



MINDFULNESS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: PERSPECTIVAS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DE TRABALHADORES

Mindfulness in primary health care: perspectives for promoting
Workers' health

Maria Rabechy Portela Cavalcante^a, Maria Elizabete Ricardo Brígido^a, Emily Taine Barroso Souza^a, Maria Taís Machado Albuquerque^a, Kailane Pereira Paiva^a, Maristela Inês Osawa Vasconcelos^b

^a Discente do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA); ^b Enfermeira, Doutora em Enfermagem, Docente do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA).

RESUMO

Introdução: *Mindfulness* muitas vezes traduzido como atenção plena, refere-se à prática consciente e intencional de cultivar a consciência do momento presente sem ficar absorvido nele. A prática da atenção plena emergiu como abordagem inovadora e eficaz em ambientes de cuidados primários. **Objetivo:** Identificar o que a literatura científica tem abordado sobre a utilização do *Mindfulness* com profissionais da saúde da atenção primária à saúde. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo de Revisão Narrativa de Literatura, realizada no mês de agosto de 2024, nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), National Library of Medicine and National Institutes of Health (PubMed/MEDLINE), o Índice Bibliográfico Espanhol em Ciências da Saúde (IBECS), Modelos de Saúde e Medicinas Tradicionais, Complementares, e Integrativas nas Américas (MOSAICO) e Secretaria Estadual de Saúde de São Paulo, acessadas via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados os descritores: “Atenção plena/*Mindfulness*” e “pessoal da saúde/*health personnel*”, cruzados pelo operador booleano AND. **Resultados:** 04 estudos foram incluídos na amostra final, que evidenciaram benefícios das intervenções baseadas em *Mindfulness* com profissionais da Atenção Primária à Saúde, destacando que as práticas melhoram a qualidade de vida e a saúde do trabalhador. Esse impacto positivo das técnicas de atenção plena é decorrente do desenvolvimento de competências emocionais, diminuição do estresse e melhora na resistência. **Conclusão:** O *Mindfulness* é uma estratégia de

cuidado no contexto de atuação dos profissionais na APS, treinando-os para utilizar a mente em prol da saúde física e mental.

Palavras-chave: *Mindfulness*. Profissionais da Saúde. Atenção Primária à Saúde.

ABSTRACT

Introduction: *Mindfulness*, often translated as full attention, refers to the conscious and intentional practice of cultivating awareness of the present moment without becoming absorbed in it. The practice of *Mindfulness* has emerged as an innovative and effective approach in primary care settings. **Objective:** To identify what the scientific literature has addressed about the use of *Mindfulness* with health professionals in primary health care. **Materials and methods:** This is a Narrative Literature Review study, carried out in August 2024, in the databases Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), National Library of Medicine and National Institutes of Health (PubMed/MEDLINE), The Spanish Bibliographic Index in Health Sciences (IBECS), Models of Health and Traditional, Complementary, and Integrative Medicines in the Americas (MOSAICO) and the São Paulo State Health Secretariat, accessed via the Virtual Health Library (VHL). The descriptors used were: “Atenção plena/*Mindfulness*” and “pessoal da saúde/health personnel”, crossed by the Boolean AND operator. **Results:** 04 studies were included in the final sample, which demonstrated the benefits of *Mindfulness*-based interventions with Primary Health Care professionals, highlighting that the practices improve the quality of life and health of workers. This positive impact of *Mindfulness* techniques is due to the development of emotional skills, reduced stress, and improved resilience, attention process, and decision-making by health professionals. **Conclusion:** *Mindfulness* is a care strategy in the context of the work of professionals in PHC, training them to use their minds to promote physical and mental health.

Keywords: *Mindfulness*. Health Professionals. Primary Health Care.

INTRODUÇÃO

A Atenção Primária à Saúde (APS) é uma estratégia de organização voltada para responder de forma regionalizada, contínua e sistematizada à maior parte das necessidades de saúde de uma população, integrando ações preventivas e curativas, bem como a atenção a indivíduos e comunidades. Esse enunciado procura sintetizar as diversas concepções e denominações das propostas e experiências que se convencionaram chamar internacionalmente de APS ⁽¹⁾.

Representando o primeiro nível de contato dos indivíduos, da família e da comunidade com o sistema nacional de saúde, pelo qual os cuidados de saúde são levados o mais proximamente possível aos lugares onde vivem e trabalham, e constituem o primeiro elemento de um continuado processo de assistência à saúde ⁽¹⁾.

A APS no Brasil, organizada pelo modelo da ESF, busca promover a saúde das comunidades saudáveis ou com algum processo patológico instalado, como as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), com o propósito de enxergar o ser humano além do aspecto biológico e garantir a consolidação dos princípios doutrinários do SUS: universalidade, integralidade e equidade ⁽²⁾.

Por outro lado, a APS enfrenta empecilhos para a efetivação da promoção da saúde, sendo fundamental por parte dos profissionais a reflexão crítica sobre o fazer em saúde, de modo a somar qualidade às ações e serviços de saúde, repaginando as práticas de trabalho ⁽²⁾.

Para efetividade do trabalho desenvolvido na Estratégia Saúde da Família é essencial um trabalho em equipe, configurando uma relação recíproca entre as intervenções técnicas e as interações dos múltiplos agentes envolvidos, permitindo que os profissionais possam interagir, dialogar e problematizar os múltiplos fatores que influenciam na vida dos usuários ^(3,4). Quanto mais dialógicas forem as relações de trabalho, mais integradas serão as ações de cuidado à saúde; quanto menos dialógicas as relações de trabalho, mais fragmentada será a dinâmica das equipes de atenção à saúde ⁽⁴⁾.

Para que seja possível o desenvolvimento do trabalho em equipe dentro da ESF, os profissionais precisam estar centrados na integralidade do saber, com desenvolvimento de habilidades e competências que vão desde a inteligência emocional e vivenciais de dinâmica interpessoal e intergrupala, próprias do trabalho em equipe ⁽⁴⁾.

Destaca-se o modelo de competências profissionais, este pode ser dividido de duas maneiras. O primeiro é baseado nas competências profissionais básicas, as chamadas competências técnicas, estas previstas nas Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) são desenvolvidas durante a graduação e aprimoradas ao longo da vida que demandam o desenvolvimento de competências comuns e colaborativas, além das competências específicas de cada profissão, dadas as ações compartilhadas e interações para a tomada de decisão com foco nas necessidades dos usuários ⁽⁵⁾. O segundo é baseado nas competências socioemocionais que se situam no domínio de processos afetivos emocionais, pessoais e interpessoais caracterizadas como um conjunto de habilidades fundamentais para o desenvolvimento global dos indivíduos, envolvendo aspectos socioafetivos, emocionais, comportamentais e morais ⁽⁶⁾.

Existe esta correlação entre estas competências e trabalho em equipe, uma vez que o baixo nível dessas habilidades pode causar dificuldades no ambiente de trabalho, podendo interferir na saúde mental dos profissionais e no serviço prestado ⁽⁷⁾. Com base nas consequências físicas e psicológicas do estresse e no desgaste dos

profissionais de saúde, torna-se necessário oferecer ferramentas capazes de promover o autocuidado e a autorregulação das emoções ⁽⁸⁾. Diante disso, como método de colaboração na percepção do trabalho em equipe, estudos apontam os efeitos benéficos de intervenções baseadas em *Mindfulness* ⁽⁹⁾.

Mindfulness muitas vezes traduzido como atenção plena, refere-se à prática consciente e intencional de cultivar a consciência do momento presente sem ficar absorvido nele. O treinamento regular da atenção plena desenvolve a capacidade de reagir de forma menos impulsiva aos eventos diários, proporcionando benefícios que requerem prática contínua para serem mantidos. Esta prática é dividida em formal, que utiliza a meditação para aumentar a atenção através da introspecção disciplinada, e informal, que aplica habilidades de *Mindfulness* na vida cotidiana, como ouvir atentamente os sons, descrever emoções ou estar consciente das sensações físicas ⁽¹⁰⁾.

O treinamento *Mindfulness* foi inicialmente introduzido no âmbito da Saúde por Kabat-Zinn (1982) como tratamento para dor crônica, mas se mostrou eficaz para outros problemas, com abordagem de autorregulação para redução do estresse e gerenciamento das emoções ⁽¹¹⁾, permitindo a atenção plena no momento presente, um estado mental alcançado por práticas meditativas. No Brasil, o Ministério da Saúde incluiu a Meditação no rol das práticas integrativas e complementares junto ao Sistema Único de Saúde em março de 2017, através da portaria n. 849 ⁽¹²⁾.

A prática da atenção plena emergiu como abordagem inovadora e eficaz em ambientes de cuidados primários, proporcionando visão abrangente da saúde física e mental dos pacientes. A sua importância reside na capacidade de promover a ligação mente-corpo e minimizar os efeitos negativos do estresse crônico, prevalente na sociedade contemporânea. Ao integrar a atenção plena, os profissionais de saúde podem fornecer aos pacientes ferramentas práticas para lidar com os desafios diários, fortalecendo assim a sua resiliência emocional ⁽¹³⁾.

Existem evidências crescentes de que a prática regular de *Mindfulness* pode contribuir para a prevenção e tratamento de uma variedade de doenças e condições clínicas, fato que está associado à melhoria da qualidade de vida e do bem-estar, bem como à redução dos níveis prejudiciais de estresse, ansiedade e depressão. Foi demonstrado que a prática regular da atenção plena reduz a pressão arterial, melhora a qualidade do sono e promove resposta mais equilibrada ao estresse, ajudando a prevenir e controlar doenças. No entanto, apesar do nível de evidência destas abordagens, os sistemas de saúde ainda não as prestam de forma plena e equitativa, especialmente nos cuidados primários ⁽¹⁴⁾.

O presente trabalho busca confirmar na literatura a eficácia do *Mindfulness* na atenção primária em saúde (APS), entender a aplicabilidade desta técnica nos sistemas de saúde e a interferência na saúde de profissionais.

OBJETIVO(S)

Identificar o que a literatura científica tem abordado sobre a utilização do *Mindfulness* com profissionais da saúde da atenção primária à saúde.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de Revisão Narrativa de Literatura (RNL) que consiste na compilação das produções para que se possa realizar análises e interpretações críticas mais amplas, podendo-se compreender o estado da arte de um determinado assunto sob um ponto de vista teórico ou conceitual ⁽¹⁵⁾. É caracterizada como uma pesquisa de busca ampla em que não há um critério detalhado e específico para a seleção da fonte do material, dessa forma, adequado para descrever e discutir o assunto em questão, do ponto de vista teórico e contextual, permitindo ao leitor um acesso rápido e atualizado sobre o tema ⁽¹⁶⁾.

As buscas de estudos foram realizadas no período de agosto de 2024, nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). A pesquisa foi desenvolvida a partir da questão de revisão: “O que a literatura científica tem divulgado sobre a utilização do *Mindfulness* com profissionais da atenção primária à saúde?”

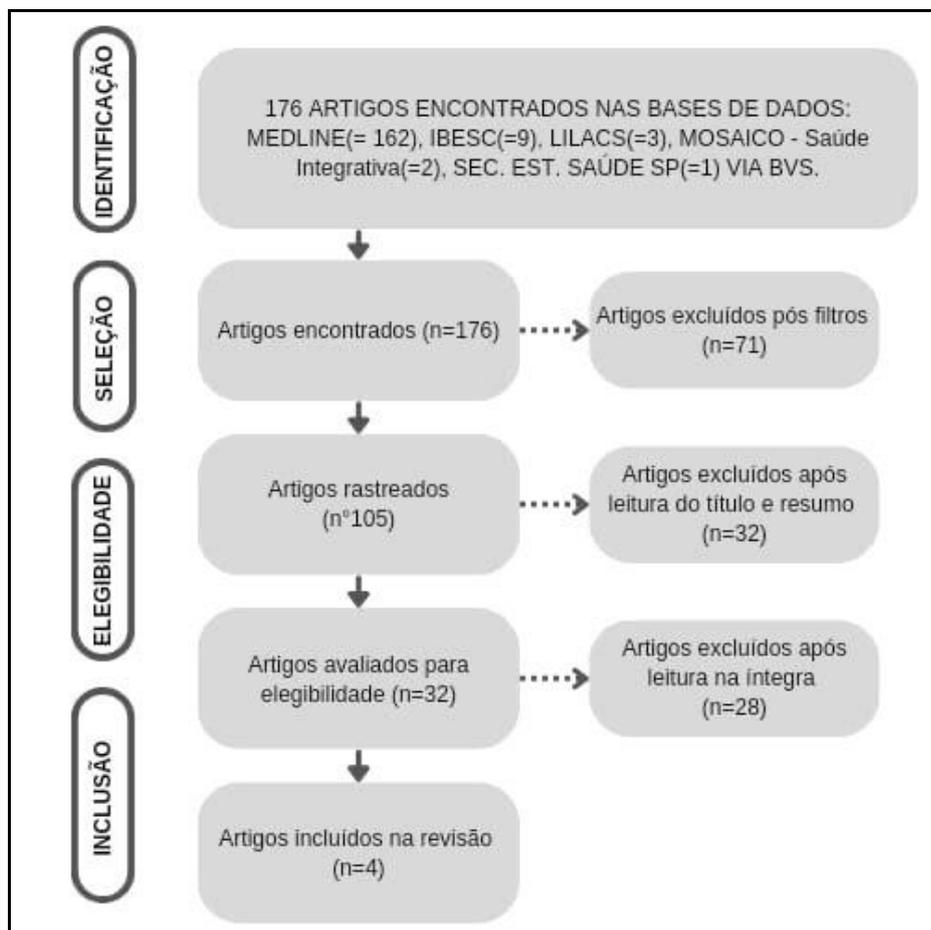
Para responder à questão da revisão foi utilizado para a busca os seguintes termos dos descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Atenção plena” seguindo pelo operador booleano AND e o descritor “pessoal da saúde”. Para seleção dos estudos foi definido como critérios de inclusão: os artigos disponíveis gratuitamente na íntegra, nos idiomas português, espanhol e inglês, texto completo, com recorte temporal de 2019 a 2024. Foram excluídos os artigos que não abordavam o *Mindfulness* e profissionais da APS.

Os artigos revisados foram adicionados a um documento no Google Docs juntamente com o link de acesso da base de dados correspondente. Dois revisores triaram os registros, examinando título e resumo, tendo ajuda de um terceiro revisor para os casos de divergência. Dois revisores examinaram os textos completos na busca de estudos relevantes. Cada artigo selecionado foi avaliado por pelo menos dois autores e as informações foram registradas no Google Docs.

RESULTADOS

Seguindo os critérios metodológicos da pesquisa, foram encontrados 105 artigos (98 em inglês, 8 em espanhol e 1 em português). Com a leitura do título de resumo foram selecionados 33 para serem analisados e revisados a partir dos critérios de elegibilidade apresentados. Deste foram selecionados 4 artigos, atendendo todos os critérios de inclusão. Foram excluídos: Trabalhos incompletos, estavam em idiomas não estabelecidos, não respondiam à questão de revisão, conforme descreve no fluxograma da figura 01, baseado no modelo de prisma.

Figura 01- Fluxograma de seleção da produção científica baseado no modelo de prisma, Sobral/Ceará, 2024.



Fonte: Elaborado pelas autoras

Na tabela 1, organizada por data de publicação, apresenta breve resumo dos artigos revisados, na qual pode ser observado o tipo de estudo e a população estudada, bem como as principais conclusões de cada artigo.

TABELA 1- Breve resumo dos artigos revisados

Id *	Autor(es)/an o	Título do artigo	Tipo de estudo/Populaçã o	Principais Conclusões
A1	MC.Fuertes; G. Aranda;	Long-term effects of a <i>Mindfulness</i> and self-	Estudo prospectivo antes, depois e após dois anos	Uma intervenção baseada na atenção plena e na autocompaixão direcionada aos profissionais

	N. Rezola; A. Erramuzpe; C. Palacios; B. Ibañez. (2019) ⁽¹⁷⁾	compassion program with Primary Healthcare professionals]. Persistencia a largo plazo de los efectos de un programa de <i>Mindfulness</i> y autocompasión en profesionales sanitarios de Atención Primaria.	darealização de um programa de treinamento baseado em <i>Mindfulness</i> e autocompaixão. População: 48 profissionais da atenção primária	de saúde da atenção primária é vantajosa e proveitosa não apenas em um pequeno período de tempo, mas também a longo prazo, contribuindo com a melhoria nos níveis de atenção, estresse e autocompaixão aos dois anos. A adesão à prática influenciou positivamente e os níveis de autocompaixão, capacidade essencial para esses profissionais, submetidos a elevados níveis de exigência e responsabilidade.
A2	Noemí Sansó; Laura Galiana; Belen González, Juan Sarmentero; Magdalena Reyes; Amparo Oliver; Mauro Garcia-Toro. (2019) ⁽¹⁸⁾	Differential effects of two contemplative practice-based programs for health care professionals / Los efectos diferenciales de dos programas basados en prácticas contemplativas para los profesionales de la salud - Efeitos diferenciais de dois programas baseados em práticas contemplativas para profissionais	Quantitativo 50 profissionais de cuidados primários - médicos, enfermeiros e psicólogos.	Os resultados mostram efeitos estatisticamente significativos dos programas para a melhoria do <i>Mindfulness</i> , a empatia, a autocompaixão e a qualidade de vida profissional, com um efeito diferencial sobre as dimensões do <i>Mindfulness</i> , atuar com autoconsciência e não reagir à experiência interna e a dimensão do esgotamento da qualidade de vida profissional, em todos os casos a favor do treinamento MBSR. O estudo concluiu que este tipo de intervenção é adequado para a melhoria das variáveis sinalizadas, com maior eficácia dos programas MBSR com profissionais da APS.

		de saúde		
A3	<p>Mariana Fernandes; Joao Paulo Souza; Edilaine Cristina da Silva Gherardi-Donato; João Mazzoncini de Azevedo Marques; Hayala Cristina Cavenague de Souza; Giordana Campos Braga. (2019) ⁽¹⁹⁾</p>	<p>Effects of a <i>Mindfulness</i>-based intervention on the functional status and <i>Mindfulness</i> of primary health care professionals: a before and after study</p>	<p>Estudo quase-experimental utilizando teste analítico antes e depois. População: 26 profissionais de APS</p>	<p>Os resultados evidenciaram que ocorreu diferenças significativas nas facetas de atenção plena após a internação como nos aspectos: observar; descrever-formulação positiva; agir com consciência - piloto automático e distração; não reatividade; não julgamento e nas pontuações totais de atenção plena. Na mesma medida, o estado funcional, foram encontradas diferenças significativas por exemplo: mudança de saúde; saúde geral; qualidade de vida e sentimentos.</p>
A4	<p>Dana Dharmakaya Colgan; Michael Christopher,; Sara Bowen,; Christiane Brems; Mathew Hunsinger; Brian Tucker; Eli Dapolonia. (2019) ⁽²⁰⁾</p>	<p><i>Mindfulness</i>-based Wellness and Resilience intervention among interdisciplinary y primary care teams: a mixed-methods feasibility and acceptability trial</p>	<p>Ensaio de viabilidade e aceitabilidade de métodos mistos de MBWR População: 31 profissionais da APS</p>	<p>Foi conduzido um ensaio de viabilidade e aceitabilidade de métodos mistos de <i>Mindfulness</i>. Os resultados primários de viabilidade e aceitabilidade foram avaliados pelo número de participantes recrutados, porcentagem de tratamento MBWR concluído e taxa de desgaste durante a intervenção de 8 semanas, e quatro itens em uma escala do tipo Likert. Os resultados secundários dos efeitos percebidos foram medidos por grupos focais, uma pesquisa on-line</p>

				equestionários auto-relatados, incluindo a Escala Breve de Resiliência, o Questionário de <i>Mindfulness</i> de Cinco Facetas e a Escala de Autocompaixão. Todos os critérios de viabilidade foram atendidos e os participantes endossaram altos níveis de satisfação e aceitabilidade. Os resultados deste estudo sugerem que o MBWR proporciona múltiplos benefícios percebidos para o profissional de saúde individual, coesão da equipe de saúde e melhor atendimento ao paciente. O MBWR pode ser um método viável e aceitável para integrar a atenção plena, a resiliência e o treinamento de trabalho em equipe no ambiente de cuidados primários.
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fonte: Elaborado pelas autoras.

DISCUSSÃO

Mindfulness ou atenção plena refere-se na capacidade do sujeito de prestar atenção ao momento presente sem fazer julgamentos e com uma atitude de total aceitação. Esta capacidade inata de prestar atenção pode ser treinada e melhorada com diferentes técnicas e práticas, algumas delas derivadas da meditação budista, que fazem parte dos programas e intervenções desenvolvidas para prevenir e melhorar os sintomas presentes em diferentes condições físicas e psicológicas ⁽¹⁷⁾. As práticas de *Mindfulness*, inseridas em um contexto de trabalho, se tornam alternativas capazes de reduzir os níveis de estresse, ansiedade e experiências emocionais negativas, bem como aumentar níveis de atenção, empatia, autorregulação das emoções, proporcionando bem-estar e conseqüentemente melhora a qualidade de vida profissional dos sujeitos. Diante disso, os resultados sugerem que a prática de *Mindfulness* é um recurso promissor, capaz de promover esses benefícios.

Fernandes, Souza, Gherardi-Donato, Marques e Souza ⁽¹⁹⁾, com seu estudo quase-experimental evidenciaram que a prática de *Mindfulness* está associada a melhoria

no estado funcionais do profissionais da APS, mostrando a redução nos níveis de estresse, ansiedade, tensão percebida e carga emocional no trabalho, com diferenças significativas nas facetas da atenção, instrumento este que avalia os níveis de *Mindfulness* de forma multifatorial, sendo questionário autoaplicável, contendo 39 questões pontuadas em escala Likert, nos quais os níveis de *Mindfulness* são divididos em cinco facetas a partir de sete aspectos: 1) “Observar” 2) “Descrever”; 3) “Agir com consciência”; 4) “Não reatividade à experiência interior”; 5) “Não julgamento da experiência interior”. Após a intervenção do *Mindfulness*, obtêm-se resultados positivos nas facetas, indicando ocasionando autoconhecimento, empatia e compaixão nas relações entre profissional-usuário, valorização da consciência corporal, autorregulação da emoção e atenção pelos profissionais, contribuindo para escuta ativa durante os atendimentos, uma assistência com qualidade e aumento da probabilidade de resultados desejáveis.

No ensaio de viabilidade e aceitabilidade de métodos mistos do MBWR, realizado Colgan; Christopher; Bowen, Brems; Hunsinger; Tucker e Dapolonia ⁽²⁰⁾, o estudo analisa a efeito o do programa MBWR (Bem-estar e resiliência baseados em *Mindfulness*), desenvolvido pelos autores para ser um currículo breve, econômico, baseado em evidências e replicável para aprimorar atenção plena, resiliência e autocompaixão entre equipes interdisciplinares de atenção primária, atenção plena, resiliência e autocompaixão entre equipes interdisciplinares de atenção primária. Este programa apresentou diversas contribuições, os participantes relataram aumento da consciência e não reatividade de pensamentos internos, emoções e sensações corporais, maior consciência no enfrentamento ao estresse ou condições adversas, na permissão e no tempo dedicado ao crescimento pessoal, além dos relatos de harmonia entre a equipe gerando uma comunicação mais eficaz, apoio social e senso de humanidade entre toda a equipe.

Um estudo quantitativo realizado por Sansó, Galiana, González, Sarmentero, Reynes, Oliver e Garcia-Toro ⁽¹⁸⁾, onde buscava avaliar a eficácia diferencial de duas intervenções para melhorar a qualidade de vida dos profissionais de atenção primária de Maiorca: um programa de redução de estresse baseado em *Mindfulness* (MBSR) e um treinamento em cultivo de compaixão (CCT). Participaram 50 profissionais, 81% dos quais eram mulheres. Se avaliou *Mindfulness*, empatia, autocompaixão e qualidade de vida profissional. Os resultados mostram efeitos estatisticamente significativos dos programas para a melhoria do *Mindfulness*, a empatia, a autocompaixão e a qualidade de vida profissional, com um efeito diferencial sobre as dimensões do *Mindfulness*, atuar com autoconsciência e não reagir à experiência interna e a dimensão do esgotamento da qualidade de vida profissional, em todos os casos a favor do treinamento MBSR. O estudo concluiu que este tipo de intervenção é adequado para a melhoria das variáveis sinalizadas, com maior eficácia dos programas MBSR neste tipo de participantes. Os profissionais de saúde dos cuidados primários da Associação Oficial dos Médicos das Ilhas Baleares foram convidados a participar em dois programas de formação, MBSRT e CCT, ambos com duração de 60 horas. Os programas foram desenvolvidos durante outubro de 2016 e maio de 2017, cada um deles num período de três meses, nos quais os participantes realizaram três workshops intensivos de

fim de semana e também sessões práticas semanais. Os dados do primeiro momento foram coletados na primeira sessão de cada um dos programas, e os dados do segundo momento ou pós-intervenção foram coletados na última sessão dos programas. Com resultados mostrando um efeito grande e estatisticamente significativo do programa de *Mindfulness*, ressaltando a melhora na qualidade de vida profissional, a aceitação, a compaixão e a empatia em relação a si mesmo e aos outros.

Os resultados abordados no estudo prospectivo – pré-pós e dois anos após a realização de um MSCl que foi oferecido a todos os profissionais da APS de Navarra, durante 8 semanas, realizado por Fuertes; Aranda; Rezola; Erramuzpe; Palacios e Ibáñez ⁽¹⁷⁾, apresentam uma descoberta significativa, mostrando a eficácia de um programa baseado em *Mindfulness* e autocompaixão persiste dois anos após a intervenção, tanto no grupo meditadores (aqueles que relataram ter realizado práticas de *Mindfulness* pelo menos uma vez por semana independente do horário ou tipo de prática) e não meditador (aqueles que não continuaram realizando as práticas de *Mindfulness*), conseguindo uma melhoria estatisticamente significativa. O nível de autocompaixão foi significativamente maior no grupo de meditadores do que no grupo de não meditadores, enquanto as melhorias no nível de atenção plena e de estresse foram semelhantes, revelando a correlação existente entre as habilidades de *Mindfulness* e a autocompaixão, comprovando que a prática contínua de *Mindfulness* mantém elevados os níveis de autocompaixão.

Mindfulness para profissionais da Atenção Primária à saúde

Com base nos estudos analisados, estes evidenciam os benefícios das intervenções baseadas em *Mindfulness* com profissionais da APS, mostrando que as práticas melhoram a qualidade de vida e a saúde do trabalhador⁽¹⁹⁾, destacando-se para diminuição do esgotamento dos profissionais e aumento da atenção plena, empatia e compaixão, além de gerar efeitos positivos sobre a síndrome de Burnout, considerando que esta é frequentemente identificada em profissionais da atenção primária ⁽²⁰⁾, dessa forma, é sugerido que essa prática replicadas para profissionais do sistema de saúde ^(19,20).

Além do mais, os estudos destacam essa prática como uma estratégia de baixo custo, não sendo necessário a utilização de tecnologias complexas, medicamentos ou alterações de infraestrutura, permitindo que os participantes após o programa sejam capazes de aplicar sozinhos as práticas e conceitos de *Mindfulness* em sua rotina diária, acessando as habilidades treinadas a qualquer momento e local ⁽¹⁷⁾.

Esse impacto positivo das técnicas de atenção plena é decorrente do desenvolvimento de competências emocionais, diminuição do estresse, melhora na resistência, processo de atenção e tomada de decisões por parte dos profissionais de saúde ⁽¹⁴⁾ reforçando a imunidade mental individual e desenvolvendo e sustentando uma cultura de resiliência baseada na *Mindfulness* no ambiente de trabalho dos cuidados primários⁽²⁰⁾.

Diante dos estudos apresentados anteriormente, destacam-se as populações que praticaram ou praticam *Mindfulness* têm alcançado benefícios sustentáveis, entretanto ainda se encontra a necessidade de desenvolver mais estudos que abordem essa temática, principalmente com profissionais que trabalham na APS, por lidarem com demandas exaustivas que interferem negativamente na qualidade de vida.

Limitações do estudo

Como fatores limitantes desta revisão, destacamos que foi examinada uma quantidade restrita de artigos, fator este, que pode comprometer a validade externa da pesquisa, restringindo a possibilidade de aplicar os resultados a populações mais amplas ou diferentes contextos.

Nos estudos analisados, como fator limitante destaca-se a amostras pequenas e a falta de controle, reduzindo a generalização dos resultados.

CONCLUSÃO(ÕES)

As intervenções baseadas em *Mindfulness* aplicadas aos profissionais da atenção primária à saúde podem melhorar os níveis de atenção plena, funcionalidade, redução do estresse, aumento do foco e concentração, além de modificar a organização e eficácia no trabalho, interferindo na redução de riscos de adoecimento destes profissionais. O *Mindfulness* é uma estratégia de cuidado no contexto de atuação dos profissionais na APS, treinando-os para utilizar a mente em prol da saúde física e mental.

Apesar das limitações metodológicas, os trabalhos indicam possíveis benefícios para o profissional, envolvendo habilidades relacionadas à autoconsciência, regulação emocional e controle atencional, desenvolvimento da habilidade de resolução de problemas, melhorando a qualidade de vida e a saúde do trabalhador.

Percebe-se que a produção científica envolvendo o *Mindfulness* na APS ainda é tímida e que carece de divulgação no contexto das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

REFERÊNCIAS

- 1- Pereira IB, Lima JC. Dicionário da educação profissional em saúde [Internet]. 2. ed. Rio de Janeiro, Brasil]: Ministério da Saúde, FIOCRUZ, Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio; 2009 [citado 9 ago 2024]. 478 p. Disponível em: <https://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/l43.pdf>
- 2- Heidemann IT, Dalmolin IS, Rumor PC, Cypriano CC, Costa MF, Durand MK. Reflexões sobre o itinerário de pesquisa de paulo freire: contribuições para a saúde.

Texto Amp Contexto Enferm [Internet]. 17 nov 2017 [citado 29 ago 2024];26(4). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-07072017000680017>

3- Piedade FL, Santos PA, Haddad JGV. Os significados acerca da Estratégia Saúde da Família para uma comunidade. Nursing Edição Brasileira [Internet]. 1º de fevereiro de 2021 [citado 20º de agosto de 2024];24(273):5219-28. Disponível em: <https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/881>

4- Peduzzi M, Agreli HL, Silva JA, Souza HS. Trabalho em equipe: uma revisita ao conceito e a seus desdobramentos no trabalho interprofissional. Trab Educ Saúde [Internet]. 2020 [citado 20 ago 2024];18(suppl 1). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00246>

5- Geraldi L, Miranda FM, Silva JA, Appenzeller S, Mininel VA. Competências profissionais para a atenção à saúde do trabalhador. Rev Bras Educ Medica [Internet]. 2022 [citado 20 ago 2024];46(2). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.2-20210469>

6- Oliveira P, Muszkat M. Revisão sistemática integrativa sobre métodos e estratégias para promoção de habilidades socioemocionais. Rev Psicopedag [Internet]. 2021 [citado 20 ago 2024];38(115). Disponível em: <https://doi.org/10.51207/2179-4057.20210008>

7- Teixeira JI. Competências socioemocionais na formação do enfermeiro: representações de estudantes, docentes e enfermeiros assistenciais [Dissertação de mestrado na Internet]. Sobral: Universidade Federal do Ceará; 2022 [citado 13 ago 2024]. 182 p. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/69120>

8- Pérula-de Torres LA, Atalaya JC, García-Campayo J, Roldán-Villalobos A, Magallón-Botaya R, Bartolomé-Moreno C, Moreno-Martos H, Melús-Palazón E, Liétor-Villajos N, Valverde-Bolívar FJ, Hachem-Salas N, Rodríguez LA, Navarro-Gil M, Epstein R, Cabezón-Crespo A, Moreno CM. Controlled clinical trial comparing the effectiveness of a *Mindfulness* and self-compassion 4-session programme versus an 8-session programme to reduce work stress and burnout in family and community medicine physicians and nurses: MINDUDD study protocol. BMC Fam Pract [Internet]. 6 fev 2019 [citado 20 ago 2024];20(1). Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12875-019-0913-z>

9- Almeida EB, Cavalcante IS. *Mindfulness* e transtornos por uso de substâncias: uma revisão integrativa. Rev Bras Ter Cogn [Internet]. 2020 [citado 14 ago 2024];16(2). Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20200013>

10- Pinho PH, Carnevalli LM, Santos RO, de Lacerda LCS. *Mindfulness* no contexto dos transtornos mentais: uma revisão integrativa. SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas. 2020;16(3):105–17.

Doi:<https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.166027> Acesso em:

- 11- Kabat-Zinn J. *Mindfulness*-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Clin Psychol [Internet]. Jun 2003 [citado 20 ago 2024];10(2):144-56. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- 12- Brasil. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares**. Diário Oficial da União, Brasília; 2017. Disponível em: http://ayurvedar.com/images/Ministerio_da_Saude_portaria_849.pdf
- 13- Baker N. Using Cognitive Behavior Therapy and *Mindfulness* Techniques in the Management of Chronic Pain in Primary Care. 2016;43(2):203-16. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.pop.2016.01.001> Acesso em:
- 14- Braun SE, Kinser PA, Rybarczyk B. Can *Mindfulness* in health care professionals improve patient care? An integrative review and proposed model. Transl Behav Med. 2019;9(2):187–201. Doi: <https://doi.org/10.1093/tbm/iby059>
- 15- Brum CN, Zuge SS, Rangel, RF, Freitas HMB, Pieszak GM. Revisão narrativa de literatura: aspectos conceituais e metodológicos na construção do conhecimento da enfermagem. In: Lacerda MR, Costenaro RGS. Metodologia de pesquisa para enfermagem e saúde: da teoria à prática. 3. ed. Porto Alegre: Moriá. 2015
- 16- ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. Acta Paulista de Enfermagem. v.20, n.2, 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>
- 17- Fuertes M, Aranda G, Rezola N, Erramuzpe N, Palacios C, Ibañez B. Long-term effects of a *Mindfulness* and self-compassion program with Primary Healthcare professionals. An Del Sist Sanit Navar [Internet]. Dez 2019 [citado 20 ago 2024];42(3). Disponível em: <https://doi.org/10.23938/assn.0718>
- 18- Sansó N, Galiana L, González B, Sarmentero J, Reynes M, Oliver A, Garcia-Toro M. Differential Effects of Two Contemplative Practice-based Programs for Health Care Professionals. Psychosoc Interv [Internet]. Nov 2019 [citado 20 ago 2024];28(3):131-8. Disponível em: <https://doi.org/10.5093/pi2019a12>
- 19- Fernandes M, Souza JP, Gherardi-Donato EC, Marques JM, Souza HC, Braga GC. Effects of a *Mindfulness*-based intervention on the functional status and *Mindfulness* of primary health care professionals: a before and after study. Arch Clin Psychiatry (Sao Paulo) [Internet]. Out 2019 [citado 20 ago 2024];46(5):115-9.

Mindfulness na atenção primária à saúde: perspectivas para a promoção da saúde de trabalhadores

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000208>

20- Colgan DD, Christopher M, Bowen S, Brems C, Hunsinger M, Tucker B, Dapolonia E. *Mindfulness-based Wellness and Resilience intervention among interdisciplinary primary care teams: a mixed-methods feasibility and acceptability trial*. Prim Health Care Res Amp Dev [Internet]. 2019 [citado 20 ago 2024];20. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/s1463423619000173>