



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro

CAMPUS REALENGO
BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

MATHEUS GOMES NORONHA

**A UTILIZAÇÃO DA MINDFULNESS TERAPIA NA
PROMOÇÃO DE SAÚDE E ESTILO DE VIDA DE
JOVENS E ADULTOS - REVISÃO INTEGRATIVA**

RIO DE JANEIRO

2020

MATHEUS GOMES NORONHA

**A UTILIZAÇÃO DA MINDFULNESS TERAPIA NA PROMOÇÃO DE SAÚDE E
ESTILO DE VIDA DE JOVENS E ADULTOS - REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto Federal do Rio de Janeiro como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Fisioterapia.

Orientadora: Dr^a Mauren Lopes de Carvalho

Rio de Janeiro

2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação.

Elaborada por Karina Barbosa dos Santos

Bibliotecária - CRB 7 nº 6212

N852

Noronha, Matheus Gomes

A utilização da mindfulness terapia na promoção de saúde e estilo de vida de jovens e adultos - revisão integrativa / Matheus Gomes Noronha, 2020.

33f. ; il.

Orientador (a): Prof^a. Mauren Lopes de Carvalho.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Fisioterapia) – Instituto Federal do Rio de Janeiro, 2020.

1. Promoção da Saúde. 2. Estilo de vida . 3. Mindfulness. 4. Terapias Complementares. I. Instituto Federal do Rio de Janeiro. Campus Realengo. II. Carvalho, Mauren Lopes de. III. Título.

COBIB/CReal

CDU 615.8

MATHEUS GOMES NORONHA

**A UTILIZAÇÃO DA MINDFULNESS TERAPIA NA PROMOÇÃO DE SAÚDE E
ESTILO DE VIDA DE JOVENS E ADULTOS - REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Instituto Federal do Rio
de Janeiro como requisito parcial para
obtenção do grau de Bacharel em
Fisioterapia.

Aprovado em 01 de Julho 2020
Conceito: 10 (dez)

Banca Examinadora

Mauren Lopes de Carvalho

Mauren Lopes de Carvalho
(Orientadora/IFRJ)

Adriana Ribeiro de Macedo

Adriana Ribeiro de Macedo
(Membro Interno/IFRJ)

Claudia de Moraes Silva

Claudia de Moraes Silva
(Membro Interno/IFRJ)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me ajudado em todos os momentos da minha vida, e também a chegar ao final desta graduação.

Também gostaria de agradecer com todo meu amor a minha família que foi presente em todos os momentos, e sempre me deu suporte na conquista dos meus objetivos.

Quero agradecer também aos meus avós que foram presentes e também me deram suporte durante toda a vida.

Expresso meu carinho, amor e imensa gratidão pela minha namorada, que também esteve comigo me dando suporte nos desafios que enfrentei.

Agradeço também a minha orientadora pela dedicação e paciência, e por fazer parte deste trabalho.

RESUMO

Introdução: Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) foi um programa desenvolvido em 1979 e se caracteriza pelo aprendizado de uma série de meditações simples que encaminham o sujeito para a experiência do momento. No que diz respeito à promoção da saúde e mudanças no estilo de vida, Mindfulness propõe uma ampliação da consciência individual, contribuindo para reflexão de si e do contexto no qual se vive, favorecendo o princípio da autonomia e ampliando a possibilidade de escolha. **Objetivo:** Identificar evidências científicas a respeito da influência de Mindfulness na promoção de saúde e estilo de vida de jovens e adultos. **Metodologia:** Revisão Integrativa. Busca na base de dados MEDLINE entre os anos de 2010 e 2020, em português, inglês e espanhol. **Resultados:** Foi encontrado um total de 90 artigos publicados. Destes, 22 foram incluídos nesta revisão. Os estudos incluídos abordam esta prática não somente em ambientes de saúde, mas também em domicílio e no trabalho, presencialmente ou remotamente, e em momentos de vulnerabilidade de um indivíduo, como no caso de gestantes. É capaz de influenciar positivamente em: saúde cardiovascular, gestão de estresse psicológico, modificações nas relações interpessoais, intenção de rotatividade e satisfação no trabalho, bem-estar psicossocial, controle emocional, qualidade de vida, economia de custos, autogestão de cuidados em saúde, aprimoramento da consciência e autocompaixão. Apesar dos achados positivos, aplicações de Mindfulness em populações com diferentes condições sociais e/ou culturais e estudos que abordem prática de Mindfulness do ponto de vista qualitativo do significado dessas práticas, foram escassos. **Conclusão:** A utilização da Mindfulness apresentou benefícios na promoção da saúde mental e/ou cardiovascular, porém poucos estudos abordaram amplas mudanças no estilo de vida, apresentando resultados divergentes. São necessárias mais evidências que privilegiem o uso da Mindfulness com abordagem integral para promoção de saúde a fim de se obter possíveis mudanças no estilo de vida, considerando fatores psicossociais dos indivíduos.

Palavras-Chave: Promoção da Saúde; Estilo de Vida; Mindfulness; Terapias Complementares.

ABSTRACT

Introduction: Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) was a program developed in 1979 and characterized by learning a series of simple meditations that guide the subject to the experience of the moment. Regarding health promotion and lifestyle changes, Mindfulness proposes an expansion of individual awareness, contributing to reflection about oneself and one's context, favoring autonomy and expanding choice possibilities. **Objective:** To identify scientific evidence regarding the influence of Mindfulness in promoting health and lifestyle of youth and adults. **Methodology:** Integrative Review. MEDLINE database searches between 2010 and 2020, in Portuguese, English and Spanish were conducted. **Results:** A total of 90 published articles were found. Of these, 22 were included in this review. The included studies address this practice not only in health settings, but also at home and at work, in person or remotely, and in moments of individual vulnerability, as in the case of pregnant women. Mindfulness is able to positively influence: cardiovascular health, psychological stress management, interpersonal relationships changes, intention to rotate and job satisfaction, psychosocial well-being, emotional control, quality of life, cost savings, health care self-management, improvement of awareness and self-compassion. In addition, Mindfulness applications in populations with different social and / or cultural conditions and qualitative studies that address the meaning of the Mindfulness practice were scarce. **Conclusion:** The use of Mindfulness has benefits in promoting mental and / or cardiovascular health, however, few studies have addressed wide-ranging changes in lifestyle, showing divergent results. More evidence is needed to privilege the use of Mindfulness with an approach focused on health promotion in order to obtain possible changes in lifestyle, considering individuals' psychosocial factors.

Keywords: Health Promotion; Life Style; Mindfulness; Complementary Therapies.

Sumário

1	INTRODUÇÃO.....	7
2	OBJETIVO.....	9
3	METODOLOGIA.....	10
4	RESULTADOS	11
5	DISCUSSÃO	26
6	CONCLUSÃO	29
	REFERÊNCIAS	30

1 INTRODUÇÃO

O tema deste trabalho é Mindfulness terapia na promoção de saúde e estilo de vida. A atenção plena ou Mindfulness foi historicamente chamada de “coração da meditação budista” envolvendo aspectos internos e externos da vida do indivíduo através do manejo simples e efetivo da atenção plena. Mindfulness é compreendida como a consciência que emerge da atenção de propósito no momento presente em si e do ambiente no qual está inserido sem julgar os desdobramentos da experiência momento a momento (Kabat-Zinn, 2003).

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) foi um programa desenvolvido na Universidade de Massachusetts em 1979, para o efetivo treinamento da mente através da Mindfulness sem o conteúdo religioso objetivando aplicações na redução do stress, controle da dor e enfrentamento de doenças (Kabat-Zinn, 2003). Jon Kabat-Zinn introduziu as práticas de Mindfulness na medicina comportamental na prática clínica, baseado em sua experiência pessoal. Tal fato ocorreu à medida que avançavam as descobertas no campo teórico e filosófico favorável a utilização das terapias cognitivo-comportamentais. O uso de meditação na clínica psicoterapêutica é viável, aborda valores dentro de óticas diferentes a respeito das sensações, não se opondo a emoções negativas, mas valorizando emoções positivas e atitude compassiva (Vandenberghe, Assunção, 2009).

A biomedicina se baseia no paradigma newtoniano-cartesiano que utiliza uma ótica mecanicista na compreensão do corpo humano, no que diz respeito a sua fisiologia e anatomia. É a base do modelo biomédico de assistência à saúde, o qual enfatiza a enfermidade, a utilização de medicamentos, a hipervalorização da tecnologia e a especialização. Contrastando com esta ideia as medicinas integrativas e complementares, têm distinta abordagem em relação à doença, à saúde e ao diagnóstico. Compreendendo a integralidade do indivíduo, sem barreiras entre corpo, mente, espírito, ambiente e sociedade, para uma ampla visão da saúde, que envolve uma interação complexa de fatores biopsicossociais (Andrade e Costa, 2010).

Em 2006 foi apresentada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). Traz entre seus objetivos “Incorporar e implementar as Práticas Integrativas e Complementares no SUS, na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção e recuperação da

saúde, com ênfase na atenção básica, voltada para o cuidado continuado, humanizado e integral em saúde” (Brasil, 2006d).

De acordo com a Política Nacional de Promoção da Saúde (Brasil, 2018), a saúde resulta dos modos de vida, de organização e de produção. As escolhas relacionadas ao estilo de vida não dependem exclusivamente da vontade ou da liberdade individual, elas estão condicionadas aos contextos sociais, econômicos, políticos e culturais. As práticas de Mindfulness propõem uma ampliação da consciência a nível individual, o que contribui para a abertura de espaços de reflexão a respeito de si e do contexto no qual se vive e favorece o desenvolvimento de capacidades que possibilitam escolhas mais conscientes, contribuindo assim para o princípio da autonomia. Também é objetivo específico da Política Nacional de Promoção da Saúde valorizar os saberes populares e tradicionais e as práticas integrativas e complementares (Brasil, 2018; Crane *et al*, 2017).

O estilo de vida é um conjunto de comportamentos de um indivíduo ou grupo, com base em suas escolhas pessoais, familiares, ambientais, culturais, raciais, econômicas e sociais que repercutem diretamente na saúde. Assim sendo, mudanças no comportamento motivadas pela adesão de um estilo de vida mais saudável através de um programa de Mindfulness são uma estratégia terapêutica promissora no auxílio para tratamento de doenças físicas e psicológicas (Madeira *et al*, 2018; Nejati *et al*, 2015; Brasil, 2013).

Através do conceito de integralidade torna-se possível entender o processo saúde-doença de forma mais ampla, valorizando a articulação de um indivíduo com o meio biopsicossocial tanto no panorama individual, quanto no coletivo. Tal fato é determinante para processos de cuidado e reestabelecimento em saúde para mapear a assistência sem fragmentação da linha de cuidado (De Souza *et al* 2012; Machado *et al* 2007). Logo uma abordagem integral é indispensável para privilegiar as necessidades trazidas pelo paciente, não se atendo apenas ao modelo biomédico hegemônico e tornando o indivíduo co-autor do seu processo de saúde-doença (Sucupira, 2007).

A partir de uma revisão de estudos que aplicam a Mindfulness em diferentes cenários e populações pode auxiliar a compreensão de aspectos importantes dos seus desdobramentos na vida das pessoas. A busca de evidências científicas sobre os efeitos da aplicação de Mindfulness e sua relação com a promoção da saúde e estilo de vida de jovens e adultos, é o objeto de estudo do presente trabalho.

2 OBJETIVO

Identificar evidências científicas a respeito da influência de Mindfulness na promoção de saúde e estilo de vida de jovens e adultos.

3 METODOLOGIA

A partir do objetivo proposto, o estudo em questão é uma revisão integrativa da literatura visto que no campo das revisões utiliza ampla abordagem metodológica através da inclusão de estudo experimentais e não-experimentais. Determina assim a compreensão completa de uma temática atual específica com a finalidade de identificar, analisar e sintetizar resultados visando consequências positivas no cuidado e assistência em saúde (Souza, Silva e Carvalho, 2010).

Desse modo foi utilizada a base de dados MEDLINE, com período de busca abrangendo os últimos 10 anos de publicação. A questão norteadora da realização deste estudo foi: Qual a influência da Mindfulness na promoção da saúde e estilo de vida de jovens e adultos?

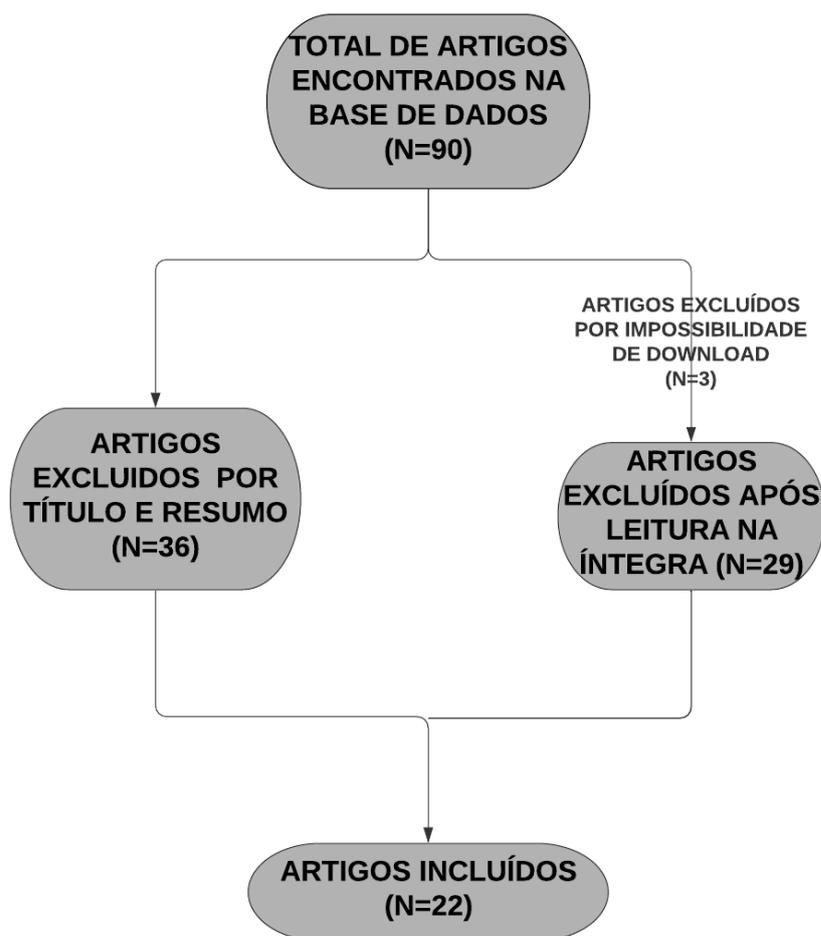
Nas pesquisas utilizou-se o filtro de título e resumo e o termo “Mindfulness” combinando-o, a cada busca, com o descritor, em inglês “health promotion”. Foram incluídos artigos científicos na íntegra que tratam da temática referente à questão norteadora respeitando os seguintes critérios de inclusão: artigos científicos completos, abordar sobre Mindfulness na promoção da saúde e estilo de vida, estar em inglês, português ou espanhol. Critérios de exclusão: artigos com população envolvendo idosos ou crianças.

Os estudos foram integralmente analisados, através de: 1) identificação do tema; 2) avaliação de títulos e resumos; 3) obter critérios de inclusão e exclusão; 4) determinação do conteúdo a ser aproveitado em cada estudo; 5) avaliação crítica dos estudos incluídos; 6) interpretação de resultados; 7) apresentação de dados, discutindo-os.

4 RESULTADOS

A busca realizada na MEDLINE resultou em 90 artigos no total. Destes, ao fim do processo descrito na figura 1, 68 foram excluídos e 22 obedeceram aos critérios de inclusão. Todos os artigos selecionados foram publicados entre os anos de 2010 e 2020. Dentre os 22 artigos incluídos 17 eram experimentais e 5 não-experimentais.

Figura 1 - Fluxograma de busca na base de dados



Fonte: O Autor (2020).

Os resultados serão apresentados através dos quadros 1 (estudos experimentais) e 2 (estudos não-experimentais) que contemplam: autor e ano da publicação, população estudada, métodos e, por fim, resultados.

Quadro 1 - Artigos selecionados para revisão (Estudos Experimentais)

AUTOR/ ANO	AMOSTRA	OBJETIVO	MÉTODOS	RESULTADOS
Kohls et al, 2019.	44 alunos universitários aleatoriamente designados para 2 grupos (n=22 cada).	Investigar os efeitos transitórios experimentados em estados de consciência e o que muda funcionalmente em variáveis psicológicas associadas à percepção de si mesmo, espaço e tempo durante estados meditativos e/ou de relaxamento.	2 grupos com mesma intervenção (10min) apenas em ordem temporal diferente: Grupo 1 começou com a meditação da respiração consciente (T1) e o Grupo 2, com o relaxamento guiado. Os participantes preencheram o questionário referente às suas experiências durante a intervenção. Uma semana depois, o mesmo processo formal foi estabelecido para a intervenção alternativa e após a intervenção, o questionário foi novamente aplicado. Responderam também as escalas: BIS-11 ¹ , ZTPI ² , FMI ³ e STSS ⁴ .	Foram encontrados efeitos significativos entre T1 e T2, independentemente do tipo intervenção. O senso de si diminuiu, a orientação atual aumentou e orientações passadas e futuras diminuíram em ambas as intervenções. Não identificaram diferenças dependentes da configuração entre a meditação e relaxamento guiado após 10 minutos de intervenção. Ambas as intervenções, ao menos se aplicadas por esse período de tempo, produzem efeitos semelhantes (genéricos).
Vella e Mclver, 2019.	65 participantes.	Investigar a viabilidade de uma intervenção sob medida no ambiente de trabalho do setor público australiano e, portanto, examinar como um programa de Mindfulness adaptado pode afetar o estresse e o desgaste.	Programa de Mindfulness (8 semanas executado semanalmente por 45 minutos) + exercícios para casa (CD com meditações guiadas). Incluía: material teórico semanal baseado em pesquisas recentes que examinaram a conexão entre plenitude e bem-estar, incluindo relatórios de saúde física e mental. Os participantes foram incentivados a praticar meditações formais quando conveniente. Para examinar possíveis mudanças no estresse e esgotamento, os participantes completaram duas medidas quantitativas validadas: PSS-10 ⁵ e MBI ⁶ .	Reduções significativas foram obtidas para o estresse percebido e exaustão emocional. Resultados qualitativos sugeriram que os participantes experimentaram um reconhecimento crescente dos gatilhos do estresse, capacidade de se separar dos estressores, maior calma e capacidade de priorizar trabalhos. Reconheceram os vínculos entre suas reações ao estresse e práticas habituais do passado, refletindo sobre uma capacidade crescente de interromper esses padrões e escolher como responder, autoaceitação, deixando de lado julgamentos e críticas. Isso se refletiu não apenas através de uma sensação de autocompaixão, mas também através de maior compaixão e empatia.

¹Barratt Impulsiveness Scale (11 itens)

² Zimbardo Time Perspective Inventory

³ Freiburg Mindfulness Inventory

⁴ Inventory on Subjective Time, Self, Space

⁵ Perceived Stress Scale (10 itens)

⁶ Mindfulness Based Intervention

Müller et al, 2019.	1166 participantes graduados em esportes, nutrição ou outros assuntos relacionados à saúde e experiência no fornecimento de saúde preventiva.	Avaliar a relação custo-benefício de um programa de prevenção à saúde mental baseado em Mindfulness, fornecido por técnicos de saúde em um cenário de campo múltiplo na Alemanha.	Life Balance (entre novembro de 2013 e junho de 2014) com 6 sessões semanais de 90 minutos + sessão de reforço adicional cerca de um mês após a conclusão. Conteúdo do programa: Mindfulness, compaixão, valores pessoais, rede de apoio social e mudança de comportamento. Transmitidos com estratégias adaptadas de três abordagens terapêuticas: ACT ⁷ , DBT ⁸ e CFT ⁹ . Como medida para avaliar resultados de saúde utilizou-se (HADS ¹⁰). Para medir os resultados dos custos foram incorridos compilados a partir dos registros do seguro de saúde. Taxas de custo-efetividade incrementais (ICER ¹¹) foram analisadas da perspectiva social e da assistência médica, por um horizonte de 12 meses.	Do ponto de vista da sociedade, a prevenção era econômica em comparação com os cuidados usuais, fornecendo maior efeito de 1,97 unidades no HADS a custos totais incrementais médios inferiores a € -57, produzindo um ICER de € -29 (economia) por melhoria de unidade. Do ponto de vista da saúde, os benefícios incrementais foram alcançados com custos diretos adicionais de € 181 para os participantes da prevenção com um ICER de € 91 por unidade de melhoria no HADS. Disposição de pagar pelo programa de prevenção para alcançar uma probabilidade de 95% de custo-benefício em relação aos cuidados usuais, foi estimado em € 225 por unidade de melhoria no escore HADS da sociedade e € 191 da perspectiva da saúde, respectivamente. As análises de sensibilidade sugeriram razões de custo-efeito diferenciais, dependendo do sofrimento inicial dos participantes.
Lyssenko et al, 2019.	3624 participantes.	Avaliar os efeitos a longo prazo de um programa de saúde mental baseado em Mindfulness ('Life Balance') fornecido por treinadores de saúde em um cenário de campo múltiplo sobre sofrimento mental, satisfação com a vida e resiliência.	Os estudantes foram divididos em 2 grupos: GI ¹² e GC ¹³ . Participaram do programa Life Balance (8 meses) em grupos de 10 a 14 pessoas. Questionários psicológicos autoadministrados incluíram uma triagem de sintomas psicopatológicos (HADS), bem como resiliência (RS-11 ¹⁴) e satisfação com a vida (SWLS ¹⁵) como medidas de fatores de proteção. As medições foram realizadas pré-programa (t0), pós-intervenção (t1 = t0 + 10 semanas), aos 6 meses	Reduzido estresse emocional aos 12 meses de acompanhamento, com um médio efeito entre os grupos para participantes que apresentaram sintomas clinicamente relevantes de sofrimento mental na entrada do estudo. Os efeitos do programa foram mais pronunciados nos participantes com maior pontuação inicial de angústia. Novos casos de sintomas psicopatológicos foram prevenidos em 1 dos 16 participantes. A satisfação com a vida e a

⁷ Acceptance and commitment therapy

⁸ Dialectical behavioral therapy

⁹ Compassion-focused therapy

¹⁰ Hospital Anxiety and Depression Scale

¹¹ Incremental cost-effectiveness ratios

¹² Grupo Intervenção

¹³ Grupo Controle

¹⁴ Resilience Scale 11(itens)

¹⁵ Satisfaction with Life Scale

			de acompanhamento (t2) e aos 12 meses de acompanhamento (t3) no GI e no GC.	resiliência aumentaram significativamente.
Mak et al, 2018.	2161 participantes em 3 condições (programa baseado em Mindfulness: N = 703; psicoeducação comportamental cognitiva: N = 753; programa de autocompaixão: N = 705).	Examinar a eficácia de três programas baseados em aplicativos móveis: programa baseado em Mindfulness, programa de autocompaixão e programa de psicoeducação comportamental cognitiva para melhorar o bem-estar mental e reduzir o sofrimento psicológico.	3 grupos de intervenção (MBP ¹⁶ , SCP ¹⁷ e CBP ¹⁸), todos com 28 sessões diárias em 4 módulos semanais com práticas domiciliares sugeridas. Concluíram medidas online de bem-estar mental, angústia psicológica, conscientização e autocompaixão, bem como os moderadores propostos (desconforto com emoções e tolerância à ambiguidade). Preencheram avaliações pré/pós programa e acompanhamento on-line pelo site ou aplicativo móvel. Ligação telefônica/mensagem de texto 1x pós-programa e após 3 meses de acompanhamento para incentivar a conclusão das avaliações pós-programa e acompanhamento.	Dos 2161 (508 completaram o acompanhamento pós intervenção e 349 o follow up, 3 meses após intervenção). Todas as três condições (MBP, CBP, SCP) foram eficazes para melhorar o bem-estar mental e reduzir o sofrimento psicológico. Todas as condições aumentaram a conscientização no pós-programa. Não foram encontradas diferenças significativas em relação ao uso e a satisfação dos usuários entre as três condições. Nenhum dos moderadores propostos foi considerado significativo.
Valley e Stallones, 2018.	19 participantes.	Usar o HBM ¹⁹ para entender quais mudanças podem ser necessárias para melhorar o treinamento de Mindfulness e aumentar a adoção e adesão às práticas de Mindfulness entre os profissionais de saúde.	2 grupos aleatoriamente designados para realizar o programa MBSR ²⁰ (o segundo grupo inicia 8 semanas após o primeiro completar o curso). Coleta de dados qualitativos: perguntas abertas para descrever suas experiências no programa MBSR, fatores que ajudaram ou impediram de usar as práticas de Mindfulness ensinadas, mudanças de vida e no papel de trabalhador da saúde decorrente de práticas de Mindfulness e intenções de continuar a usar as práticas de Mindfulness ensinadas no programa. O acompanhamento de 6 meses questionou se os participantes continuaram a usar as práticas de Mindfulness aprendidas no programa. Análise das entrevistas: análise temática + HBM como	17 participantes concluíram o MBSR e o acompanhamento após 6 meses. Apenas 5 participaram de 9/9 sessões. Após 6 meses, catorze ainda usavam algumas das habilidades aprendidas no curso. Benefícios psicológicos: aprimoramento da consciência, aumento da calma e capacidade de foco, maior atenção a si mesmos e aos seus arredores, maior foco no trabalho e melhora na relação com colegas e pacientes. Barreiras: dificuldades e resistência em relação à atenção, altos níveis de estresse e falta de priorização do autocuidado. Os participantes concordaram em: gostar de aprender a maioria das práticas formais de meditação consciente, falta de discussão em grupo sobre como aplicar as habilidades de

¹⁶ mindfulness-based program

¹⁷ self-compassion program

¹⁸ cognitive behavioral psychoeducation program

¹⁹ Health Belief Model

²⁰ Mindfulness-Based Stress Reduction

			referencial teórico.	Mindfulness no cenário da assistência médica e a falta de ênfase na evidência científica que apoia a eficácia do treinamento de Mindfulness. A maioria dos participantes observou que a continuidade no programa contribuiu para o aumento da autoeficácia.
Agampodi et al, 2018.	12 mulheres (idade entre 18-30 anos e entre 10-27 semanas de idade gestacional).	Introduzir o conceito de Mindfulness e desenvolver as habilidades das mães grávidas para estarem atentas no dia-a-dia, com o objetivo final de promover bem-estar mental.	Programa de intervenção padrão de Mindfulness (8 semanas): conceitos de Mindfulness, praticar meditação Mindfulness sentada e reclinada, realização de movimentos conscientes e praticar Mindfulness na vida cotidiana (com base de 15 a 30 minutos de duração). 7 semanas pós-programa as participantes receberam um questionário semiestruturado, anônimo, detalhado, autoadministrado, para obter o feedback delas. O questionário procurou obter informações sobre como o programa afetaram suas vidas (se houver), os aspectos mais úteis do treinamento, sugestões de melhoria e se e como um treinamento semelhante deve ser incorporado ao atual programa de cuidado pré-natal.	Redução do estresse de sua vida cotidiana, sensação de calma à mente e ao corpo e melhora no controle da raiva, foram relatados. Benefícios do cultivo da Mindfulness (série de movimentos; conceitos de Mindfulness e meditações sentada/deitada). O tempo de treinamento foi considerado apropriado, exceto para quem achava que seria melhor mais tempo para a sessão de movimento consciente. Dificuldade na constante adesão ao programa por fatores culturais. Treinamento foi considerado muito útil e importante para outras grávidas, houve preocupação acerca do tempo das sessões e duração do programa para entendimento completo do seu significado e valor. Foi sugerida presença dos maridos no programa. Todos os participantes incluíram como benéfico e viável incorporar um programa de Mindfulness.
Mak et al., 2017.	Participantes randomizados em 2 grupos: iMIND (n = 604) e iCBT (n = 651).	Examinar eficácia de um programa de treinamento baseado em Mindfulness na Internet (iMIND ²¹) em comparação com o programa de treinamento cognitivo-comportamental na internet (iCBT ²²) na	Uso do iMIND e o iCBT, ambos com 8 sessões de 30 a 45 minutos por (8 semanas). No final de cada sessão, os participantes receberam tarefas domiciliares para prática e aplicabilidade das habilidades no cotidiano. Os desfechos primários incluíram medidas relacionadas à saúde mental e física, que foram autoavaliadas online através de escalas e questionários (CEQ ²³ , CSQ ²⁴ , VAS ²⁵ ,	1255 participantes (213 e 127 completaram a avaliação de acompanhamento pós 3 meses, respectivamente). Ambos (iMIND e iCBT) foram eficazes na melhoria da saúde mental, sofrimento psicológico, satisfação com a vida, distúrbios do sono e nível de energia. O trabalho interdisciplinar é fundamental na criação de programas fáceis de usar que permitam uma

²¹ Internet-based mindfulness training program

²² Internet-based cognitive-behavioral training program

²³ Credibility or Expectancy Questionnaire

²⁴ Client Satisfaction Questionnaire

		promoção da saúde mental entre estudantes universitários e jovens adultos que trabalham.	SWLS ²⁶ , MHI - 18 ²⁷ , WHO ²⁸ 5-item WBI ²⁹ 4-item sleep disturbance subscale) no pré-programa, pós-programa e acompanhamento de três meses.	integração com a rotina dos usuários.
Hill et al, 2017.	130 participantes com variedade de queixas.	Avaliar os efeitos de um programa de redução de estresse baseado em Mindfulness (MBSR), facilitado por médicos não psicólogos, para melhorar bem-estar psicossocial.	Programa de MBSR de 8 semanas. Antes da intervenção e no período de 8 semanas, os participantes concluíram as medidas estresse emocional (BSI ³⁰), estresse (PSS-10 ³¹), Mindfulness (MAAS ³²) e autocompaixão (SCS ³³). O teste de Wilcoxon foi utilizado para avaliar mudanças nos resultados após MBSR. O modelo linear usando mínimos quadrados ordinários foi usada para avaliar a associação entre alterações em autocompaixão com mudanças no sofrimento emocional.	Após o MBSR ³⁴ , os participantes relataram reduções significativas no sofrimento emocional. Além disso, os participantes relataram melhorias na Mindfulness e na autocompaixão. O modelo de regressão linear revelou que as mudanças na autocompaixão foram significativamente associadas a alterações no estresse emocional.
Lyssenko et al, 2015.	1813 participantes adultos.	Examinar os resultados do Programa "Life Balance" em relação ao estresse emocional, satisfação com a vida, resiliência e custos de saúde pública, usando um projeto de grupo controle correspondente.	Life Balance (8 meses), abordando princípios básicos de Mindfulness e consciência metacognitiva. Entre as sessões, os participantes recebem tarefas domiciliares para melhor implementação e inclusão do conteúdo do curso em situações cotidianas e incentivos a realizar exercícios regulares de Mindfulness. Praticam as habilidades recém-adquiridas em projetos de mudança de comportamento (Balance Projects). A coleta de dados foi realizada através questionários psicológicos: HADS ³⁵ , RS-11 ³⁶ , SWLS ³⁷ . Medidas	1813 pessoas participaram do estudo. Na linha de base os sintomas relatados (depressão, ansiedade, satisfação com a vida e resiliência) foram significativamente superiores aos observados na população alemã em geral. Avaliações do programa foram positivas no geral e 83% dos participantes compareceram a pelo menos 6/7 sessões. A conclusão das tarefas de casa variava de acordo com a tarefa. Após conclusão do curso, 72% ainda realizavam tarefas pelo menos 1x por semana. Homens

²⁵ Visual analogue scale

²⁶ Satisfaction with Life Scale

²⁷ Mental Health Inventory (18 itens)

²⁸ World Health Organization

²⁹ Well-Being Index

³⁰ Brief Symptom Inventory

³¹ Perceived Stress Scale (10 itens)

³² Mindful Attention Awareness Scale

³³ Self-Compassion Scale

³⁴ Mindfulness-Based Stress Reduction

³⁵ Hospital Anxiety and Depression Scale

³⁶ Resilience Scale (11itens)

			foram realizadas pré-programa (t0), imediatamente pós-programa (t1 = t0 +10 semanas), 3 meses pós-programa (t2 = t0 + 22 semanas), e 12 meses após a inscrição (t3 = t0 + 12 meses).	realizavam os exercícios com menos frequência que mulheres, e os mais velhos praticavam Mindfulness com mais frequência. Satisfação e cumprimento do programa foi semelhante em todas as categorias sociodemográficas.
Mak et al, 2015.	321 funcionários da universidade e alunos.	Avaliar a eficácia de 2 intervenções na Internet (Mindfulness básico e HAPA ³⁸) e controle da lista de espera, usando HAPA para melhorar a eficácia e o planejamento dos participantes.	Foram 2 grupos de intervenção. Grupo 1: Mindfulness; Grupo 2: Mindfulness + HAPA. Os 2 grupos receberam o mesmo material de Mindfulness. Aula online por 8 semanas. Média de 30 minutos por semana para lições gerais de tópicos de Mindfulness e áudios e vídeos para exercícios de alongamento (20 a 30 minutos cada). Solicitada prática de Mindfulness por 20 a 30 minutos diariamente, 6 dias por semana e relatando progressões semanais em um registro. Todos os participantes (incluindo o controle) foram convidados a preencher questionários (39-item Five Facets Mindfulness Questionnaire, WHO ³⁹ 5-item WBI ⁴⁰ , SWLS ⁴¹ , PSS-10 ⁴² , DAAS 21 ⁴³) online pré-programa, pós-programa e em 3 meses de acompanhamento.	Efeito significativo de interação do grupo por tempo foi encontrado. O grupo Mindfulness + HAPA mostrou níveis significativamente mais altos de Mindfulness desde a pré-intervenção até a pós-intervenção, e essa melhoria foi sustentada no acompanhamento. Os grupos de Mindfulness básica e aprimorada com HAPA mostraram melhor bem-estar mental desde a pré-intervenção até a pós-intervenção, e a melhoria foi sustentada no seguimento de três meses.
Huang et al, 2015.	144 participantes randomizados para GI ou GC.	Avaliar intensivamente a eficácia da MBI ⁴⁴ sobre riscos de doenças mentais (incluindo sofrimento	Intervenção baseada no MBSR ⁴⁵ adaptado para ambiente laboral. Participantes foram divididos no GI ⁴⁶ (N=72) E GC ⁴⁷ (N= 72). Para medidas foram usados: CHQ-12 ⁴⁸ , CIS ⁴⁹ , PSS-10 ⁵⁰ e JCQ ⁵¹ . As	Comparado com o GC ao fim do programa, o GI obteve menor sofrimento psíquico, fadiga prolongada e estresse percebido. Mesmo com as variáveis demográficas controladas, os efeitos

³⁷ Satisfaction with Life Scale

³⁸ Health Action Process Approach

³⁹ World Health Organization

⁴⁰ Well-Being Index

⁴¹ Satisfaction with Life Scale

⁴² Perceived Stress Scale (10 itens)

⁴³ Depression Anxiety Stress Scales (21 itens)

⁴⁴ Mindfulness Based Intervention

⁴⁵ Mindfulness-Based Stress Reduction

⁴⁶ Grupo Intervenção

⁴⁷ Grupo Controle

⁴⁸ Chinese Health Questionnaire (12 itens)

⁴⁹ Checklist Individual Strength questionnaire

		psicológico, fadiga prolongada e estresse percebido) e tensão no trabalho (controle e demandas de trabalho) para funcionários com problemas de saúde mental.	medidas foram coletadas para os dois grupos em cinco momentos: no período pré-intervenção (T1), no meio da intervenção (T2), no final da intervenção (T3), quatro semanas após intervenção (T4) e oito semanas após intervenção (T5).	positivos permaneceram. Para taxas de crescimento de fadiga prolongada e estresse percebido, os participantes do GI apresentaram uma diminuição mais acentuada do que os participantes do GC. Em relação ao estresse no trabalho, embora a aplicação do questionário no final da intervenção tenha mostrado declínio significativo, a significância desapareceu quando as variáveis demográficas foram controladas. Além disso, os outros resultados para controle de trabalho e demandas não mostraram resultados promissores.
Galla et al, 2015.	127 participantes (84% caucasianos, 74% femininos).	Determinar se um programa comunitário de treinamento em Mindfulness pode ajudar a reduzir o nível de estresse psicológico em uma amostra comunitária de adultos iniciantes no treinamento em Mindfulness.	MAP ⁵² (2 horas e 6 sessões semanais), em grupo. Exercícios de Mindfulness incluíram: meditação consciente sentada, alimentação consciente, meditação de apreciação, meditação da bondade amorosa e movimento consciente como andar atento (20 a 30 minutos de prática consciente por aula). Também foi fornecido aos participantes: Livro sobre Mindfulness + CD de meditação para a prática diária em casa (5 minutos diários iniciais, avançando para 20 minutos diários ao fim do programa).	Através do uso do MAP todas as 3 variáveis (melhorias de treinamento em Mindfulness, autocompaixão e percepção do estresse) mostraram melhoria significativa no pós-intervenção imediata.
Van Berkel et al, 2014.	257 pacientes, média de idade de 46 anos e 60% com peso saudável (IMC ⁵³ entre 18,5 e 25).	Avaliar a eficácia de uma intervenção multicomponente baseada na Mindfulness no local de trabalho em: atividades físicas vigorosas no tempo de lazer, comportamento sedentário no trabalho, consumo de frutas e determinantes desses	Duração total = 6 meses. Intervenção VIP ⁵⁴ Mindfulness (8 semanas, com treinadores certificados) + exercícios para casa + <i>e-coaching</i> . Treinamento semanais de 90 minutos (realizados em uma sala no local de trabalho em um ambiente de grupo de 4 a 17 participantes). O exercício domiciliar (através de 2 cd's e um livreto) incluía: meditação " <i>body scan</i> ", meditação sentada e exercícios respiratórios ao iniciar computador e compras de supermercado atentamente	Não houve diferenças significativas nos comportamentos de estilo de vida e determinantes desses comportamentos entre o grupo intervenção e controle após 6 ou 12 meses. As análises de sensibilidade mostraram modificação do efeito para sexo no comportamento sedentário no trabalho aos 6 meses de acompanhamento, embora as principais análises não o tenham feito.

⁵⁰ Perceived Stress Scale (10 itens)

⁵¹ Job Content Questionnaire

⁵² Mindful Awareness Practices

⁵³ Índice de Massa Corporal

⁵⁴ Vitality In Practice

		comportamentos.	(aproximadamente 30 minutos por dia, em 5 dias por semana). As medidas de resultado foram avaliadas na linha de base e após 6 e 12 meses usando questionários pré-existentes ou adaptados.	
Byrne et al, 2014.	Das 18 mulheres que iniciaram e concluíram a intervenção, os dados perdidos permitiram a análise de dados completos apenas de 12 participantes.	Testar a viabilidade e eficácia do uso do MBCE ⁵⁵ (para promoção da saúde mental de mulheres grávidas).	Protocolo próprio de MBCE, incluindo participantes como aprendizes ativos, trabalho em grupo, dramatização e prática de tomada de decisão usando o BRAIN (benefícios, riscos, alternativas, intuição, nada) para tomada de decisão, com lições de casa diárias de Mindfulness. Duração de mais de 8 semanas consecutivas, aproximadamente 2,5 h/sessão com mulheres grávidas e seus parceiros de apoio (marido, parceiro, mãe, amigo) + CDs de lição de casa com instruções de Mindfulness + pasta de trabalho durante a semana entre as sessões. Educação pré-natal e Mindfulness foram incorporadas em cada sessão. Medidas de autorrelato administradas antes e após a intervenção: MAAS ⁵⁶ , DASS-21 ⁵⁷ , EPDS ⁵⁸ , Childbirth Self-Efficacy Inventory, W-DEQ ⁵⁹ .	12 mulheres forneceram dados completos para análise. Melhorias estatisticamente significativas foram observadas para autoeficácia, diminuição do medo do parto e expectativa positiva em relação ao parto. Melhorias na depressão, Mindfulness e expectativas de resultados ao nascer foram insuficientes. No acompanhamento pós-natal: melhorias significativas em ansiedade, enquanto as melhorias na Mindfulness, no estresse e no medo do nascimento foram significativas em um nível alfa menos conservador. A adesão à intervenção foi alta. A adesão ao dever de casa (prática diária de Mindfulness) foi baixa. Participantes relataram: sentir uma sensação de comunidade e empoderamento no curso, de se tornarem participantes ativas e tomadoras de decisões. Disseram participar de sessões interessantes com exercícios agradáveis e que a habilidade de Mindfulness foi benéfica pós-nascimento.
Van Berkel et al, 2013.	1820 trabalhadores elegíveis (1570 e 250, respectivamente, nos dois institutos de pesquisa).	Avaliar o processo de implementação de uma intervenção visando melhorar o engajamento no trabalho e o balanço energético e explorar associações entre medidas	8 semanas de treinamento em Mindfulness na empresa com exercícios e 8 sessões de <i>e-coaching</i> . Foram fornecidas frutas e lanches grátis (durante intervenção). Sessões de 90 minutos, em grupo, no local de trabalho). Exercícios domiciliares (variedade de exercícios formais e informais 30 minutos diários, 5 dias por semana).	Mindfulness foi realizada pelo menos 1x por 81,3% dos indivíduos e 54,5% eram altamente assíduos. A maioria considerou que o treinamento e <i>e-coaching</i> (66,3% e 52,2%, respectivamente) e exercícios para casa (47,6%), valem o investimento de tempo. A valorização do treinamento e do <i>e-coaching</i> , satisfação com o

⁵⁵ Mindfulness-Based Childbirth Education

⁵⁶ Mindful Attention Awareness Scale

⁵⁷ Depression Anxiety Stress Scales

⁵⁸ Edinburgh Post Natal Depression Scale

⁵⁹ Wijma Delivery Expectancy Questionnaire

		de processo e assiduidade.	Na penúltima sessão de Mindfulness, foram convidados a escrever um PEP ⁶⁰ , com metas para si mesmos. Fizeram 8 sessões de <i>e-coaching</i> , com feedback positivo sobre o PEP e respostas a perguntas. As medidas do processo foram avaliadas usando uma combinação de métodos quantitativos e qualitativos.	treinador e facilitação prática foram significativamente associadas à assiduidade.
Fledderus et al, 2010.	93 participantes aleatoriamente designados para grupo intervenção (n = 49) ou para grupo de controle da lista de espera (n = 44).	Avaliar se uma intervenção baseada na ACT ⁶¹ e Mindfulness foram bem-sucedidas em promover saúde mental positiva, aumentando a flexibilidade psicológica.	GI: ACT e Mindfulness, (8 sessões de 2 horas, com média de 7 participantes por grupo). Concluíram as medidas antes e após a intervenção e 3 meses depois no acompanhamento para avaliar a saúde em termos de bem-estar emocional, psicológico e social, bem como a flexibilidade psicológica. Utilizaram como medidas de avaliação o AAQ-II ⁶² e o MHC-SF ⁶³ . A intervenção foi oferecida para o GC da lista de espera após o fim do estudo.	As análises de regressão mostraram que, em comparação ao grupo controle na lista de espera, os participantes do GI ⁶⁴ (ACT e Mindfulness) tiveram maior bem-estar emocional e psicológico após a intervenção e também maior flexibilidade psicológica no acompanhamento. As análises mediativas mostraram que o aumento da flexibilidade psicológica durante a intervenção mediou efeitos da intervenção na saúde mental positiva.

Fonte: O Autor (2020).

Quadro 2 - Artigos selecionados para revisão (Estudos Não-Experimentais)

AUTOR/ANO	AMOSTRA	OBJETIVO	MÉTODOS	RESULTADOS
Lee, Hwang e Lee, 2019.	200 enfermeiras.	Avaliar o efeito do estilo de vida na promoção da saúde, estresse e satisfação no trabalho e intenção de rotatividade, respectivamente; e também investigar o efeito	Mindfulness medida através da escala Koreana de 5 facetas de Mindfulness. Medidas de avaliação de: - Promoção de estilo de vida saudável: HPLP-II ⁶⁵ - Satisfação no trabalho: escala de Slavit et al, reestruturada por Lee et al. - Estresse no trabalho: KOSS-SF ⁶⁶ .	A interação de todas as variáveis (estilo de vida saudável e promoção da saúde) com alto nível de Mindfulness foram preditores para satisfação no trabalho significativamente. As variáveis de interação dos estressores e Mindfulness significativamente previram a intenção de rotatividade, com isso Mindfulness teve apoiado

⁶⁰ Personal Energy Plan

⁶¹ Acceptance and commitment therapy

⁶² Acceptance and Action Questionnaire-II

⁶³ Mental Health Continuum-Short Form

⁶⁴ Grupo Intervenção

⁶⁵ Health-Promoting Lifestyle Profile

⁶⁶ Korean Occupational Stress Score-Short Form

		moderador da Mindfulness em cada relacionamento.	- Intenção de rotatividade: utilizados 3 itens desenvolvidos por Hellgren, Sjoberg e Sverke.	efeito de moderação na relação entre estressores e intenção de rotatividade. O estilo de vida na promoção da saúde aumentou significativamente a satisfação no trabalho e Mindfulness demonstrou efeito aprimorador entre eles e um efeito amortecedor entre o estresse no trabalho e a intenção de rotatividade.
Burke et al, 2017.	Uma análise secundária foi realizada usando dados da Pesquisa Nacional de Entrevista em Saúde de 2012 (n = 34.525).	Analisar a comparação de 3 formas populares de meditação (mantra, Mindfulness e espiritual) para determinar o tempo de uso durante a vida e em 12 meses, relacionados aos principais aspectos sociodemográficos, comportamento de saúde, estado de saúde e variáveis de acesso à saúde.	Uma análise secundária da Pesquisa Nacional de Saúde dos Estados Unidos (2012) foi realizada através da comparação de 3 formas populares de meditação: mantra, Mindfulness e espiritual, para determinar o uso durante a vida e em 12 meses, relacionados as principais chaves sociodemográficas (comportamento em saúde, estado de saúde e variáveis de acesso à saúde).	Prevalência de 12 meses para a prática da meditação: meditação espiritual (3,1%); meditação Mindfulness (1,9%); meditação mantra (1,6%). O interesse em meditar pode estar mais relacionado ao tipo de pessoa que medita do que ao tipo de prática selecionada. Uso mais prevalente em: sexo feminino, brancos não hispânicos, com educação superior, fisicamente ativos, que usaram outras práticas de saúde complementares, os serviços de saúde convencionais e relataram depressão. Motivos do uso da meditação: 74% para bem-estar e prevenção e 30% para tratar uma condição específica de saúde. A motivação também inclui: gerenciamento do estresse (92%), bem-estar emocional (91%), e apoiar outros comportamentos de saúde. A meditação foi considerada positiva em: autocuidado (81%) e focada em toda a pessoa (79%).
Galvanes e et al, 2017.	29 profissionais e 36 usuários.	Analisar as contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde em um contexto da atenção primária em saúde no SUS ⁶⁷ .	Entrevistas com os profissionais; Roteiro: formação e trabalho corporal no cotidiano dos entrevistados; referências conceituais adotadas nas práticas; necessidades de saúde e benefícios percebidos; articulações com outras ofertas de cuidado. Entrevistas com os usuários; Roteiro: motivações, necessidades de saúde e desdobramentos das práticas na vida cotidiana, e suas relações com outros modos de cuidado oferecidos no SUS.	Maioria de praticantes: mulheres > 40 anos. Melhora em: dores articulares, mobilidade, equilíbrio, memória, depressão, ansiedade e maior facilidade ao lidar com condições crônicas. Relacionadas com: favorecimento da autonomia; união entre promoção e cuidado terapêutico nas abordagens; apoio ao acesso a bens culturais e espaços de cidadania. Particularidades: relatos de ajustes e modificações que praticantes promoveram em suas vidas com base em

⁶⁷ Sistema Único de Saúde

			Inicialmente individuais, parte delas foi realizada em grupo para se adaptar às disponibilidades dos entrevistados.	percepções de si experimentadas nas práticas, a união entre promoção e cuidado terapêutico no âmbito das práticas face à integração ou fragmentação dos cuidados em relação às demais ofertas dos serviços.
Klatt et al, 2016.	84 participantes na intervenção Mindfulness, 86 participantes na intervenção dieta/exercício e 258 no grupo controle.	Comparar os custos e a utilização de serviços de saúde entre os participantes de um estudo de duas intervenções de estilo de vida implementadas no local de trabalho e projetadas para promover a conscientização e atenção em saúde com um escore de propensão correspondido ao grupo controle.	Comparação retrospectiva de mudanças na utilização dos CS ⁶⁸ entre os participantes da intervenção de Mindfulness (n = 84) e intervenção dieta/exercício (n = 86) para um grupo controle retrospectivamente pareado (n = 258). O grupo controle foi pareado na população não participante em idade, sexo, escore de risco relativo, e gastos com CS (9 meses pré-estudo). Subsequentes análises foram realizadas comparando grupos controle e tratamento entre as 5 variáveis de resultado. Foram feitos testes de significância para determinar diferenças entre os resultados (em 5 anos).	Observou-se significativamente menos visitas de cuidados primários e internações hospitalares para ambos os grupos comparados ao controle, com uma tendência não significativa de menor utilização geral de CS para os grupos de intervenção após 5 anos. Os custos de farmácia e o número de prescrições foram significativamente maiores nos dois grupos de intervenção em comparação ao controle nos 5 anos, ainda assim resultou em menos custos de utilização de CS, indicando potencialmente maior autogestão de cuidados.
Loucks et al, 2015.	382 participantes.	Avaliar se a Mindfulness disposicional está associada à saúde cardiovascular.	Para avaliar variável independente: questionário MAAS. Para avaliar variável dependente a medição da saúde cardiovascular incluiu as seguintes definições de nível ideal: fumar, nunca fumar ou parar >12 meses atrás; IMC, <25 kg/m ² ; colesterol total <200 mg /dL e sem medicação para colesterol; glicose em jejum <100 mg/dL e sem medicação para diabetes; pressão arterial sistólica <120 e diastólica <80 mmHg e sem medicação anti-hipertensiva; consumo de frutas/vegetais ≥5 porções de frutas e/ou vegetais por dia; e atividade física.	As análises MAAS (alta x baixa) apresentaram RP = 1,83 para boa saúde cardiovascular, ajustado por idade, sexo e raça/etnia. Houve sinais de associações significativas MAAS (alta x baixa) com não-fumante (RP = 1,37), índice de massa corporal <25 kg/m ² (RP = 2,17), glicemia de jejum <100 mg/dL (RP = 1,47) e alta atividade física (RP = 1,56), mas não na pressão arterial, colesterol total ou consumo de frutas/vegetais. Análises de mediação exploratória sugeriram que a sensação de controle e sintomatologia depressiva podem ser mediadores.

Fonte: O Autor (2020).

⁶⁸ Cuidados de Saúde

Os resultados da presente revisão integrativa englobam a utilização de Mindfulness em diferentes contextos da promoção da saúde, tanto na população geral, quanto específicas, como por exemplo: trabalhadores em geral e da área de saúde, gestante, pessoas com diversas condições de saúde mental e cardiovascular. Além de apresentar aplicabilidade presencial e online.

Ao que se refere à promoção da saúde e prevenção de doenças, Galla *et al* (2015) descrevem que programas de Mindfulness podem reduzir os níveis de estresse psicológico e promover abordagens para promoção da saúde pública através da gestão do estresse na comunidade urbana. Ao mesmo tempo que Galvanese *et al* (2017) determinam que em relação à promoção de saúde na atenção primária do sistema público, as práticas corporais e meditativas, como ato técnico e práticas sociais, estão sujeitas a tendências transformadoras e conservadoras. Desempenhando papel de transformação no âmbito da promoção da saúde através de ação, reflexão crítica e formulação de políticas.

Ao falar sobre a influência de um programa de Mindfulness direcionado a repercussões na atividade laboral de um indivíduo, Vella e Mclver (2019) mostram eficiência e baixo custo desta técnica na redução de estresse/exaustão e promoção da saúde. Também com resultado positivo para intervenção de Mindfulness e dieta/exercícios, Klatt *et al* (2016) concluem que houve economia de custos e melhor autogestão de cuidados em saúde de seus participantes. Outrossim, Valley e Stallone (2018) demonstraram que, com a prática de Mindfulness, seus participantes modificaram suas relações interpessoais enquanto profissionais de saúde, no que diz respeito a colegas de trabalho e pacientes, sendo capazes de aprimorar consciência, aumentar a calma e desenvolver mais foco em si e em situações externas.

Ainda em relação ao ambiente de trabalho, Van Berkel *et al* (2014) relatam que não houve diferenças significativas no comportamento e estilo de vida relacionados ao trabalho mediante intervenção de Mindfulness. Ao avaliar a implementação de um programa de Mindfulness no ambiente de trabalho, Van Berkel *et al* (2013) atestaram que para o treinamento presencial houve bons resultados diferentemente do e-coaching e domiciliar. Já Huang *et al* (2015), descrevem que com Mindfulness há potencial diminuição de risco de doenças mentais para os trabalhadores com problemas de saúde mental, mas evidências insuficientes para apoiar seu efeito na redução de tensão/estresse no trabalho.

Objetivando avaliar a promoção da saúde no estilo de vida, intenção de rotatividade e satisfação no trabalho de enfermeiras, Lee, Hwang e Lee (2019) descrevem resultados de efeito moderador da Mindfulness nos relacionamentos. Alto nível de Mindfulness apresenta um efeito aprimorador de melhora significativa entre o estilo de vida e satisfação no trabalho, efeito amortecedor entre o estresse no trabalho e intenção de rotatividade.

Em relação à saúde mental, Müller *et al* (2019) avaliaram a relação custo-benefício de um programa de prevenção à saúde mental baseado em Mindfulness, demonstrando que este tipo de intervenção em comunidade é uma estratégia econômica na melhora do bem-estar. Enquanto isso, Lyssenko *et al* (2015) concluíram que o MHP Life Balance, utilizado em participantes com comprometimento de saúde mental, mostrou que seu conceito abrange além da prevenção primária e pode ser utilizado pela população no geral. Contudo, em virtude da indisponibilidade de dados do grupo controle, é incapaz obter conclusões sobre sua eficácia. Em outro estudo de Lyssenko *et al* (2019), o uso do MHP Life Balance ofereceu efeitos positivos na prevenção de novos sintomas psicopatológicos e melhora na angústia inicialmente relatada pelos participantes, efeitos mantidos pelos 12 meses subsequentes ao término do programa. Deste modo, o MHP pode ser indicado como prevenção primária, com aplicação em base populacional.

Ainda se referindo a saúde mental, Hill *et al* (2017) afirmam que em condições crônicas o programa de redução de estresse baseado na Mindfulness é um bom caminho terapêutico para melhoria do bem-estar psicossocial, contemplando sofrimento emocional, estresse e autocompaixão. Outrossim, Burke *et al* (2017) concluem que compreender os diferentes benefícios, aplicações e mecanismo dos tipos de meditação são importantes para influenciar na saúde mental, autorregulação comportamental, autocuidado e cuidado médico integrativo de forma acessível. Ainda na mesma linha de raciocínio, Fledderus *et al* (2010) afirmam que com base na terapia de compromisso e aceitação (TCA) e Mindfulness, há melhora da saúde mental positiva, estimulando habilidades de aceitação e ação baseada em valor. Diante da comparação entre intervenções de Mindfulness e relaxamento, o estudo de Kohls *et al* (2019) incluído nesta revisão, não encontrou diferenças significativas relacionadas aos seguintes aspectos: tempo subjetivo, percepção de si e percepção espacial.

A influência da Mindfulness na saúde psicológica de gestantes também vem sendo amplamente discutida. Agampodi *et al* (2018) por exemplo, realizaram um estudo com mulheres grávidas no Sri Lanka que resultou em melhora no estresse da vida diária, controle de emoções, e melhora na qualidade do trabalho e de vida. Em virtude disso, por fim, ainda atestaram a viabilidade de estudos intervencionistas de Mindfulness no pré-natal de rotina. Enquanto isso, Byrne *et al* (2014) aplicaram uma intervenção combinada de Mindfulness e educação sobre o parto baseada em habilidades para gestantes. As participantes obtiveram significativamente mais autoeficácia, expectativas positivas de seus partos, senso de controle e menor medo de dar à luz depois de completar o programa. Todos esses ganhos estão relacionados à dor no trabalho de parto, reatividade ao estresse e traumas pós-parto, modificando o panorama de saúde mental materna e resultados associados à saúde infantil.

No que diz respeito à aplicação de Mindfulness online, segundo Mak *et al* (2017) em seus dois programas baseados na internet descrevem potencial melhora da saúde mental pré e pós avaliação, perdurando pelos seguintes três meses. Em outro estudo, Mak *et al* (2015), também comprovam viabilidade e eficácia em relação a melhora na saúde mental dos participantes a partir da utilização de uma plataforma online. Enquanto isso, em outro estudo, Mak *et al* (2018) evidenciaram melhora do bem-estar e redução do sofrimento psicológico entre adultos pós-programa e durante o acompanhamento através da utilização de aplicativos móveis baseados em Mindfulness, Autocompaixão e Psicoeducação comportamental cognitiva. Por fim, foi observada a necessidade de personalização de conteúdo/feedback de intervenções baseadas no uso da internet, para assim gerar maior engajamento e adesão pelos participantes.

Tratando da interferência de Mindfulness na saúde cardiovascular, Loucks *et al* (2015) expõem resultados positivos associados ao tabagismo, índice de massa corporal, jejum/glicose e atividade física. Porém consideram necessárias mais pesquisas longitudinais, constatando melhorias da Mindfulness em fatores de risco para doenças cardiovasculares para fortalecer os efeitos dos programas de promoção da saúde cardiovascular.

5 DISCUSSÃO

As propostas terapêuticas baseadas em Mindfulness apresentam um número crescente de evidências no cenário das terapias complementares por serem amplamente utilizadas como intervenção eficaz na prevenção de doenças, promoção de saúde e estilo de vida. Sendo assim, são capazes de influenciar positivamente o bem-estar físico e psicossocial. Os estudos abordam estas práticas não somente em ambientes de saúde, mas também em domicílio e no ambiente de trabalho, presencialmente ou remotamente, e até em momentos de vulnerabilidade de um indivíduo, como no caso de gestantes.

Em relação à promoção de saúde os resultados dessa revisão integrativa envolvem abordagens para com o indivíduo e o contexto psicossocial que se insere, utilização de práticas clínicas e utilização dos sistemas de saúde. Programas de Mindfulness aliam-se à promoção de saúde através de resultados positivos na redução do estresse e prevenção de doenças. Segundo Mouzinho *et al* (2018), mesmo que Mindfulness seja uma prática pouco comum no ocidente, apresenta um crescente corpo de evidências para área de saúde no geral. Com a ampliação de sua utilização entre os profissionais de saúde, ocorre um avanço em favor da promoção da saúde.

No que tange à atividade laboral, os artigos incluídos neste estudo evidenciam que o treinamento de Mindfulness é uma intervenção de baixo custo e eficaz na redução de estresse e riscos de saúde mental, intenção de rotatividade, melhora das relações no ambiente de trabalho, autogestão de cuidados e promoção da saúde, corroborando Good *et al* (2016), que expressam como a Mindfulness pode ser um mecanismo chave na melhora de estabilidade, desempenho, controle, relacionamento, bem-estar e eficiência de um indivíduo no ambiente de trabalho. Tal fato também é referido por Suleiman-Martos *et al* (2020) em estudo com enfermeiros no qual a Mindfulness reduziu o nível de desgaste da equipe, permitiu lidar e superar impactos emocionais, melhorando bem-estar, qualidade de vida e o atendimento de pacientes.

Nesta revisão integrativa, a Mindfulness mostrou efeitos positivos na saúde mental, bem-estar psicossocial, sofrimento emocional, estresse e autocompaixão para estímulo de habilidade de aceitação. Reforçando essa ideia, Robins *et al* (2014) indicam crescentes pesquisas sobre Mindfulness na melhora do senso de coerência,

percepção alterada dos estressores, desenvolvimento de atitude de observação, aproximação com a espiritualidade, funções relacionadas à atenção e flexibilidade cognitiva. Tais melhorias repercutem na saúde física e mental dos participantes através da diminuição da ruminação negativa, melhora na regulação emocional, desapego e menos foco no ego.

Ao considerar a diferença entre intervenção de Mindfulness e relaxamento, Kohls *et al* (2019), cujo estudo foi incluído nesta revisão, não obtiveram resultados significativos. Todavia, Tang *et al* (2007) utilizaram treinamento integrativo de corpo e mente (IBMT) que combina treinamento de Mindfulness com outras meditações em comparação com relaxamento. Obtiveram significativa melhora pós-intervenção de IBMT (cinco dias) na atenção, autorregulação e reação ao estresse mental em contraposição ao grupo controle (usando apenas relaxamento).

Em relação à aplicabilidade da Mindfulness em mulheres grávidas, nos estudos incluídos nesta revisão, foram encontrados efeitos benéficos que corroboram com o exposto no artigo de Pan *et al* (2019) que em seu ensaio clínico randomizado obtiveram benefícios a longo prazo tanto durante a gravidez quanto no período pós-parto. Tais benefícios também são reflexos da associação desse programa com exercícios de educação pré-natal, influenciando no estresse e depressão, conseqüentemente promovendo bem-estar.

Foi observado em três artigos incluídos nesta revisão, o potencial de melhora da saúde mental e bem-estar pós-programa online baseado em Mindfulness. Foi percebida a necessidade de personalização dos conteúdos para melhor comprometimento dos participantes. Entretanto Bostock *et al* (2019), em um estudo de treinamento baseado em aplicativos, afirmam reduzir fatores associados ao estresse, apesar de ainda precisar de mais pesquisas sustentadas a longo prazo. Já segundo McKay (2018), para aproveitar o potencial dos aplicativos móveis para mudança de comportamento e saúde, são necessárias melhores maneiras de avaliação da qualidade e eficácia deste modelo de treinamento.

Para utilização de Mindfulness relacionada a efeitos na saúde cardiovascular, assim como constatado nos resultados desta revisão, são necessários novos estudos de longo prazo para avaliar a consistência de seus resultados. Segundo Williams, Simmons e Tanabe (2015), no caso da hipertensão, por exemplo, além da medicação, exercícios, perda de peso, mudanças de hábitos alimentares, também é necessária a redução do estresse. Desta forma, por seu baixo custo de aplicação, a

Mindfulness é uma evidência prospectivamente sugestiva de bons resultados na redução da mortalidade de indivíduos com hipertensão e redução do risco cardiovascular, porém a qualidade de alguns estudos se configura inconsistente (Kubzansky, 2018).

Dentre as limitações presentes para realização do estudo destaca-se a escassez de estudos comparando aplicações de Mindfulness em populações com diferentes condições sociais e/ou culturais, e estudos que abordem prática de Mindfulness e seus desdobramentos sob uma ótica integral em saúde, considerando o contexto biopsicossocial dos usuários. Outro fator limitante foi a carência de artigos que abordassem o uso da Mindfulness para desfechos no estilo de vida. Ademais se observa que a grande maioria de artigos privilegia o uso de dados quantitativos aos qualitativos não se atentando para os processos subjetivos de ressignificação subjacentes aos benefícios constatados quantitativamente. Também se configura um fator limitante a impossibilidade de download em plataformas online grátis de alguns artigos publicados entre 2019 e 2020.

6 CONCLUSÃO

Conclui-se através desta revisão integrativa que há evidências científicas de que a utilização da Mindfulness terapia apresentou efeitos benéficos na promoção da saúde mental e/ou cardiovascular, porém poucos estudos abordaram amplas mudanças no estilo de vida, apresentando resultados divergentes. São necessárias mais evidências que privilegiem o uso da Mindfulness com abordagem voltada para promoção de saúde integral a fim de se obter possíveis mudanças no estilo de vida, considerando fatores psicossociais dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

AGAMPODI, Thilini et al. Feasibility of incorporating mindfulness based mental health promotion to the pregnancy care program in Sri Lanka: a pilot study. **F1000Research**, v. 7, 2018.

ANDRADE, João Tadeu de; COSTA, Liduina Farias Almeida da. Medicina complementar n^o SUS: práticas integrativas sob a luz da antropologia médica. **Saúde e Sociedade**, v. 19, p. 497-508, 2010.

BOSTOCK, Sophie et al. Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being. **Journal of occupational health psychology**, v. 24, n. 1, p. 127, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS / **Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica**. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. Glossário temático: promoção da saúde / **Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde**. – 1. ed., 2. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação n^o 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS/ **Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde**. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BURKE, Adam et al. Prevalence and patterns of use of mantra, mindfulness and spiritual meditation among adults in the United States. **BMC complementary and alternative medicine**, v. 17, n. 1, p. 316, 2017.

BYRNE, Jean et al. Effectiveness of a mindfulness-based childbirth education pilot study on maternal self-efficacy and fear of childbirth. **Journal of midwifery & women's health**, v. 59, n. 2, p. 192-197, 2014.

CRANE, R. S. et al. What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. **Psychological medicine**, v. 47, n. 6, p. 990-999, 2017.

DE SOUZA, Marcio Costa et al. Integralidade na atenção à saúde: um olhar da Equipe de Saúde da Família sobre a fisioterapia. **O Mundo da Saúde, São Paulo**, p. 452-460, 2012.

FLEDDERUS, Martine et al. Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. **American journal of public health**, v. 100, n. 12, p. 2372-2372, 2010.

GALLA, Brian M. et al. Community-based mindfulness program for disease prevention and health promotion: targeting stress reduction. **American journal of health promotion**, v. 30, n. 1, p. 36-41, 2015.

GALVANESE, Ana Tereza Costa et al. Contributions and challenges associated with bodily practices and meditation for health promotion in the public primary care system in the city of Sao Paulo, Brazil. **Cadernos de Saude Publica**, 2017.

GOOD, Darren J. et al. Contemplating mindfulness at work: An integrative review. **Journal of management**, v. 42, n. 1, p. 114-142, 2016.

HILL, Renee J. et al. Changes in psychosocial well-being after mindfulness-based stress reduction: a prospective cohort study. **Journal of Manual & Manipulative Therapy**, v. 25, n. 3, p. 128-136, 2017.

HUANG, Shu-Ling et al. The potential for mindfulness-based intervention in workplace mental health promotion: results of a randomized controlled trial. **PloS one**, v. 10, n. 9, p. e0138089, 2015.

KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. **Clinical psychology: Science and practice**, v. 10, n. 2, p. 144-156, 2003.

KLATT, Maryanna D. et al. A healthcare utilization cost comparison between employees receiving a worksite mindfulness or a diet/exercise lifestyle intervention to matched controls 5 years post intervention. **Complementary therapies in medicine**, v. 27, p. 139-144, 2016.

KOHLIS, Niko et al. Mindfulness meditation and fantasy relaxation in a group setting leads to a diminished sense of self and an increased present orientation. **Behavioral Sciences**, v. 9, n. 8, p. 87, 2019.

KUBZANSKY, Laura D. et al. Reprint of: Positive Psychological Well-Being and Cardiovascular Disease: JACC Health Promotion Series. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 72, n. 23 Part B, p. 3012-3026, 2018.

LEE, Jong-Hyun; HWANG, Jaejin; LEE, Kyung-Sun. Job satisfaction and job-related stress among nurses: The moderating effect of mindfulness. **Work**, v. 62, n. 1, p. 87-95, 2019.

LOUCKS, Eric B. et al. Positive associations of dispositional mindfulness with cardiovascular health: The New England Family Study. **International journal of behavioral medicine**, v. 22, n. 4, p. 540-550, 2015.

LYSSENKO, Lisa et al. Life Balance—a mindfulness-based mental health promotion program: conceptualization, implementation, compliance and user satisfaction in a field setting. **BMC public health**, v. 15, n. 1, p. 740, 2015.

LYSSENKO, Lisa et al. Long-term outcome of a mental health promotion program in Germany. **Health promotion international**, v. 34, n. 3, p. 532-540, 2019.

MACHADO, Maria de Fátima Antero Sousa et al. Integralidade, formação de saúde, educação em saúde e as propostas do SUS: uma revisão conceitual. **Ciência & saúde coletiva**, v. 12, p. 335-342, 2007.

MADEIRA, Francilene Batista et al. Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. **Saude soc.**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 106-115, Jan. 2018.

MAK, Winnie WS et al. Efficacy and moderation of mobile app-based programs for mindfulness-based training, self-compassion training, and cognitive behavioral psychoeducation on mental health: Randomized controlled noninferiority trial. **JMIR mental health**, v. 5, n. 4, p. e60, 2018.

MAK, Winnie WS et al. Enhancing Web-based mindfulness training for mental health promotion with the health action process approach: randomized controlled trial. **Journal of Medical Internet Research**, v. 17, n. 1, p. e8, 2015.

MAK, Winnie WS et al. The efficacy of internet-based mindfulness training and cognitive-behavioral training with telephone support in the enhancement of mental health among college students and young working adults: randomized controlled trial. **Journal of Medical Internet Research**, v. 19, n. 3, p. e84, 2017.

MCKAY, Fiona H. et al. Evaluating mobile phone applications for health behaviour change: a systematic review. **Journal of telemedicine and telecare**, v. 24, n. 1, p. 22-30, 2018.

MOUZINHO, Leandro et al. Contribuições do mindfulness às condições médicas: uma revisão de literatura. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 19, n. 2, p. 182-196, 2018.

MÜLLER, Gerhard et al. Cost-effectiveness of a mindfulness-based mental health promotion program: economic evaluation of a nonrandomized controlled trial with propensity score matching. **BMC public health**, v. 19, n. 1, p. 1309, 2019.

NEJATI, Somayeh et al. Effect of group mindfulness-based stress-reduction program and conscious yoga on lifestyle, coping strategies, and systolic and diastolic blood pressures in patients with hypertension. **The Journal of Tehran University Heart Center**, v. 10, n. 3, p. 140, 2015.

PAN, Wan-Lin et al. Assessing the effectiveness of mindfulness-based programs on mental health during pregnancy and early motherhood—a randomized control trial. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 19, n. 1, p. 346, 2019.

ROBINS, Jo Lynne W. et al. Mindfulness: An effective coaching tool for improving physical and mental health. **Journal of the American Association of Nurse Practitioners**, v. 26, n. 9, p. 511-518, 2014.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, Mar. 2010.

SUCUPIRA, Ana Cecília. A importância do ensino da relação médico-paciente e das habilidades de comunicação na formação do profissional de saúde. **Interface (Botucatu)**, Botucatu, v. 11, n. 23, p. 624-627, 2007.

SULEIMAN-MARTOS, Nora et al. The effect of mindfulness training on burnout syndrome in nursing: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Advanced Nursing**, v. 76, n. 5, p. 1124-1140, 2020.

TANG, Yi-Yuan et al. Short-term meditation training improves attention and self-regulation. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 104, n. 43, p. 17152-17156, 2007.

VALLEY, Morgan; STALLONES, Lorann. A thematic analysis of health care workers' adoption of mindfulness practices. **Workplace Health & Safety**, v. 66, n. 11, p. 538-544, 2018.

VAN BERKEL, Jantien et al. Effectiveness of a worksite mindfulness-based multi-component intervention on lifestyle behaviors. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 11, n. 1, p. 9, 2014.

VAN BERKEL, Jantien et al. Process evaluation of a workplace health promotion intervention aimed at improving work engagement and energy balance. **Journal of Occupational and Environmental Medicine**, v. 55, n. 1, p. 19-26, 2013.

VANDENBERGHE, Luc; ASSUNÇÃO, Alysson Bruno. Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. **Contextos clínicos**, v. 2, n. 2, p. 124-135, 2009.

VELLA, Elizabeth; MCIVER, Shane. Reducing stress and burnout in the public-sector work environment: A mindfulness meditation pilot study. **Health Promotion Journal of Australia**, v. 30, n. 2, p. 219-227, 2019.

WILLIAMS, Hants; SIMMONS, Leigh Ann; TANABE, Paula. Mindfulness-based stress reduction in advanced nursing practice: a nonpharmacologic approach to health promotion, chronic disease management, and symptom control. **Journal of Holistic Nursing**, v. 33, n. 3, p. 247-259, 2015.