



Mindfulness e as suas aplicações na atenção primária em saúde: uma revisão sistemática

Mindfulness and its applications in primary healthcare: a systematic review

Patricia Carla Zanelatto Gonçalves², Adrian de Oliveira Castro¹, Íris Maria de Carvalho Leandro², Giovanna Catherine Trevisan Ehlke de Ridder Santi², Maria Eduarda Obladen³, Yasmin Fernandes Trindade do Prado³

RESUMO

Introdução: Mindfulness, definido como a tomada de consciência momentânea e sem julgamento, possui técnicas heterogêneas, apresentando benefícios no manejo de doenças crônicas. Contudo, a sua oferta equitativa, especialmente na atenção primária, é limitada.

Objetivo: Identificar na literatura a eficácia do mindfulness na atenção primária em saúde e entender a sua aplicabilidade nos sistemas de saúde.

Método: Foram utilizados artigos indexados nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde pesquisados com os descritores "Mindfulness" e "Primary Health Care". Artigos que não abordavam a atenção primária e/ou técnicas de Mindfulness foram excluídos. Ao total foram utilizados 4 artigos.

Resultado: Algumas técnicas de mindfulness são a respiração focada, exercícios específicos e o relaxamento muscular. Sua aplicação envolve planejamento e treinamento dos profissionais. Essas técnicas são eficazes no tratamento de dores crônicas, melhora da qualidade de vida, estresse e ansiedade. A utilização de mindfulness pelos profissionais de saúde também eleva a qualidade do atendimento. Quando comparadas as terapias cognitivo comportamentais e as farmacológicas tradicionais, o mindfulness impacta positivamente a saúde física e mental. Apesar dos benefícios, existem barreiras, incluindo a ausência de serviços capacitados para oferecer mindfulness e o preconceito dos profissionais, dificultando a sua implementação nos serviços de saúde.

Conclusão: Apesar do número limitado de estudos, o As técnicas de mindfulness tem eficácia no tratamento de dor crônica e de transtornos mentais e aumentam a qualidade do atendimento quando utilizadas por profissionais de saúde. Além disso, é possível aplicar essas técnicas nos sistemas de saúde através do treinamento dos profissionais e da criação de locais apropriados para a organização de grupos de mindfulness contando com o apoio das instituições de saúde. As principais barreiras encontradas nesse processo são a falta de conhecimento, falta de apoio institucional e preconceitos dos profissionais de saúde mostra-se eficaz no tratamento da dor, de transtornos mentais e na sua prevenção, contribuindo para ampliar a saúde dos pacientes e profissionais. Contudo, a ausência de serviços adequados, a falta de conhecimento e o preconceito são barreiras para a aplicação destas técnicas nos sistemas de saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Atenção primária em saúde. Mindfulness. Estresse. Dor crônica. Bem-estar.

Mensagem Central

Mindfulness, definido como a tomada de consciência momentânea e sem julgamento, possui técnicas heterogêneas, apresentando benefícios no manejo de doenças crônicas. Contudo, a sua oferta equitativa, especialmente na atenção primária, é limitada. Assim, é interessante atualizar os conceitos de sua aplicação, identificar na literatura a eficácia do mindfulness na atenção primária em saúde e entender a sua aplicabilidade nos sistemas de saúde. É o objetivo desta revisão sistemática.

Perspectiva

As técnicas de mindfulness tem eficácia no tratamento de dor crônica e de transtornos mentais e aumentam a qualidade do atendimento quando utilizadas por profissionais de saúde. Além disso, é possível aplicar essas técnicas nos sistemas de saúde através do treinamento dos profissionais e da criação de locais apropriados para a organização de grupos de mindfulness contando com o apoio das instituições de saúde. As principais barreiras encontradas nesse processo são a falta de conhecimento, falta de apoio institucional e preconceitos dos profissionais de saúde.

ABSTRACT

Introduction: Mindfulness, defined as momentary and non-judgmental has heterogeneous techniques, presenting benefits in the management of chronic diseases. However, your equitable offer, especially on primary healthcare is limited.

Objective: Identify the efficacy of mindfulness in primary healthcare in literature and understand its applicability on healthcare systems.

Method: Articles indexed on PubMed and Biblioteca Virtual em Saúde searched with the terms "Mindfulness" and "Primary Health Care" were used. Articles that didn't address primary healthcare and/or mindfulness were excluded. In total, 4 articles were used.

Result: Some mindfulness techniques are focused breathing, specific exercises and muscle relaxation. Its application involves planning and training of professionals. These techniques are effective in treating chronic pain, improving quality of life, stress and anxiety. The use of mindfulness by healthcare professionals also increases the quality of care. When comparing traditional cognitive behavioral and pharmacological therapies, mindfulness positively impacts physical and mental health. Despite the benefits, there are barriers, including the lack of services capable of offering mindfulness and the prejudice of professionals, making its implementation in health services difficult.

Conclusion: Despite the limited number of studies, mindfulness is shown to be effective in the treatment of pain, and mental health disorders, and their prevention. However, the absence of capable services, the lack of knowledge, and bias are barriers to the implementation of these techniques in healthcare systems.

KEYWORDS: Primary health care. Mindfulness. Stress. Chronic pain. Well-being.

INTRODUÇÃO

Mindfulness, muitas vezes traduzido como atenção plena, refere-se à prática consciente e intencional de cultivar a consciência do momento presente sem ficar absorvido nele. O treinamento regular da atenção plena desenvolve a capacidade de reagir de forma menos impulsiva aos eventos diários, proporcionando benefícios que requerem prática contínua para serem mantidos. Esta prática é dividida em formal, que utiliza a meditação para aumentar a atenção através da introspecção disciplinada, e informal, que aplica habilidades de *mindfulness* na vida cotidiana, como ouvir atentamente os sons, descrever emoções ou estar consciente das sensações físicas.¹

A prática da atenção plena emergiu como abordagem inovadora e eficaz em ambientes de cuidados primários, proporcionando visão abrangente da saúde física e mental dos pacientes. A sua importância reside na capacidade de promover a ligação mente-corpo e minimizar os efeitos negativos do estresse crônico, prevalente na sociedade contemporânea.² Ao integrar a atenção plena, os profissionais de saúde podem fornecer aos pacientes ferramentas práticas para lidar com os desafios diários, fortalecendo assim a sua resiliência emocional.

Existem evidências crescentes de que a prática regular de *mindfulness* pode contribuir para a prevenção e tratamento de uma variedade de doenças e condições clínicas, fato que está associado à melhoria da qualidade de vida e do bem-estar, bem como à redução dos níveis prejudiciais de estresse, ansiedade e depressão. Foi demonstrado que a prática regular da atenção plena reduz a pressão arterial, melhora a qualidade do sono e promove resposta mais equilibrada ao estresse, ajudando a prevenir e controlar doenças.² No entanto, apesar do nível de evidência destas abordagens, os sistemas de saúde ainda não as prestam de forma plena e equitativa, especialmente nos cuidados primários.²

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

MÉTODO

Trata-se de revisão sistemática de literatura que seguiu os guidelines PRISMA para revisões sistemáticas.

Critérios de elegibilidade e estratégia de pesquisa

Foram incluídos artigos de revisão de literatura, sistemática e metanálise com publicação nos últimos 10 anos nas línguas portuguesa e inglesa. Os estudos que não abordavam a APS ou *mindfulness* foram excluídos.

Foram pesquisados artigos indexados nas bases de dados PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e SciELO. Foram utilizadas estratégias de pesquisa incluindo os descritores "*Mindfulness*" e "*Primary Healthcare*" ou as respectivas traduções para o português "*Mindfulness*" e "*Atenção primária em saúde*". Os artigos foram pesquisados no dia 20 de agosto de 2023. A Tabela 1 mostra as estratégias de pesquisa específicas para cada base de dados.

TABELA 1 – Estratégias de pesquisa nas bases de dados

Base de dados	Estratégia de pesquisa
BVS	(mh:(<i>mindfulness</i>) OR (mh:(Atención plena)) OR (mh:(Pleine conscience)) OR (tw:{exF02.463.551\$}) OR (tw:{exF04.754.137.350.500\$})) AND ((mh:(Primary Health Care)) OR (mh:(Atención Primaria de Salud)) OR (mh:(Atención Primaria de Salud)) OR (tw:{Care, Primary}) OR (tw:{Care, Primary Health}) OR (tw:{Health Care, Primary}) OR (tw:{Healthcare, Primary}) OR (tw:{Primary Care}) OR (tw:{Primary Healthcare}) OR (tw:{exN04.590.233.727\$}) OR (tw:{exN04.590.233.727\$}))
PubMed	("Mindfulness"[Mesh]) AND ("Primary Health Care"[Mesh]) OR (Care, Primary Health) OR (Health Care, Primary) OR (Primary Healthcare) OR (Healthcare, Primary) OR (Primary Care) OR (Care)
SciELO	(<i>Mindfulness</i>) AND (Primary Health Care) OR (Care, Primary Health) OR (Health Care, Primary) OR (Primary Healthcare) OR (Healthcare, Primary) OR (Primary Care) OR (Care, Primary)

Manejo, seleção e coleta de dados

Os artigos coletados foram adicionados em uma planilha do Excel juntamente com o link de acesso da base de dados correspondente.

Dois revisores triaram os registros examinando o título e os resumos. Divergências foram discutidas com um terceiro autor. Dois revisores examinaram os textos completos para encontrar os estudos relevantes. Divergências foram corrigidas através de um terceiro autor. Cada artigo selecionado foi avaliado por pelo menos 2 autores e as informações foram extraídas em uma planilha Excel. As discordâncias foram discutidas com outro autor.

Foram extraídas as informações sobre técnicas de *mindfulness* e a sua eficácia, quais grupos se beneficiam com o uso destas técnicas, como aplicar o *mindfulness* nos sistemas de saúde e as limitações existentes.

Risco de viés no estudo final

Após a elaboração do manuscrito ocorreu a triagem para vieses de seleção, de performance, detecção e atrito por 2 revisores. Divergências foram discutidas com outro autor para chegar ao consenso.

RESULTADO

Descrição dos estudos

Foram encontrados 1237 artigos nas bases de dados dos quais 4 se encaixavam nos critérios de inclusão, sendo 3 do PubMed e 1 da BVS (Figura 1).

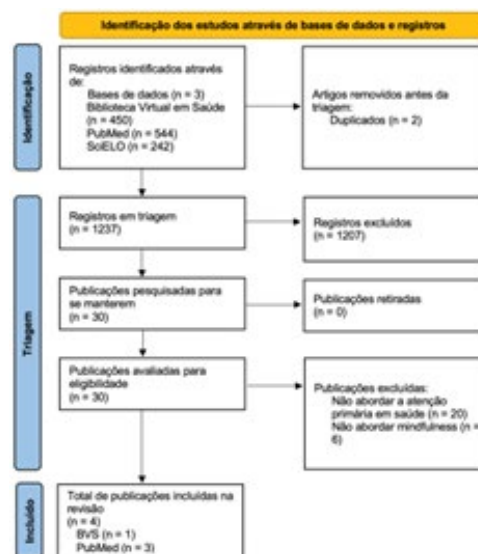


FIGURA 1 – Fluxograma Prisma³

Mindfulness na APS

Em comparação à atenção secundária e terciária, a aplicação do *mindfulness* na atenção primária ainda não é amplamente estudada. Ainda assim, identificou-se efeito moderado a favor das técnicas de atenção plena nesse contexto, sendo que seu impacto nos transtornos mentais foi mais significativo do que nas condições somáticas. O efeito do *mindfulness* para melhorar a saúde geral é moderado, sendo que as técnicas de atenção plena foram eficazes para melhorar a saúde mental e para melhorar a qualidade de vida.⁴

Ademais, as técnicas de atenção plena tem se mostrado benéficas no manejo de várias doenças crônicas como transtornos do humor, abuso de substâncias, hipertensão, doenças pulmonares e dor crônica.² Além disso, o efeito das técnicas de *mindfulness* em distúrbios complexos, como a fibromialgia, é semelhante às abordagens farmacológicas e psicológicas na APS.⁴

Mindfulness no manejo da dor crônica

A dor crônica é condição prevalente, de difícil manejo e relacionada a várias doenças. Os estados emocionais dos indivíduos estão relacionados com a forma como eles percebem a dor, possibilitando a utilização de técnicas de atenção plena no seu manejo. O estresse aumenta a inflamação, a tensão muscular e a hipersensibilidade à dor. Dessa forma, técnicas de atenção plena, como a respiração concentrada e o relaxamento muscular progressivo são ferramentas eficazes de autogestão na convivência com a dor crônica. Isso ocorre visto que essas técnicas modulam a atividade do sistema nervoso simpático, diminuindo os níveis de hormônios do estresse.²

Aplicação do *mindfulness* nos profissionais de saúde

Além de ser benéfica para o manejo das condições de saúde dos pacientes, as técnicas de atenção plena são também ferramenta para melhorar os resultados do atendimento ao paciente, quando aplicada entre os profissionais de saúde. Os efeitos do *mindfulness* apresentam evidência moderada para a segurança do paciente, os resultados do tratamento do paciente e o cuidado centrado no paciente. Esse impacto positivo das técnicas de atenção plena é decorrente do desenvolvimento de competências emocionais, diminuição do estresse e esgotamento, melhora na resistência, processo de atenção e tomada de decisões por parte dos profissionais de saúde.⁵

Barreiras na aplicação do *mindfulness* nos sistemas de saúde

Apesar dos benefícios do *mindfulness*, nenhum sistema de saúde parece oferecer acesso adequado e equitativo aos pacientes e à população em geral que poderiam beneficiar destas intervenções.⁶ Barreiras decorrentes da falta de apoio institucional, como a falta de tempo para participar em sessões de formação pela cobertura limitada do trabalho por turnos impossibilita os profissionais de saúde de aprender, desenvolver e integrar as técnicas de atenção plena em suas rotinas.⁵

Além da ausência de apoio administrativo, a falta de locais adequados para a organização de grupos

de *mindfulness* e de planos estratégicos dificultam sua implementação nos sistemas de saúde. Ademais, o preconceito ou desconhecimento dos profissionais de saúde em relação às técnicas de atenção plena, assim como a falta de recursos de especialistas e profissionais formadores são outras barreiras na aplicação do *mindfulness* em maior escala.⁶

O risco de viés final deste estudo foi considerado baixo.

DISCUSSÃO

Os resultados sugerem que essas intervenções psicossociais complexas são promissoras. A avaliação da relação custo-eficácia em longo prazo destes programas e de potenciais efeitos adversos das intervenções baseadas na atenção plena (MBI) também parecem ser necessárias para refinar estes resultados e gerar evidências mais robustas sobre o impacto dos MBI nos cuidados primários e no sistema de saúde.⁴

No geral, os resultados desta revisão demonstram que existe grande potencial para os MBI melhorarem o funcionamento do trabalho dos profissionais de saúde e, portanto, o atendimento ao paciente.⁴

A revisão sistemática integra estudos que investigam a relação entre *mindfulness* em profissionais de saúde e variedade de resultados no atendimento ao paciente. No geral, os resultados fornecem forte apoio para relação entre *mindfulness* e melhoria dos cuidados ao paciente. Embora a maioria dos estudos tenha encontrado tendências positivas ou melhorias significativas para a segurança do paciente, a força da evidência é limitada pela metodologia e por alguns resultados mistos.⁵

São abordadas de maneira abrangente os desafios cruciais enfrentados na transição de estudos controlados sobre a eficácia de MBI para a prática clínica de rotina nos sistemas nacionais de saúde. Apesar do avanço científico de mais de 3 décadas, durante as quais dados exponenciais baseados em evidências foram acumulados para apoiar a eficácia das MBI na melhoria de sintomas como dor crônica, depressão e ansiedade, o acesso adequado e equitativo a essas intervenções continua a ser desafio nos sistemas de saúde. Os artigos propõem estrutura conceitual inovadora, baseada em dados teóricos e empíricos, para abordar questões-chave, como formação de profissionais, financiamento, custos, relação custo-eficácia e modelos de entrega inovadores, especialmente na APS. Além disso, são discutidas estratégias como "cuidados escalonados" e "baixa intensidade-alto volume" para facilitar a evolução e implementação bem-sucedida das MBI nos sistemas de saúde.⁵

Em um dos artigos é identificado várias barreiras críticas à implementação efetiva de MBI. A falta de conhecimento entre profissionais que encaminham pacientes, a ausência de estrutura administrativa adequada e a insuficiência de recursos para formação e supervisão, são desafios que precisam ser superados. A presença de especialista dentro do serviço é apontada como facilitador significativo, destacando a importância

de liderança especializada na implementação bem-sucedida de MBI.⁵

Além disso, a necessidade de testar intervenções primeiro em profissionais de saúde é estratégia interessante para reduzir a resistência e o preconceito, promovendo cultura organizacional mais receptiva às práticas *mindfulness*. Além disso, a oferta generalizada de treinamento em *mindfulness* para profissionais de saúde aborda a lacuna de conhecimento identificada entre aqueles que encaminham pacientes para essas intervenções.³

Limitações do estudo

Foi analisada quantidade limitada de artigos, o que pode afetar a validade externa do estudo, limitando a capacidade de generalizar os resultados para populações mais amplas ou contextos diversos.⁴

Os trabalhos revelam um número limitado de ensaios clínicos realizados na atenção primária, indicando disparidade em comparação com a pesquisa realizada em níveis secundários ou terciários. Essa discrepância pode refletir a menor ênfase dada à investigação em cuidados primários. Além disso, a elevada heterogeneidade nos resultados de saúde mental sugere a necessidade de considerar a diversidade de condições e gravidades dos transtornos mentais abordados. Embora a maioria dos estudos tenha mostrado tendências positivas, a força das evidências é limitada pela diversidade de metodologias e alguns resultados de pesquisas mistos.⁵

CONCLUSÃO

As técnicas de *mindfulness* tem eficácia no tratamento de dor crônica e de transtornos mentais e aumentam a qualidade do atendimento quando utilizadas por profissionais de saúde. Além disso, é possível aplicar essas técnicas nos sistemas de saúde através do treinamento dos profissionais e da criação de locais apropriados para a organização de grupos de *mindfulness* contando com o apoio das instituições de saúde. As principais barreiras encontradas nesse processo são a falta de conhecimento, falta de apoio institucional e preconceitos dos profissionais de saúde.

Afilição dos autores:

¹Universidade Federal do Paraná, Curitiba, PR, Brasil;

²Faculdade Evangélica Mackenzie do Paraná, Curitiba, PR, Brasil;

³Universidade Positivo, Curitiba, PR, Brasil.

Correspondência:

Patricia Carla Zanelatto Gonçalves

Email: patriciaacarlagz@hotmail.com

Conflito de interesse: Nenhum

Financiamento: Nenhum

Como citar:

Gonçalves PCZ, Castro AO, Leandro IMC, Santi GCTER, Obladen ME, do Prado YFT. *Mindfulness e as suas aplicações na atenção primária em saúde: uma revisão sistemática*. BioSCIENCE. 2024;82:e024

Contribuição dos autores

Conceituação: Patricia Carla Zanelatto Gonçalves

Investigação: Íris Maria de Carvalho Leandro

Metodologia: Giovanna Catherine T E R Santi

Administração do projeto: Yasmin Fernandes Trindade do Prado

Supervisão: Maria Eduarda Obladen

Redação (esboço original): Todos os autores

Redação (revisão e edição): Todos os autores

Recebido em: 18/03/2024

Aceito em: 25/04/2024

REFERÊNCIAS

1. Pinho PH, Carnevalli LM, Santos RO, de Lacerda LCS. *Mindfulness no contexto dos transtornos mentais: uma revisão integrativa*. SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas. 2020;16(3):105–17. Doi: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.166027
2. Baker N. Using Cognitive Behavior Therapy and *Mindfulness* Techniques in the Management of Chronic Pain in Primary Care. 2016;43(2):203-16. Doi: 10.1016/j.pop.2016.01.001
3. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*. 2021;372(71). Doi: 10.1136/bmj.n71
4. Demarzo MMP, Montero-Marin J, Cuijpers P, Zabaleta-del-Olmo E, Mahtani KR, Vellinga A, et al. The Efficacy of *Mindfulness*-Based Interventions in Primary Care: A Meta-Analytic Review. *Ann Fam Med*. 2015;13(6):573-82. Doi: 10.1370/afm.1863
5. Braun SE, Kinser PA, Rybarczyk B. Can *mindfulness* in health care professionals improve patient care? An integrative review and proposed model. *Transl Behav Med*. 2019;9(2):187–201. Doi: 10.1093/tbm/iby059
6. Demarzo MMP, Cebolla A, Garcia-Campayo J. The implementation of *mindfulness* in healthcare systems: a theoretical analysis. *Gen Hosp Psychiatry*. 2015;37(2):166–71. Doi: 10.1016/j.genhosppsych.2014.11.013