

Efeitos de uma intervenção baseada em mindfulness na Autocompaixão de profissionais de saúde mental

Caito de Oliveira e Alves¹, Pedro Henrique Leonetti Habimorad², Ivan da Silva Beteto³, Fábio Suraci Picchiotti⁴, Vânia Hercília Talarico Bruno⁵, Karina Pavão Patricio⁶

¹– Graduando em Medicina, Faculdade de Medicina de Botucatu, UNESP, Botucatu-SP, Brasil. Relator.

²– Doutorando do Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva, Faculdade de Medicina de Botucatu, UNESP, Botucatu-SP, Brasil.

³– Graduando em medicina, Faculdade de Medicina de Botucatu, UNESP, Botucatu-SP, Brasil.

⁴– Engenheiro de Segurança do Trabalho, Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Botucatu, UNESP, Botucatu-SP, Brasil.

⁵– Mestre em Saúde Coletiva, Faculdade de Medicina de Botucatu, UNESP, Botucatu-SP, Brasil.

⁶– Professora Doutora, Departamento de Saúde Pública, Faculdade de Medicina de Botucatu, UNESP, Botucatu-SP, Brasil. Relatora.

Contato: karina.pavao@unesp.br/ Telefone: +55 14 3880 1366

Introdução: Os trabalhos de diferentes profissionais da saúde convergem em apresentar agentes estressores que colaboram para o estresse ocupacional crônico e a fadiga da compaixão. Esta é entendida como uma síndrome semelhante à Síndrome de Burnout e ao estresse traumático secundário, no entanto advém do desgaste da compaixão e do cuidado a outrem, causando, em longo prazo, um declínio na capacidade de profissionais de saúde experimentarem alegria ou sentirem preocupação com alguém. Consequentemente, há prejuízo na qualidade do atendimento e na qualidade de vida do profissional. Sendo entendida como a experiência do sofrimento, em si ou no outro, com o desejo de aliviá-lo, a autocompaixão é uma ferramenta importante na prática do profissional de saúde. A autocompaixão também pode ser caracterizada em três componentes fundamentais: (1) estender a capacidade empática para si mesmo no lugar de auto-crítica excessiva e julgamentos, (2) entender a experiência de viver e sofrer como parte da humanidade ao invés de ser um fator isolante, e (3) lidar com os próprios pensamentos e sentimentos negativos de forma atenta, evitando identificações excessivas com estes afetos. Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) estão sendo evidenciadas na literatura como práticas que potencializam a autocompaixão de indivíduos de diferentes populações, como profissionais de saúde. Entende-se que as IBM trabalham cinco habilidades principais: a capacidade de observar experiências, de descrevê-las, de agir com atenção, e de não julgar nem de reagir imediatamente às experiências internas. De acordo com estas características, a prática de Mindfulness potencialmente melhora a qualidade de vida e diminui níveis de estresse, ansiedade e depressão nestas populações, sendo uma ferramenta a ser considerada na discussão sobre o bem-estar de uma população em risco.

Objetivo: Investigar impacto de uma IBM em níveis de auto-compaixão de diferentes profissionais de saúde mental em Serviço de Saúde Mental do SUS.

Metodologia: Ensaio clínico randomizado (REBEC nº RBR-2x4pv6), com 27 profissionais dos serviços de saúde mental do “CAIS Professor Cantídio de Moura Campos” (SES-SP). A escala Self Compassion Scale (SCS) é um instrumento para medir níveis de autocompaixão e consiste em seis sub-escalas: Auto-bondade (“tento ser amável comigo quando me sinto emocionalmente mal”), Autocriticismo (“sou realmente crítico e severo com meus próprios erros e defeitos”), Humanidade Comum (“tento entender meus defeitos como parte da condição humana”), Isolamento (“quando penso em meus defeitos, eu me sinto realmente isolado do mundo”), Mindfulness (“quando algo doloroso acontece tento ver a situação de forma equilibrada”) e Sobre-identificação (“quando algo doloroso acontece comigo, costumo reagir de forma exagerada”). Consiste de 26 questões de 1 a 5 conforme a concordância com a afirmação, indo de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”, o escore geral é calculado a partir da soma dos pontos marcados em cada item, divididos por 26. Algumas questões devem ser invertidas para o cálculo do escore geral da escala. Tal instrumento fora empregado antes e após aplicação do protocolo Mindfulness Based Health Promotion (MBHP- Unifesp) com um instrutor certificado. A coleta de dados fora feita em 22 de agosto de 2018 e durante a última semana do mês de outubro de 2018. Enquanto a primeira sessão deste curso ocorreu no dia 05 de setembro de 2018, a última ocorreu em 24 de outubro de 2018. Os 27 sujeitos foram randomizados de forma simples em programa Microsoft Excel, e alocados em grupos Controle (n = 16) e Intervenção (n = 11). Em conjunto com a equipe estatística da Faculdade de Medicina de Botucatu, os dados obtidos foram tabulados no programa Microsoft Excel. Avaliou-se as pontuações obtidas pelo teste não paramétrico de Mann-Whitney em software SPSS v21.0, considerando diferenças estatisticamente significativas se $p < 0,05$. Estudo aprovado pelo CEP (nº2.447.505).

Resultados: A pontuação média obtida anteriormente ao curso de Mindfulness fora de 84.8 do grupo controle e 74.4 do grupo intervenção. Após as 8 semanas, o grupo controle apresentou na média 85.2 pontos enquanto o grupo intervenção demonstrou 91.5. A análise da evolução de ambos os grupos identificou 0.4 pontos em média para o primeiro grupo, enquanto o último evidenciou 17.1 pontos, com $p < 0.005$.

Conclusões: A autocompaixão é descrita na literatura como uma ferramenta importante na prática do profissional de saúde uma vez que se correlaciona com maior bem-estar e menor sintomas de estresse. O presente projeto demonstrou aumento significativo de níveis de autocompaixão, que condiz a evidência de que um curso de Mindfulness pode beneficiar diversos profissionais de saúde. Como limitações deste estudo, notamos que muitos participantes não cumpriram as orientações do curso proposto, como práticas curtas diárias de Mindfulness com diferentes técnicas ensinadas. Os dados de volume e frequência não foram tabulados, entretanto notou-se, no decorrer do curso, baixa adesão às práticas diárias. Entende-se que os benefícios desta prática são proporcionais a frequência com que os exercícios propostos são realizados, contudo, independente da diferença da frequência de prática dos participantes, notou-se aumento significativo dos níveis de autocompaixão no grupo intervenção, ao passo que o grupo controle manteve-se praticamente com suas pontuações inalteradas.

Bibliografia:

CHOU, L. P.; LI, C. Y.; HU, S. C. Job stress and burnout in hospital employees: comparisons of different medical professions in a regional hospital in Taiwan. *BMJ Open*, v. 4, n. 2, fev. 2014.

GOODMAN, M. J.; SCHORLING, J. B. A Mindfulness Course Decreases Burnout and Improves Well-Being among Healthcare Providers. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, v. 43, n. 2, p. 119-128, jun. 2012.

GRAY-TOFT, P.; ANDERSON, J. G. Stress among hospital nursing staff: Its causes and effects. *Social Science & Medicine Part A: Medical Psychology & Medical Sociology*, v. 15, n. 5, p. 639-647, set. 1981.

KENG, S. L.; SMOSKI, M. J.; ROBINS, C. J. Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clin. Psychol. Rev.*, v. 31, n. 6, p. 1041–1056, Ago. 2011.

KHOURY, B. et al. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J. Psychosom. Res.*, v. 78, n. 6, p. 519-28, jun. 2015.

SHARMA, M.; RUSH, S. E. Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: a systematic review. *J Evid. Based Complementary Altern. Med.*, v. 19, n. 4, p. 271-286, out. 2014.

RAAB, K. Mindfulness, Self-Compassion, and Empathy Among Health Care Professionals: A Review of the Literature, *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20:3, 95-108., 2014

VAN DAM, N. T.; SHEPPARD, S. C.; FORSYTH, J. P.; EARLEYWINE M.; Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, v. 25, n. 1, p. 123-130, Jan 2011

HOLLIS-WALKER, L.; COLOSIMO, K.; Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination, *Personality and Individual Differences*, v. 50, n. 2, p. 222-227, 2011.

BIRNIE, K.; SPECA, M.; CARLSON, L. E.; Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26: 359-371, 2010

BARBOSA, S. C.; SOUZA, S.; MOREIRA, J. S.; A fadiga por compaixão como ameaça à qualidade de vida profissional em prestadores de serviços hospitalares. *Rev. Psicol., Organ. Trab., Florianópolis*, v. 14, n. 3, p. 315-323, set. 2014.

NEFF, K. D.; The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), p. 223–250, 2003

CASTILHO, P.; PINTO-GOUVEIA, J.; DUARTE, J.; Evaluating the Multifactor Structure of the Long and Short Versions of the Self-Compassion Scale in a Clinical Sample. *J. Clin. Psychol.*, 71: 856-870., 2015

GLEICHGERRCHT, E.; DECETY, J.; “Empathy in clinical practice: how individual dispositions, gender, and experience moderate empathic concern, burnout, and emotional distress in physicians.”, *PloS one*, v. 8, Abr. 2013