

Meditação na redução do estresse em profissionais de saúde na pandemia do Covid-19: revisão narrativa

Meditation on stress reduction in health professionals in the Covid-19 pandemic:
narrative review

Bárbara de Caldas Melo¹
Brenda Tayrine Tavares Souza²
Gracyellen Pancheniak³
Suliane Beatriz Rauber⁴
Bernardo de Jesus²
Mariana Reis Guedes⁵
Rosiberton Pereira da Cruz⁶
Paulo Henrique Delfino de Freitas²

¹Enfermeira. Mestre em Ciências da Saúde. Docente do Centro Universitário UDF. E-mail:

²Acadêmico(a) de Enfermagem. Centro Universitário UDF.

³Acadêmica de Psicologia. Centro Universitário UDF.

⁴Educadora Física. Doutora em Educação Física. Docente do Centro Universitário UDF.

⁵Nutricionista. Mestre em Bioquímica metabólica e fisiológica. Docente do Centro Universitário UDF

⁶Enfermeiro. Mestre em Ciência do Comportamento. Docente do Centro Universitário UDF.

Contato para correspondência: Barbara de Caldas Melo; e-mail: barbara.melo@udf.edu.br

RESUMO

Objetivo: descrever a influência da meditação para atenuar o estresse dos profissionais de saúde expostos aos riscos de adoecimento psicológico frente à pandemia do COVID-19. **Método:** revisão narrativa de 09 artigos identificados com os descritores saúde mental, meditação, infecções por coronavírus, pessoal de saúde, nas bibliotecas Scielo e Medline. **Resultados:** A meditação no ambiente de trabalho apresenta efeitos positivos na redução do estresse e demais sintomas emocionais e físicos, apresentando-se como um modo eficaz para atenuar sintomas de estresse do combate à pandemia do COVID-19. **Conclusão:** a meditação amplia a auto percepções, treina a mente e desenvolve um estado de relaxamento.

Palavras-chave: Saúde mental; Meditação; Infecções por coronavírus; Pessoal de saúde

ABSTRACT

Objective: to describe the influence of meditation to alleviate the stress of health professionals exposed to the risks of psychological illness in the face of the COVID-19 pandemic. **Method:** narrative review. 09 articles were identified with the descriptors mental health, meditation, coronavirus infections, health personnel, in the Scielo and Medline libraries. **Results:** Meditation in the workplace has positive effects in reducing stress and other emotional and physical symptoms, presenting itself as an effective way to mitigate stress symptoms in the fight against the pandemic of COVID-19. **Conclusion:** meditation expands self-perceptions, trains the mind and develops a state of relaxation.

Keywords: Mental health; Meditation; Coronavirus infection; Health personnel

INTRODUÇÃO

A atenção global está voltada para um surto de pneumonia pelo novo coronavírus (COVID-19), que surgiu em 2019, na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China. A Organização Mundial de Saúde devido a velocidade de seu contágio e sua morbidade e letalidade, declarou, em março de 2020, uma pandemia. Desde então, as autoridades sanitárias têm atuado de maneira expressiva para controle, com foco em ações que priorizem a vida humana. Para tanto, os profissionais da saúde passam a ser exigidos de forma extrema¹.

As equipes de saúde atuantes à frente de epidemias, de um modo geral, apresentam sofrimento psíquico pois vivenciam diariamente a alta pressão e riscos iminentes. Considerando-se a possibilidade de contaminação, quando na linha de frente ao trabalho contra o COVID-19, profissionais de saúde sofrem intensa pressão profissional e pessoal, incluindo o excesso de horas de trabalho, bem como sentimento de frustração e impotência, discriminação, isolamento social, isolamento familiar e a exaustão física e mental, fatores que influenciam na rotina dos profissionais¹⁻².

O atual cenário de saúde no Brasil aponta um ritmo frenético de atuação de importantes serviços, combinados com a falta de condições adequadas de trabalho que, no caso da saúde, além de expor a vida aos perigos de contágio, faz com que os profissionais desse campo se sintam extenuados, acentuando o sentimento de impotência. Este panorama contribui para uma pressão diária, que se observa nos

serviços de atenção e atendimento à saúde e afeta inegavelmente, a qualidade de vida destes profissionais, gerando repercussões nas áreas social, afetiva e profissional⁴.

Sinais e sintomas como estresse, insônia, cefaleia, ansiedade, raiva, medo, passam a comprometer a cognição, compreensão e habilidade de tomadas de decisão em momentos precisos, tornando o trabalho ainda mais intenso. Sendo o estresse uma síndrome que contempla fatores fisiológicos e psicológicos que envolvem alterações químicas, acompanhadas de mudanças no comportamento, nas sensações e no bem-estar individual, esses efeitos podem apresentar-se de maneira duradoura, comprometendo a saúde física e mental, além do bem-estar desses profissionais¹⁻².

As intervenções não farmacológicas frente a estes sinais e sintomas visam o desenvolvimento de competências na dinamização da situação que o profissional se encontra. Intervenções como o relaxamento, ações psicoeducativas e as mediadas por técnicas expressivas, visam reduzir a ansiedade, promovendo melhoria na sensação subjetiva de bem-estar. Deste modo, considerando tal condição, existem diferentes ferramentas que possibilitam promover a qualidade de vida do trabalhador, dentre elas a meditação, que surge como uma estratégia importante por auxiliar na redução do estresse⁵⁻⁶⁻⁷.

Neste contexto de busca pelo bem-estar, a meditação tem se mostrado indispensável, pois tranquiliza a mente, ajuda a modificar atitudes e contribui para a melhora da saúde do corpo e da mente⁸. Portanto, o objetivo do artigo foi descrever a influência da meditação para atenuar o estresse dos profissionais de saúde expostos aos riscos de adoecimento psicológico frente à pandemia do COVID-19.

MÉTODO

O presente estudo é uma revisão narrativa. De acordo com Rother⁹: “os artigos de revisão narrativa são publicações amplas apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o ‘estado da arte’ de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou conceitual”. São textos que promovem uma análise da literatura científica na interpretação crítica dos autores, podendo contribuir no debate de determinadas temáticas, na síntese e resumo de uma diversidade de publicações científicas, colaborando assim, na aquisição e atualização do conhecimento em curto espaço de tempo.

O processo de coleta do material foi realizado por meio da pesquisa eletrônica em bases de dados científicas e bibliotecas de acesso público: Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MedLine), no período de março e abril de 2020. Como critérios de inclusão utilizou-se de artigos publicados entre os anos de 1990 a 2020, nos idiomas português, inglês e espanhol, disponíveis online e na íntegra, com associação dos Descritores em Ciências da Saúde (DECS): "saúde mental", "meditação", "infecções por coronavírus", "pessoal de saúde" combinadas a partir de operador Booleano AND.

Para uso dos artigos, foram selecionados inicialmente literaturas que contemplavam os descritores no título e no resumo, levando a exclusão daqueles que não tratavam especificamente da temática ou repetidos. Sequencialmente, procedeu-se a leitura completa dos artigos, selecionando para o desenvolvimento dos resultados nove artigos.

RESULTADO E DISCUSSÃO

A Tabela 1 dispõe dos artigos selecionados, sendo categorizados quanto ao número, autor(es) e ano, objetivo do estudo e principais desfechos, e classificados em ordem decrescente de ano de publicação.

Tabela 1 – Apresentação dos artigos selecionados compatíveis com os critérios de inclusão.

Número	Autores, ano	Objetivo do estudo	Principais Desfechos
1	Pinheiro, 2019	Adquirir competências na redução da ansiedade através de intervenções não-farmacológicas	Os resultados obtidos na prática real comprovam a eficácia das técnicas de relaxamento, psicoeducação e expressivas na redução da ansiedade, bem como são facilitadoras no desenvolvimento positivo da relação terapêutica enfermeiro-cliente.
2	Nascimento, 2019	Verificar se a prática regular de meditação influencia nas relações interpessoais e no âmbito profissional e contribui	Verificou-se que após a realização da prática meditativa os entrevistados se percebiam como pessoas mais calmas, amorosas e com maior sentimento de empatia

		para a melhoria do clima organizacional.	em relação ao próximo. Além de terem uma maior autoconsciência quanto ao seu estado emocional e quais situações o abalam emocionalmente, aspectos esses, que aumentam a conexão consigo e com o próximo.
3	Fernández; Kühn; López; Moraga; Ortega; Morrison, 2019	Conhecer o significado que um grupo de alunos atribui ao uso da meditação em seu cotidiano.	A prática da meditação teve implicações nas áreas pessoal, relacional e social, enfatizando o bem-estar que a meditação gera no curto e médio prazo, contribuindo para o autocuidado, para o autoconhecimento e para a mudança da perspectiva de si, nos outros e na realidade social, favorecendo as ações transformadoras nessas áreas.
4	Votto; De Carvalho, 2019	Verificar a associação entre o bem-estar psicológico e indicadores de envolvimento com a meditação (tempo, frequência de prática e sentidos da prática para a vida do meditador) em dois centros de meditação budista Vajrayana.	Percebeu-se a relação positiva entre o tempo de meditação e o domínio autoaceitação da escala de bem-estar utilizada, indicando que os anos de prática meditativa parecem estar relacionados a um maior autoconhecimento e uma maior atitude positiva em relação a si mesmo.
5	Dos Santos; Kozasa; Carmagnani; Tanaka; Lacerda et al., 2016	Avaliar os efeitos de um Programa de Redução de Estresse, incluindo meditação mindfulness e bondade amorosa, entre profissionais de enfermagem que trabalham em um hospital brasileiro.	As análises quantitativas revelaram uma redução significativa ($P < 0,05$) entre as pontuações pré e pós-intervenção para estresse percebido, burnout, depressão e ansiedade. Os resultados qualitativos mostraram melhora na reatividade à experiência interna; uma percepção mais atenta das experiências internas e externas; maior atenção e consciência das ações e atitudes a cada momento; e uma influência positiva do SRP nas atividades de enfermagem.
6	Luken; Sammons, 2016	Avaliar as evidências, em uma revisão sistemática, da prática de mindfulness para tratar o esgotamento profissional e para explorar as implicações para os profissionais de terapia ocupacional.	Dos estudos analisados, os participantes incluíram profissionais de saúde e professores; nenhum estudo incluiu profissionais de terapia ocupacional. Seis dos 8 estudos demonstraram reduções estatisticamente significativas no esgotamento do trabalho após o

			treinamento de mindfulness. Sete dos estudos foram de razoável a boa qualidade.
7	Smernoff; Mitnik; Kolodner.; Lev-Ari, 2015	Avaliar o efeito da meditação "The Work" na qualidade de vida e nos sintomas psicológicos em uma amostra não clínica	Uma análise de modelos mistos revelou mudanças positivas significativas entre a linha de base em comparação com o final da intervenção e acompanhamento de seis meses em todas as medidas, para validar a técnica de meditação "The Work" como uma intervenção eficaz para a melhoria do estado psicológico e da qualidade de vida na população em geral.
8	Girão; Oliveira; Barbosa; Alves, 2012	Avaliar o nível de estresse em servidores públicos antes e após um programa de meditação.	Houve uma melhora nos níveis de estresse após o programa com meditação. (62,5%) das participantes terminaram o estudo sem estresse, sendo que (6,3%) passou da Fase de Resistência para sem estresse e (18,8%) migraram da Fase de Exaustão para a de Resistência. A Fase de Resistência com (37,5%) das participantes ao final retrata a cronicidade do estresse e a dificuldade em gerenciá-lo, podendo ser revertido com uma frequência regular de meditação.
9	Grossman; Niemann; Schmidt; Walach, 2004	Realizar uma revisão abrangente e meta-análise de estudos publicados e não publicados relacionados à redução de estresse baseada em Mindfulness.	Embora derivados de um número relativamente pequeno de estudos, esses resultados sugerem que o MBSR pode ajudar uma ampla gama de indivíduos a lidar com seus problemas clínicos e não clínicos.

Legenda: PRS - Programa de Redução de Estresse; MBSR - Mindfulness-based stress reduction (Redução do estresse com base na atenção plena).

Estresse é o estado em que se encontra um indivíduo mediante a resposta dada a fatores estressores, como as circunstâncias ou estímulos que geram insegurança ou trauma¹². Os sintomas do estresse, de modo geral, perpassam pela inapetência, fadiga, declínio físico, distúrbios do sono, irritabilidade, desatenção, dormência, medo, desespero. Frequentemente, esses sintomas são acompanhados por respostas a traumas e conflitos interpessoais^{14,19}. Outro fator que corrobora com essa condição é o estilo de vida com ritmo cada vez mais acelerado, levando as pessoas frequentemente a estados

de mau humor e irritabilidade, condições que, conseqüentemente, trazem dificuldade para gerir e lidar com suas próprias ações, sejam particulares ou no âmbito profissional¹⁴⁻¹⁵.

Pesquisas de Nascimento¹⁰ e Votto e De Carvalho¹³ apontam que o cenário da pandemia e o nível de estresse que o enfrentamento da crise gera, são fundamentais intervenções em saúde mental aos dos profissionais de saúde. Nesse sentido, as práticas integrativas são opções com custo benefício relevante. Para lidar com o estresse, a meditação promove impactos positivos no aspecto profissional e, conseqüentemente, influencia no ambiente em que se realiza o trabalho. Assim, para manter a integridade física, emocional e espiritual é essencial viabilizar a meditação como uma ferramenta de atenção à saúde mental, buscando oportunidades que os conectam a eles mesmos, e os possibilitem tomar decisões centradas, com clareza e de maneira assertiva.

Meditação é um termo é originário do latim clássico ‘meditare’, que significa voltar-se para o interior, entrar em introspecção, desligar-se do mundo exterior e voltar-se para si mesmo. Pode ser definida como um estado mental caracterizado pela intensa concentração em um tema ou objeto e o pensamento discursivo torna-se ausente. A meditação é uma prática mental individual utilizada para tranquilizar a mente e relaxar o corpo. Tem como objetivo ampliar a capacidade de observação, atenção, concentração e a regulação do corpo-mente-emoções, desenvolver habilidades para lidar com os pensamentos e observar os conteúdos que emergem à consciência. A *mindfulness*, uma das técnicas de atenção plena, facilita o processo de autoconhecimento, autocuidado e autotransformação; e aprimora as inter-relações incorporando a promoção da saúde à sua eficiência¹¹⁻¹²⁻¹³.

No cenário brasileiro de assistência à saúde, muitas são as causas do estresse relatadas pelos profissionais de saúde, como alta carga de trabalho, falta de profissionais capacitados, a falta de dispositivos de Equipamento de Proteção Individual (EPI) e Equipamento de Proteção Coletiva (EPC), sistema de controle de infecção não eficaz e, surpreendentemente, ainda há o insulto direto dos pacientes aos profissionais que estão na linha de frente no combate ao COVID-19, como insulto verbal e físico, promovendo uma carga de estresse elevada nestes profissionais. O indivíduo, como um ser dinâmico que se emprega integralmente em diversos papéis, tende a ter um alto nível de estresse e sobrecarga. Os profissionais com funções de nível técnico que atuam com o trabalho

mais operacional, têm cerca de 65% de chance de apresentarem queixas de estresse do que aqueles com cargo de gerência ou de nível superior, podendo ser relacionado ao fato desses trabalhadores acumularem atividades administrativas técnicas e operacionais, gerando uma sobrecarga de trabalho e conseqüentemente estresse¹⁵⁻¹⁷. Deste modo, torna-se necessário exercitar ao máximo a paciência e concentração nas diversas atividades realizadas diariamente^{10-15,19}.

Os indivíduos que meditam regularmente apresentam um nível diário de ansiedade menor, em relação aos que não praticam a técnica. É evidenciada então a relevância em realizar a meditação diariamente, pois possibilita um maior autocontrole e menor índice de ansiedade em situações de cobrança de resultados no ambiente de trabalho, além de apresentarem maior capacidade de resistir a condições adversas do cotidiano, apresentando menores riscos de desfechos negativos diante deles. Deste modo, o uso da meditação promove o bem-estar no ambiente de trabalho, proporcionando maior foco, qualidade de vida, bem-estar e saúde aos indivíduos^{10,16-18}.

CONCLUSÃO

A pandemia e as medidas de enfrentamento ao COVID-19 criam fatores de estresse para os profissionais de saúde pois estão em situação de risco. O estresse representa um risco à saúde física e mental, podendo interferir diretamente no seu crescimento e desenvolvimento pessoal e profissional, ao produzir efeitos negativos que influenciam desde seus hábitos de vida cotidianos até seu estado de saúde geral, por essa razão, deve-se adotar medidas para alívio do estresse.

Os resultados da pesquisa revelam que a atividade de meditação contra o estresse, pode permitir a promoção de saúde e qualidade de vida dos praticantes, diante de um contexto de alta vulnerabilidade ambiental, orgânica e psicossocial. Diante das características evidenciadas pelos profissionais de saúde que prestam assistência e atuam frente a pandemia da COVID-19, os sinais e sintomas percebidos de estresse, como distúrbios do sono, irritabilidade e desatenção, podem ser minimizados com o uso recorrente da meditação, como uma potente técnica para tranquilizar a mente e relaxar o corpo.

A meditação proporciona maior capacidade de foco, autoconhecimento, impactos nas funções cognitivas, sensação de bem-estar e redução de ansiedade e estresse. Conclui-se então que a prática de meditar possibilita uma maior habilidade de percepções mais profundas de si e da vida, treinando a mente e desenvolvendo um estado de relaxamento.

REFERÊNCIAS

1. Wang, C.; Horby, P.W.; Hayden, F.G.; Gao, G.F. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *Lanceta*. 2020. Acesso em 10 abr 2020. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30185-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30185-9).
2. Liu, Y.H.; Yang, H.N.; Liu, H.L.; Wang, F.; Hu, L.B.; Zheng, J.C. Medical rescue of China National Earthquake Disaster Emergency Search and Rescue Team in Lushan earthquake. *Zhonghua. Wei Zhong. Bing. Ji. Jiu. Yi. Xue*, 25, pp. 265-267. 2013. Acesso em 08 abr 2020. Disponível em 10.3760/cma.j.issn.2095-4352.2013.05.004.
3. Choi, Y.C.; Wang, K.K.; Tsang, O.T.Y.; Yip, C.C.Y.; Chan, K.H.; Wu, T.C.; *et al.* Consistent Detection of 2019. Novel Coronavirus in Saliva, *Clinical Infectious Diseases*, c1aa 149, 2020. Acesso em 20 mar 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/cid/ciaa149>
4. Cardoso, E.M.; Nina, S.F.M.; Brasil, L.J.; Arruda, A.T. Saúde mental e trabalho: Estresse em trabalhadores da saúde na cidade de Manaus. *Revista de Ciências da Saúde da Amazônia*, [S.l.], n. 2, dez. 2016. Acesso em 20 mar 2020. Disponível em: <http://periodicos.uea.edu.br/index.php/cienciasdasaude/article/view/771>
5. Pinheiro, A.L.P. Intervenções não-farmacológicas na redução da ansiedade em enfermagem de saúde mental. Tese de Doutorado. Escola Superior de Enfermagem de Lisboa. 2019. Acesso em 20 mar 2020. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/2998>
6. Grossman, P.; Niemann, L.; Schmidt, S.; Walach, H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *J Psychosom res*. 57(1):35-43. 2004. Acesso em 28 abr 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15256293/>
7. Luken, M.; Sammons, A. Systematic review of Mindfulness practice for reducing job burnout. *Am J Occup Ther*. 2016 Mar-Apr;70(2). 2016. Acesso em 28 abr 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26943107/>
8. Smernoff, E.; Mitnik, I.; Kolodner, K.; Lev-Ari, S. The effects of “The work” meditation (Byron Katie) on psychological symptoms and quality of life – a pilot clinical study. *Explore*. Vol. 11, issue 1, jan-feb. 2015. Acesso em 20 mar 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25497228/>

9. Rother, E.T. Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta paul. Enferm*; 20(2):v-vi. 2007. Acesso em 23 mar 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-21002007000200001&script=sci_arttext
10. Nascimento, M. Meditação e clima organizacional. MBA Executivo em Liderança e Gestão Organizacional- Unisul Virtual. 2019. Acesso em 15 mar 2020. Disponível em https://riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/7200/michely_nascimento-re%5b11299-2777633%5dmichely_nascimento_vers%c3%a3o%20final.pdf?sequence=1&isallowed=y
11. Goleman, D. A arte da meditação. Sextante. 1999. Acesso em 23 mar 2020. Disponível em <http://tijucas.sc.gov.br/conteudo/noticias/4374/daniel-goleman-a-arte-da-meditacao-1.pdf>
12. Dos Santos, T. M.; Kozasa, E.H.; Carmagnani, I.S.; Tanaka, L.H.; Lacerda, S.S.; Nogueira-Martins, L.A. Positive effects of a stress reduction program based on mindfulness meditation in Brazilian nursing professionals: Qualitative and quantitative evaluation. *Explore*, v. 12, n. 2, p. 90-99. 2016. Acesso em 15 mar 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26778081/>
13. Votto, G.G.; De Carvalho, H.W. Bem-estar psicológico e meditação: um estudo associativo. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, v. 10, n. 3, p. 60-75, 2019. Acesso em 13 mar 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1050461>
14. Creighton, G.; Oliffe, J.L.; Ferlatte, O.; Bottorff, J.; Broom, A.; Jenkins, E.K. Photovoice ethics: critical reflections from men's mental health research. *Qual. Health. Res*, 28 pp. 446-455. 2018. Acesso em: 19 de abr 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28962540/>
15. Ribeiro, L.A.; Santana, L.C. Qualidade de vida no trabalho: fator decisivo para o sucesso organizacional. *Revista de Iniciação Científica–RIC Cairu*, 2.02: 75-96. 2015. Acesso em: 08 de abr 2020. Disponível em: https://www.cairu.br/riccairu/pdf/artigos/2/06_QUALIDADE_VIDA_TRABALHO.pdf
16. Joob, B.; Wiwanitkit, V. Traumatization in medical staff helping with COVID-19 control. *Brain, behavior, and immunity*. 87:10, 2020. Acesso em: 20 de mar 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.020>
17. Girão, A.C.; Oliveira, K.M.M.; Barbosa, I.V.; Alves, M.D.S.A. Meditação como Intervenção para o Manejo do Estresse em Servidores Públicos. *International Stress Management Association*. 2012. Acesso em: 20 de mar 2020 Disponível em: <http://www.ismabrasil.com.br/trabalho/16>.
18. Fernández, K.; Kühn, J.; López, C.; Moraga, M.; Ortega, P.; Morrison, R. Meditación: análisis crítico de la experiencia de jóvenes universitarios en su vida cotidiana y salud. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 27, n. 4, p. 765-775. 2019. Acesso em: 23 de mar 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4322/2526-8910.ctoao1674>

19. Da Silva Santana, C. Estresse no Processo de Trabalho dos Profissionais de Saúde: Uma Revisão de Literatura. Anais Seminário de Iniciação Científica, n. 22. 2019. Acesso em: 23 de mar 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.13102/semic.v0i22..3812>.

Ahead of Print - Accepted Article