente 38,9%, 23,2% e 22,8% dos profissionais da saúde durante a pandemia da COVID-19. Diferenças relacionadas ao gênero e à ocupação foram identificadas, sendo as mulheres e enfermeiras mais acometidas do que os homens e médicos<sup>6</sup>.

### MINDFULNESS COMO OPÇÃO PARA REDUÇÃO DO ESTRESSE

Mindfulness pode ser definido como “o estado de consciência que emerge quando prestamos atenção plena ao momento presente de forma intencional, com curiosidade e sem julgamento”<sup>7</sup>. Mais recentemente, atenção especial tem sido dada ao estudo dos mecanismos de ação do Mindfulness, que provavelmente estão relacionados a um efeito moderador entre os fatores estressores e o bem-estar do indivíduo<sup>3</sup>.

A eficácia das Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) vêm sendo demonstrada através de inúmeros estudos científicos nas últimas décadas, inclusive do grupo de pesquisa em Mindfulness da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Dentre os efeitos avaliados, pode-se citar: redução de estresse, ansiedade, depressão e dor, além de melhora da performance cognitiva, da qualidade de vida e do sono, tanto em pacientes quanto em profissionais de saúde<sup>3,4,8-11</sup>.

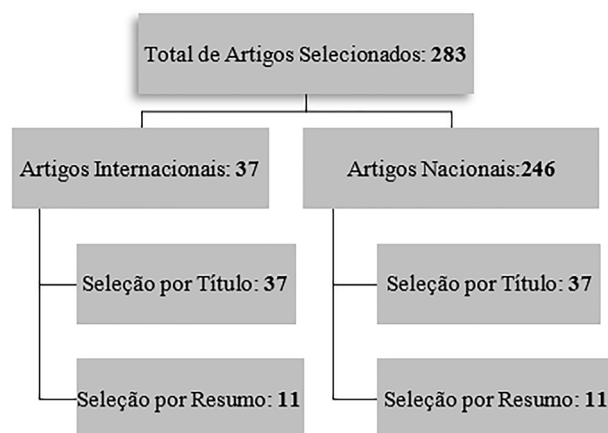


Figura 1. Fluxograma de seleção dos artigos.

Tabela 1. Artigos e conclusões.

Referência	País do Estudo	Tipo de Estudo	População do Estudo	Conclusões
The Lancet/Psychiatry (2020)	China	Artigo	Profissionais de Saúde em Atenção Primária	O conhecimento de intervenções psicológicas para profissionais de saúde pode colaborar para uma melhor abordagem futura de intervenções em epidemias inesperadas de doenças infecciosas.
Brain, Behavior and Immunity (2020)	China, Fuyang, Wuhan, Singapore	Revisão Sistemática	Profissionais de Saúde	Grande número de profissionais de Saúde experencia altos de níveis de ansiedade, depressão e insônia durante a Pandemia da COVID-19.
Complementary Therapies in Clinical Practice (2019)	Brasil	Ensaio Clínico Não-randomizado	Profissionais de Saúde em Atenção Primária	A implementação de programa de Mindfulness de 4 semanas para profissionais de saúde é exequível.
Annals of Internal Medicine American College of Physicians (2020)	NA	Artigo	Profissionais de Saúde	Profissionais de Saúde devem visar melhora de saúde mental sempre que necessário.
Irish Journal of Psychological Medicine (2020)	Irlanda	Artigo Prospectivo	Profissionais de Saúde e de Atenção Primária	A introdução de práticas de Mindfulness e Meditação durante a Pandemia da COVID-19 é benéfica para redução de estresse e melhora de sintomas ansiosos.

### ATTITUDES MINDFULNESS

No livro “Viver a Catástrofe Total”, o expoente da meditação da atenção plena no ocidente, Jon Kabat-Zinn apresenta as *Atitudes Mindfulness* que podem ajudar a suavizar os processos de trabalho e a promover ambientes laborais mais saudáveis, especialmente no atual contexto da pandemia da COVID-19<sup>12</sup>. Estas atitudes podem ser úteis no enfrentamento do estresse por profissionais de saúde, destacando-se:

Mente de Principiante - Cultivar em si uma mente disposta a aprender, e ser mais receptivo às novidades.

Não-Julgamento - Tomar consciência de que estamos o tempo todo fazendo julgamentos, conforme direcionamos nossa atenção para os pensamentos.

Aceitação - É aceitar as coisas como são, não como um processo passivo, mas sim como uma decisão individual e um ponto de partida para os que desejam uma mudança interior ou, até mesmo, exterior.

Além disso, outras *Atitudes Mindfulness* que poderiam ser aplicadas para a promoção da saúde e a prevenção do adoecimento emocional no ambiente de trabalho durante a pandemia da COVID-19 são: Não-apego, confiança, paciência, não-esforço, gratidão e a generosidade. As práticas de compaixão e generosidade da meditação podem promover uma conexão social e estímulo a manutenção de um estado de otimismo e positividade<sup>13</sup>.

### INTERVENÇÕES BASEADAS EM MINDFULNESS (IBM) PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Profissionais da área de saúde estão cotidianamente expostos a diversos fatores estressores no ambiente de trabalho, o que pode desencadear sofrimento e adoecimento mental. Em situações de crise como a atual pandemia da COVID-19, a sobrecarga é ainda maior, aumentando substancialmente o risco de adoecimento desses trabalhadores<sup>14</sup>. Ao longo dos últimos meses, sintomas como falta de apetite ou fome excessiva, insônia ou sonolência, dores persistentes no corpo, fraqueza, tremores sem explicação, aceleração, irritabilidade, inquietação, dificuldade para relaxar, ficar rememorando os acontecimentos, baixa concentração, baixa energia, desânimo e desesperança têm sido comuns entre profissionais de saúde. Tudo isso pode representar resposta excessiva e prolongada ao estresse emocional e interpessoal, além de Burnout<sup>3</sup>.

No entanto, pouco tem se falado a respeito de medidas para o manejo do estresse e psicoeducação, as quais deveriam ser estimuladas pelas instituições de saúde por serem essenciais para o cuidado e acolhimento dos trabalhadores, promovendo também o fortalecimento da equipe. Soma-se a isso a dificuldade dos profissionais de saúde em compartilhar seus problemas com colegas ou empregadores, além da relutância em procurar por ajuda profissional, o que se deve principalmente aos sentimentos de vergonha e fracasso, à estigmatização e ao receio quanto a restrições de atuação e de possíveis implicações na carreira. Várias evidências sugerem que médicos e enfermeiros sentem que têm o dever e o compromisso profissional de continuarem trabalhando durante a pandemia. Com isso, muitos trabalhadores omitem o sofrimento mental, o que pode resultar em sérias consequências, entre elas o comprometimento do cuidado com os pacientes, da produtividade e da satisfação com o trabalho, além do maior risco de dependência química e suicídio<sup>14</sup>.

A ONU (2020) adverte que um fator crítico na preparação, resposta e recuperação da pandemia da COVID-19 será o cuidado com a saúde mental de profissionais de saúde e demais trabalhadores da rede. Além disso, ressalta ser responsabilidade dos próprios trabalhadores o cultivo do autocuidado, englobando também a saúde mental. Desse modo, fica claro que, dentre as funções do sistema de Saúde Pública no enfrentamento da pandemia do novo coronavírus está o estabelecimento de ações voltadas não só para a saúde da população mas também para a dos profissionais de saúde. A OMS preconiza que “garantir a saúde mental dos trabalhadores dos serviços de saúde é um fator crítico nas ações de preparação, resposta e recuperação da COVID-19”. Apesar disso, em protocolos de manejo clínico do coronavírus, no Brasil, as medidas de proteção dizem respeito apenas às questões relacionadas à biossegurança<sup>2</sup>. Na China algumas medidas específicas

voltadas para o cuidado psicológico dos profissionais de saúde diante o enfrentamento do COVID-19 já foram instituídas, através de um plano de intervenção psicológica, que forneceu, além de várias atividades em grupo para liberar o estresse, cursos on-line para orientar a equipe médica a lidar com problemas psicológicos comuns e orientação e supervisão para resolver problemas psicológicos<sup>1</sup>.

Considerando-se a necessidade de abordagens baseadas em evidência para a redução do estresse em profissionais de saúde durante a pandemia do COVID-19, este artigo buscou amparo na melhor literatura científica disponível, nacional e internacional, em que foi investigado o uso de IBM com foco terapêutico. Estudos têm mostrado que o uso de IBM para profissionais da saúde promove benefícios como o autocuidado, autocompaixão, bem-estar e melhora na qualidade de vida. Com isso, os praticantes apresentam maior habilidade de regulação emocional e resiliência e são mais capazes de lidar com o estresse no dia a dia, correndo menor risco de fadiga e Burnout<sup>15</sup>. No Reino Unido, as práticas de Mindfulness já foram incorporadas ao National Health Services (NHS) como terapêutica baseada em evidências e também fazem parte de uma política pública que abrange, dentre outros, o setor da saúde<sup>4</sup>. No Brasil, diferentes terapias, incluindo a meditação, têm sido encorajadas e apoiadas desde o estabelecimento da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). A introdução das IBM pela PNPIC tem ganhado cada vez mais espaço no âmbito da atenção à saúde no país, incluindo programas de Mindfulness direcionados para a abordagem do estresse em profissionais da área da saúde<sup>3,4</sup>. É importante ressaltar que, no contexto de uma pandemia, as práticas de Mindfulness podem ser facilmente inseridas no cotidiano e proporcionam mudanças de atitudes que podem contribuir para o aumento do bem-estar e redução de sintomas associados ao estresse<sup>13</sup>.

## CONCLUSÃO

O surto de COVID-19 desencadeou uma grave crise de saúde global e os altos níveis de estresse gerados tendem a comprometer a saúde mental de toda a população, em particular, dos profissionais de saúde. Existem evidências científicas de que as IBM podem influenciar positivamente a percepção e o gerenciamento das demandas estressantes dos profissionais de saúde. Os programas de IBM, além de estarem voltados para a redução do estresse, introduzem conceitos de autocompaixão, aceitação, empatia e valores de vida no cotidiano desses trabalhadores, o que pode influenciar positivamente na percepção e no manejo das suas demandas tanto profissionais quanto pessoais durante e após a pandemia do COVID-19. Trata-se de uma ferramenta de baixo custo, com praticidade, aceitabilidade, bem como fácil de aprender e de ser reproduzida online. Porém, novos estudos ainda são necessários para confirmar a aplicabilidade das IBM no contexto da pandemia da COVID-19.

## COPYRIGHT

Copyright © 2021 Paiva SPC, et al. Este é um artigo em acesso aberto distribuído nos termos da Licença Creative Commons Atribuição que permite o uso irrestrito, a distribuição e reprodução em qualquer meio desde que o artigo original seja devidamente citado.



## CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES:

O primeiro nome descrito é do autor principal e correspondente. Os seguintes coautores estão listados em ordem alfabética. As contribuições dos autores estão descritas de acordo com a taxonomia descrita abaixo: Conceptualização, Investigação, Metodologia, Visualização & Escrita – análise e edição: Paiva SPC; Nery SF. Administração do Projeto & Supervisão: Paiva SPC. Escrita – rascunho original: Paiva SPC; Marques MAS; Silveira CTB; Fiuza IM; Farias JPCM; Nery SF.

## REFERÊNCIAS

1. Chen Q, Liang M, Li Y, Guo J, Fei D, Wang L et al. Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*. 2020 Apr;7(4):e15-e16. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30078-X. Epub 2020 Feb 19. Erratum in: *Lancet Psychiatry*. 2020 May;7(5):e27. PMID: 32085839; PMCID: PMC7129426.
2. Weintraub A et al. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: orientações aos trabalhadores dos serviços de saúde. Rio de Janeiro: Fiocruz/CEPEDES, 2020. Cartilha. 17p.
3. Demarzo MMP. Mindfulness e Promoção da Saúde [dissertação]. São Paulo (SP): Universidade Federal de São Paulo; 2018.
4. Da Silva ATC, LopesCS, Susser E, Menezes PR. Work-related depression in primary care teams in Brazil. *Am J Public Health*. 2016; 106(11):1990–1997. doi:10.2105/ajph.2016.303342.
5. Murray SB. Online Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Psychiatric illness [Internet]. Roy-Byrne P, ed. UpToDate. 2020 Jun [updated Jul 14, 2020]. Waltham, MA: UpToDate Inc. Available from: <https://www.uptodate.com>
6. Prevalence of Depression, Anxiety, and Insomnia Among Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain Behav Immun*. 2020 August; (88): 901-907. doi:10.1016/j.bbi.2020.05.026
7. Nery SF, Paiva SPC, Vieira EL, Barvosa AB, Sant'Anna, EM et al. Mindfulness-based program for stress reduction in infertile women: Randomized controlled trial. *Stress Health*. 2019 Feb;35(1):49-58. doi:10.1002/smi.2839.
8. Paiva SPC, Nery SF, Magalhães EB, Couto BGM, Amaral CAV, Campos FMF et al. Impact of a short-term mindfulness-based stress reduction program on the well-being of infertile women: a mixed-method study. *JEPPD* 2015; ISSN 2035-9969 - doi: 10.5301/je.5000227.
9. Santiago PHR, Serra e Meira LRV, Colussi CF. Feasibility evaluation of a mindfulness-based stress reduction program for primary care professionals in Brazilian national health system. *Complement Ther Clin Pract*. 2019 May;35:8-17. doi: 10.1016/j.ctcp.2019.01.005.
10. Krasner MS, Epstein RM, Beckman H, Suchman AL, Chapman B, Mooney CJ et al. Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. *JAMA* 2009 Sep; 302(12):1284–93. doi: 10.1001/jama.2009.1384.
11. Shapiro SL, Astin JA, Bishop SR, Cordova M. Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *Int J Stress Manag* 2005;12(2):164–176. doi: 10.1037/1072-5245.12.2.164.
12. Kabat-Zinn, J. *Viver a Catástrofe Total*. São Paulo, SP Brasil. Palas Athena, 2017.
13. Zanon C, Dellazzana-Zanon L, Wechsler S, Fabretti R, Rocha K. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estud. dePsicol. (Campinas)*, 37, e200072. Epub June 01, 2020. doi:10.1590/1982-0275202037e200072
14. Taylor W, Blackford J. Mental Health Treatment for Front-Line Clinicians During and After the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic: A Plea to the Medical Community. *Ann Intern Med*. 2020 May. doi:10.7326/M20-2440
15. Behan C. The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Ir J Psychol Med*. 2020 May 14;1-3. doi: 10.1017/ipm.2020.38. Epub ahead of print. PMID: 32406348; PMCID: PMC7287297

