



VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



MINDFULNESS: UMA PROPOSTA DE CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL AOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE PÓS COVID-19

Helen Rosa Magalhães da Silva¹

Joyce Tavares da Silva²

Emanuelle Siqueira Botelho³

Juliana Evangelista Bezerril⁴

O termo saúde mental está relacionado com a forma que o indivíduo reage às exigências da vida, como lida com as próprias emoções ou em situações de estresse. Após a pandemia da COVID-19, diante da calamidade vivida, inúmeros profissionais de saúde que atuavam na linha de frente adoeceram fisicamente e, principalmente, mentalmente. A meditação mindfulness surge nesse contexto como ferramenta de prevenção e de tratamento de transtornos como a depressão, a ansiedade, a síndrome de Burnout, dentre outros. Este trabalho objetiva analisar a eficácia da meditação mindfulness como terapia para transtornos mentais em profissionais da saúde. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura publicada nas plataformas LILACS, PUBMED, BDTD, UP TO DATE e Google acadêmico, entre 2017 e 2023, utilizando os descritores “mindfulness”, “profissionais da saúde” e “saúde mental”. Foram selecionados 26 artigos com a abordagem qualitativa dos dados, selecionando os artigos mais condizentes com o tema, que avaliavam a eficácia da terapia mindfulness para profissionais da saúde. De acordo com os resultados analisados, se evidenciou que a prática regular de mindfulness (16 horas divididas em 8 semanas) está associada a redução dos níveis de stress, ao aumento da atenção plena nas atividades, a níveis mais altos de autoeficácia, a diminuição nos riscos de acidentes de trabalho, dentre outros benefícios cruciais na prática diária. Nesse sentido, se evidencia a importância da humanização do cuidado com a saúde mental, pois é negligenciada em grande parte dos ambientes de trabalho na saúde sendo crucial a fomentação da atenção plena como terapia utilizada para transtornos mentais,

¹ Discente do curso de Medicina no Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Campus Trindade.
E-mail: med.helenrosams@gmail.com

² Discente do curso de Medicina no Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Campus Trindade.

³ Discente do curso de Medicina no Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Campus Trindade.

⁴ Docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Campus Trindade.



PESQUISA
UNIFIMES

UNIFIMES
Centro Universitário de Mineiros

VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



auxiliando no resgate e na manutenção da sanidade mental desses profissionais. À vista disso, aumentar a calma, a sensação de relaxamento interno, a diminuição da percepção da dor, a regulação das emoções, a redução do risco de estresse, de depressão e de ansiedade são mecanismos trabalhados assertivamente na meditação mindfulness para a manutenção da saúde mental de profissionais da saúde que lidam diariamente com situações estressantes e conflituosas. Por fim, vale ressaltar que o mindfulness é uma alternativa crucial para prevenção e tratamento de distúrbios mentais para todos independente da ocupação, sobretudo aos profissionais da saúde.

Palavras-chave: Atenção plena; Profissionais da Saúde; Sanidade mental.

