

## **Efeitos de uma intervenção baseada em mindfulness na Qualidade de Vida de profissionais de saúde mental**

Caito de Oliveira e Alves<sup>1</sup>, Pedro Henrique Leonetti Habimorad<sup>2</sup>, Ivan da Silva Beteto<sup>3</sup>, Fábio Suraci Picchiotti<sup>4</sup>, Vânia Hercília Talarico Bruno<sup>5</sup>, Karina Pavão Patricio<sup>6</sup>

<sup>1</sup>– Graduando em Medicina, Faculdade de Medicina de Botucatu, UNESP, Botucatu-SP, Brasil. Relator.

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

<sup>3</sup>– Graduando em medicina, Faculdade de Medicina de Botucatu, UNESP, Botucatu-SP, Brasil.

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

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

<sup>6</sup>– 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:** Diferentes profissões de saúde são expostas a agentes estressores promotores de estresse ocupacional crônico e piora da qualidade de vida. A qualidade de vida é uma experiência interna, influenciada pelo ambiente externo, contudo percebida através das experiências primordiais do sujeito, seu estado mental, personalidade e suas expectativas. Mindfulness é caracterizado por um estado de atenção não passional, não julgativo, não comparativo e sustentado direcionado em cada momento aos processos e estados mentais. Diversos modelos são propostos para identificar os processos pelos quais Mindfulness contribui para o bem-estar, destaca-se o estudo de Grabovac, Lau, & Willett (2011), que evidencia cinco aspectos: (1) Aceitação/Compaixão, (2) Regulação da Atenção, (3) Prática Ética, (4) não-apego e não-aversão, (5) Menor Proliferação Mental (também descrito como pensamentos ruminativos). Esta prática de observação do conteúdo mental parte de algumas pressuposições: normalmente estamos em “piloto automático”, isto é, não temos consciência do nosso momento presente; somos capazes de desenvolver esta habilidade de atenção sustentada aos nossos conteúdos mentais; esta capacidade é gradual, progressiva e requer prática regular; atenção plena ao momento presente providencia um senso de vida mais rico e menos impulsivamente reativo aos nossos processos negativos. Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) demonstraram diminuir níveis de estresse, assim como favorecer qualidade de vida. As IBM beneficiam diferentes populações com condições clínicas, como portadores de doenças crônicas, pacientes oncológicos, dor crônica e transtornos mentais como depressão e ansiedade. Também demonstra impacto na qualidade de vida em populações sem diagnósticos clínicos, porém com níveis de estresse e sofrimento mental, como profissionais de saúde.

**Objetivo:** Investigar impacto da prática Mindfulness em níveis de qualidade de vida de profissionais de saúde mental.

**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). O instrumento WHOQOL-BREF foi utilizado para avaliar a qualidade de vida, e inclui 26 questões com pontuações que variam

de 1 a 5 conforme o grau de satisfação, indo de “nada satisfeito” a “muito satisfeito”. Há quatro domínios principais analisados: (1) Saúde Física, (2) Saúde Psicológica, (3) Relacionamentos sociais e (4) Qualidade de Vida Ambiental. Cada domínio possui diferentes facetas a serem avaliadas, de acordo com as questões envolvidas. Este instrumento fora respondido pelos sujeitos 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:** Apenas os domínios físico e ambiental da escala apresentaram pontuação média de evolução com  $p < 0,05$ . No domínio de Saúde Física, o grupo controle apresentou evolução -0.3 pontos enquanto o grupo Intervenção apresentou aumento de 0.9 pontos. Já no domínio de Qualidade de Vida Ambiental, a evolução média do grupo controle foi -0.2 pontos, enquanto o grupo Intervenção evidenciou evolução de 1.1 pontos.

**Conclusões:** Demonstrou-se que Mindfulness pode aumentar níveis de qualidade de vida, contribuindo com as evidências do benefício desta meditação. Conforme a literatura já descreve, a prática auxilia o indivíduo a lidar com obstáculos diários de forma mais saudável e com maior aceitação dos conflitos internos. No domínio físico, as facetas avaliadas pelo instrumento WHOQOL-Bref envolvem Dor/desconforto, energia/fadiga, sono/repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicações/tratamentos e capacidade de trabalho. Enquanto o domínio ambiental avalia aspectos como segurança física/proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, disponibilidade/qualidade de cuidados de saúde e sociais, oportunidades de adquirir novas informações/habilidades, participação em oportunidades de lazer, ambiente físico (poluição, ruído, trânsito, clima) e meios de transporte. Por meio da descrição das facetas analisadas, podemos notar que o indivíduo se torna mais capaz de lidar com desconforto físico, podendo se tornar menos dependente de medicamentos e tratamentos, potencializando sua energia para atividades diárias e laborais. Ademais, a prática não altera características reais do ambiente em que a pessoa se encontra, contudo é benéfica em alterar a percepção deste ambiente de forma positiva, aumentando a satisfação do indivíduo a despeito das dificuldades que seu contexto proporciona.

Mais estudos podem contribuir para avaliar a extensão do impacto clínico da qualidade de vida com esta intervenção, uma vez que no presente projeto nem todos participantes se engajaram nas propostas de atividades diárias. Os dados de volume e frequência não foram tabulados, entretanto notou-se, no decorrer do curso, baixa adesão às práticas diárias. Visto que a frequência da prática é proporcional ao seu efeito terapêutico, tais alterações evidenciadas

neste estudo podem se tornar mais importantes com o treinamento rotineiro de Mindfulness.

### **Bibliografia:**

KLUTHCOVSKY, Ana Cláudia G.C.; KLUTHCOVSKY, Fábio Aragão. O WHOQOL-bref, um instrumento para avaliar qualidade de vida: uma revisão sistemática. Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul, Porto Alegre, v. 31, n. 3, supl. 2009

Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. The WHOQOL Group. Psychol Med. 1998 May; 28(3):551-8.

Nyklíček I, Kuijpers KF. Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism?. Ann Behav Med. 2008;35(3):331–340.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43.

Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1–12.

Grabovac, A.D., Lau, M.A. & Willett, B.R.; Mechanisms of Mindfulness: A Buddhist Psychological Model, *Mindfulness*, Set. 2011, V. 2, 1, 3, pp 154–166.

Roth, B., & Robbins, D. (2004). Mindfulness-Based Stress Reduction and Health-Related Quality of Life: Findings From a Bilingual Inner-City Patient Population. *Psychosomatic Medicine*, 66(1), 113–123.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

Carlson, L. E., Speca, M., Patel, K. D., & Goodey, E. (2003). Mindfulness-Based Stress Reduction in Relation to Quality of Life, Mood, Symptoms of Stress, and Immune Parameters in Breast and Prostate Cancer Outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 571–581.

Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6.

Yiend, J. (2010). The effects of emotion on attention: A review of attentional processing of emotional information. *Cognition & Emotion*, 24(1), 3–47.