

# INTERVENÇÃO EM MEDITAÇÃO COM FOCO NA PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM-ESTAR DO TRABALHADOR

*Data de aceite: 02/06/2023*

**Giulia Sturmer de Souza**

**Fabiana Maluf Rabacow**

**RESUMO:** A prática meditativa Mindfulness é baseada em uma forma específica de atenção plena, atualmente vem se mostrando bastante positiva para a promoção de saúde. Esta pesquisa teve como objetivo testar o efeito de intervenção baseada na prática regular do Mindfulness na redução da depressão e ansiedade. Os resultados do estudo mostraram alterações no nível de ansiedade dos participantes. O estudo apresenta limitações como a pequena amostra e o questionário ser uma medida indireta.

**PALAVRAS-CHAVE:** meditação;bem-estar;trabalhador.

## INTRODUÇÃO

O mundo do trabalho, cada vez mais vem exigindo do trabalhador, que muitas vezes sofre de uma exagerada carga de trabalho mental, uma urgência de tempo, excesso de responsabilidade, falta de apoio, cobranças internas,

entre outros. Toda essa situação tem o levado ao estresse, sendo este um possível fator para o desenvolvimento de transtornos como depressão, ansiedades patológicas, pânico, fobias, doenças psicossomáticas e a síndrome de burnout (SÉPE,2011). Este estresse ocupacional, além de prejudicar a saúde do trabalhador, causa efeitos negativos para a organização, pois o colaborador doente pode trazer consequências como: licenças médicas e absenteísmo, queda de produtividade, desmotivação, irritação, impaciência, dificuldades interpessoais, falta de envolvimento com o trabalho e a organização e farmacodependência (SILVA, 2019). Devido a esse fator, as empresas procuram cada vez mais desenvolver técnicas para gerar qualidade de vida no trabalho (SÉPE,2011).

Uma intervenção de diminuição do estresse que vem sendo bastante difundida é a prática meditativa Mindfulness. Esta prática se baseia em uma forma específica de atenção plena, no qual o indivíduo se concentra no agora, de modo intencional e

sem julgamento (KABAT-ZINN,1990). Neste exercício, o corpo é observado, sendo notado todas as sensações, podendo ser realizado em qualquer lugar, posição e ação, como por exemplo no ato de subir a escada, trabalhar, fazer atividades em casa, estar junto com amigos, ou qualquer outra atividade. O objetivo do mindfulness consiste em vivenciar situações do cotidiano de maneira plenamente consciente, com a atenção focada no que está acontecendo, sem julgar ou racionalizar (VANDENBERGHE, SOUZA,2006).

Pesquisas indicam que essa prática está positivamente relacionada à vitalidade, satisfação com a vida, qualidade de relacionamento interpessoal e com redução de depressão, ansiedade e estresse. A meditação Mindfulness pode ser estratégia positiva para as empresas e instituições, pois esta atividade promove uma melhora na saúde dos indivíduos. Além disso, estudos recentes mostraram que os efeitos da atenção plena contribuem com a satisfação no trabalho, desempenho, engajamento nas atividades, redução de estresse e exaustão emocional, relacionamento interpessoal, melhor capacidade de avaliação, entre outros (MARKUS; LISBOA, 2015). O objetivo desta pesquisa é testar e analisar o efeito de intervenção baseada na prática regular de meditação sobre a redução da depressão e ansiedade.

## **METODOLOGIA**

O projeto foi submetido ao comitê de ética e aprovado, dessa forma foi realizado um estudo de intervenção de cinco dias consecutivos de prática regular de meditação, com aplicação antes e depois de um instrumento para medir ansiedade e depressão. Os participantes deste trabalho foram colaboradores, não terceirizados, de uma instituição de ensino superior, todos do setor administrativo.

Inicialmente, foi enviado um questionário baseado na avaliação Hospital Anxiety and Depression Scale” (HAD) (ZIGMOND; SNAITH,1983) sendo este um bom medidor para a avaliação de sintomas de ansiedade e depressão, possui 14 itens, sendo sete para ansiedade e sete para depressão e apresenta como ponto de corte 8 para ansiedade e 9 para depressão, ele é bastante utilizado em pacientes hospitalizados (CASTRO *et al.*2006).

Os participantes marcaram a alternativa que melhor descrevia sua resposta para estas questões: 1. “Eu me sinto tensa (o) ou contraída (o)”, 2. “Eu ainda sinto que gosto das mesmas coisas de antes”, 3. “Eu sinto uma espécie de medo, como se alguma coisa ruim fosse acontecer”, 4. “Dou risada e me divirto quando vejo coisas engraçadas”, 5. “Estou com a cabeça cheia de preocupações”, 6. “Eu me sinto alegre”, 7. “Consigo ficar sentado à vontade e me sentir relaxado”, 8. “Eu estou lenta (o) para pensar e fazer coisas”, 9. “Eu tenho uma sensação ruim de medo, como um frio na barriga ou um aperto no estômago”, 10. “Eu perdi o interesse em cuidar da minha aparência”, 11. “Eu me sinto inquieta (o), como se eu não pudesse ficar parada (o) em lugar nenhum”, 12. “Fico animada (o) esperando animado as coisas boas que estão por vir”, 13. “De repente, tenho a sensação de entrar em pânico”

e 14. “Consigo sentir prazer quando assisto a um bom programa de televisão, de rádio ou quando leio alguma coisa”, cada resposta apresentava uma pontuação de 0 a 3.

O teste da escala de HAD direciona perguntas específicas para ansiedade e para depressão, a primeira é representada pelas questões: 1,3,5,7,9,11,13. O segundo são direcionadas as perguntas: 2,4,6,8,10,12 e 14, dessa forma foi possível com base no escore a verificação de sintomas de ansiedade e depressão nos participantes da pesquisa.

Logo após, foi realizado intervenções por uma semana de meditações mindfulness mediadas pela equipe da pesquisa, no qual teve duração de 10 minutos por dia. A sessão foi composta por exercícios de respiração consciente e consciência corporal. Quando houve o encerramento da ação, foi enviado um novo questionário com os mesmos questionamentos anteriores e uma pergunta adicional: “Você sentiu algum benefício com a prática de meditação? Quais?”. Os dados foram tabulados e analisados no pacote Excel.

## RESULTADOS

Inicialmente, 22 participantes responderam ao inicial questionário. Já no segundo, 16 colaboradores responderam, sendo está amostra final do estudo.No questionário enviado antes da intervenção , a soma das respostas dos participantes comparado com escore da avaliação da escala de HAD, demonstraram que a maioria apresentou sintomas de ansiedade e depressão. A tabela I mostra as porcentagens de respostas das questões da escala HAD divididas pelos pontos 0,01, 02 e 03, o resultado é apresentado pela soma desses pontos, sendo dividido pelo escore: 0 – 7 pontos: improvável, 8 – 11 pontos: possível – (questionável ou duvidosa) e 12 – 21 pontos: provável.

Questões	Porcentagem das respostas de ponto 0	Porcentagem das respostas de ponto 01	Porcentagem das respostas de ponto 02	Porcentagem das respostas de ponto 03
1.	26%	0%	52%	21%
2.	26%	57%	9%	9%
3.	0%	96%	4%	0%
4.	61%	13%	26%	0%
5.	4%	22%	44%	30%
6.	13%	48%	40%	0%
7.	13%	30%	57%	0%
8.	4%	22%	65%	9%
9.	9%	4%	57%	30%
10.	26%	44%	30%	0%
11.	35%	44%	13%	9%
12.	4%	35%	39%	22%

13.	57%	30%	9%	4%
14.	26%	30%	6%	4%

**\*Resultado do escore de ansiedade(soma das maiores porcentagens das questões1,3,5,7,9,11,13):**  $2+1+2+2+2+1+0=10$ - Possível ansiedade.

**\*Resultado do escore de depressão(soma das maiores porcentagens das questões 2,4,6,8,10,12 e14):** $1+0+1+2+1+2+1=8$ - Possível depressão.

**Tabela 1-** Questionário Antes da Intervenção

No questionário aplicado após a intervenção de meditação, percebe-se que comparando com a soma do anterior que houve uma possível diminuição na apresentação dos sintomas de ansiedade, porém na questão 9, os resultados foram divididos em 50% nas respostas de ponto 2 e 50% nas respostas de ponto, dessa forma o escore fica dividido em possível ansiedade e improvável ansiedade. Os resultados para os sintomas de depressão permaneceram o mesmo.

Questões	Porcentagem das respostas de ponto 0	Porcentagem das respostas de ponto 01	Porcentagem das respostas de ponto 02	Porcentagem das respostas de ponto 03
1.	0,00%	87,50%	6,30%	6,30%
2.	31,30%	43,80%	25%	0,00%
3.	50%	43,80%	6,30%	0,00%
4.	56,30%	37,50%	6,30%	0,00%
5.	0,00%	68,80%	18,80%	12,50%
6.	37,50%	43,80%	18,80%	0,00%
7.	25,00%	25%	37,50%	0,00%
8.	0,00%	6,30%	93,80%	0,00%
9.	0,00%	0,00%	50%	50%
10.	25%	50%	25%	0,00%
11.	31,50%	56,30%	6,30%	6,30%
12.	6,30%	37,50%	6,30%	50%
13.	68,80%	31,30%	0,00%	0,00%
14.	25%	62,30%	6,30%	6,30%

**\*Resultado do escore de ansiedade (soma das maiores porcentagens das questões1,3,5,7,9,11,13):**  $1+0+1+2+3+1+0=8$ - Possível ansiedade/  $1+0+1+2+2+1+0=7$ - improvável ansiedade.

**\*Resultado do escore de depressão(soma das maiores porcentagens das questões 2,4,6,8,10,12 e14):** $1+0+1+2+1+2+1=10$ - Possível depressão.

**Tabela 2-** Questionário Pós Intervenção

Além desses dois resultados, foi possível perceber com base nas respostas descritivas da pergunta “Você sentiu algum benefício com a prática de meditação?”

Quais?”, benefícios da prática de meditação. Quinze dos participantes relataram sensações e aprendizados semelhantes, como: “Conseguí me sentir relaxada e me conectar mais comigo mesmo”(sic), “Me senti mais calma e aprendi a respirar melhor” (sic), “Leveza e aprender a sentir o momento presente”(sic), “Sim, minha concentração melhorou bastante, aprendi a respirar melhor, ao fazer a prática de meditação me senti tranquila e plena”(sic), “Paz e relaxamento”(sic). Percebe-se uma melhora no autoconhecimento, da sensação de relaxamento e o aprendizado da respiração.

## DISCUSSÃO

Diante do exposto é possível perceber uma provável alteração no nível dos sintomas ansiosos nos participantes, no primeiro questionário, a maioria dos colaboradores apresentavam os sintomas, desta forma, tiveram como resultado uma possível ansiedade. Já no segundo questionário, a maioria dos colaboradores apresentavam improvável/provável ansiedade. Os níveis de depressão permaneceram os mesmos nos dois questionários, sendo o resultado possível depressão, isso pode ter ocorrido pela diminuição de resposta entre o primeiro questionário e o segundo.

Mindfulness é um estado emocional e cognitivo caracterizado pela atenção plena no momento presente, com abertura, curiosidade e aceitação. As práticas de ativação desta condição envolvem uma orientação da atenção para a experiência como se apresenta no momento presente, dessa forma podendo proporcionar uma maior consciência das vivências externas e internas. Além disso, podem desenvolver uma maior flexibilidade cognitiva, comportamental e de tolerância (RAZZERA *et al*,2022).

A meditação é uma prática oriental que engloba um conjunto de técnicas que buscam treinar a focalização da atenção do indivíduo (SHAPIRO, 1981). O exercício de meditação mindfulness se diferencia em dois: Os formais, estes incluem varredura mental do corpo e a meditação em posição sentada, com concentração na respiração e práticas de alongamento. O alvo é vivenciar a respiração, os pensamentos, e os outros conteúdos sem querer mudá-los ou controlá-los, ou seja, permitir-se conscientemente observar o que está acontecendo no presente, e os informais, consistem em vivenciar situações do cotidiano de maneira plenamente consciente, com a atenção focada no que está acontecendo, sem julgar ou racionalizar (VANDENBERGHE, SOUZA,2006).

Na literatura sobre a prática de mindfulness, percebe-se o desenvolvimento do autoconhecimento, com atividades que promovam o relaxamento com técnicas de concentração e respiração. Este fator fica evidente nos relatos dos pacientes após a intervenção promovida pelo estudo, a maioria dos participantes descrevem que se sentiram relaxados, aprenderam a como respirar melhor e desenvolveram autoconsciência sobre suas ações e pensamentos.

A ansiedade é uma emoção característica da população mundial e, atualmente, seu

excesso está presente em vários transtornos psicológicos (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). Este sentimento é uma resposta humana natural, ela ocorre quando o indivíduo confronta algum tipo de ameaça ou perigo imediato, porém seu excesso, se torna um estado mais constante de ameaça que inclui outros fatores cognitivos como o medo, a vulnerabilidade, apreensão e a incerteza. (VIZEU; FERRAZ,2019). Indivíduos ansiosos tendem a acreditar que são as situações pelas quais passam é que desencadeiam a ansiedade e não sua cognição (avaliações sobre eventos), assim não percebem que sua forma de pensar pode afetar diretamente seu humor(VIZEU;FERRAZ,2019).

A depressão é classificada como um transtorno de humor, ela orienta as atitudes dos sujeitos modificando a percepção de si mesmos, passando a enxergar suas problemáticas como grandes catástrofes. Os sintomas mais recorrentes são apatia, irritabilidade, perda de interesse, tristeza, atraso motor ou agitação, ideias agressivas, desolação e múltiplas queixas somáticas (insônia, fadiga, anorexia) ( ESTEVES;GALAN,2006).

O uso da prática meditativa mindfulness vem sendo usada como alternativa para a diminuição de sintomas depressivos e ansiosos, esta possibilita o indivíduo a aprimorar as habilidades no sentido de vivenciar seus conteúdos como realmente são, sem categorizá-los em termos de bons ou ruins, aprendendo a respeitar os pensamentos e sentimentos, sejam eles positivos ou não, aprendendo a vivenciá-los sem racionalizá-los. (REIS, 2014 ). Dessa forma, as pessoas se tornam mais conscientes dos estados mentais e se relacionarem com eles em uma perspectiva mais ampla, reconhecendo-os como eventos mentais apenas e não se identificando com eles ou reconhecendo-os como necessariamente reais(ALMEIDA;DERMAZO;NEULFED,2020).

Foi encontrado poucos estudo semelhantes a esta pesquisa, como qualquer pesquisa, esta está sujeita a limitações como o questionário ser uma medita indireta e o limitação da pequena amostra, apesar disso , a estratégia de meditação se mostrou positiva com base nos resultados e pode ser uma ótima promoção de saúde no ambiente do trabalho. É necessário que este estudo seja repetido em um período maior e com uma amostra maior de participantes para uma análise mais ampla dos resultados.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A prática meditativa mindfulness tem sido reconhecida como uma estratégia de saúde que promove benefícios para a saúde mental do indivíduo. Diante do que foi exposto e analisado no presente estudo, percebe-se que os participantes se sentiram relaxados e desenvolveram um autoconhecimento.

Os benefícios dessa prática para o mundo do trabalho podem ser positivos, pois um indivíduo relaxado e que tem autoconsciência podem apresentar uma maior satisfação no trabalho, desempenho, engajamento nas atividades, redução de sentimentos ansiosos e exaustão emocional, relacionamento interpessoal e melhor capacidade de avaliação.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, N. O; DEMARZO, M.; NEUFELD, C. B. Terapia cognitiva baseada em mindfulness no atendimento clínico individual de depressão. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, [S. l.], v. 16, n. 3, p. 55-63, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/165509>. Acesso em: 31 ago. 2022.

BISHOP, S.R. Mindfulness- a proposed operational definition. **Clinical Psychology: Science and Practice**. Autumn. v.11, n.3, p. 230-241. 2004. Disponível em: [https://www.qigonginstitute.org/upload/tinymce-editor/docs/mindfulness-\\_a\\_proposed\\_operational\\_definition.pdf](https://www.qigonginstitute.org/upload/tinymce-editor/docs/mindfulness-_a_proposed_operational_definition.pdf). Acesso em: 31 ago 2022.

Castro, M.C et al. Validade da escala hospitalar de ansiedade e depressão em pacientes com dor crônica. **Revista Brasileira de Anestesiologia [online]**. Campinas, v. 56, n. 5, p. 470-477. set.2006. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-70942006000500005>>. Acesso em : 12 ago. 2022

DSM V. Manual de diagnóstico e Estatístico de Transtorno Mentais. Tradução: Maria Inês Corrêa et al. Revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli et al. 5. ed. Porto Alegre, Artmed, 2013.

ESTEVES, F. C; GALVAN, A. L. Depressão numa contextualização contemporânea. **Aletheia**, Canoas, n. 24, p. 127-135, dez. 2006 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-03942006000300012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942006000300012&lng=pt&nrm=iso)>. Acessos em: 31 ago. 2022

MARKUS.M, N; LISBOA, M.C. Mindfulness e seus benefícios nas atividades de trabalho e no ambiente organizacional. **Revista da Graduação**, Porto Alegre, v. 8, n. 1, p.1-15.18 mai 2015. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/graduacao/article/view/20733/0#:~:text=Os%20resultados%20das%20pesquisas%20evidenciam,e%20melhora%20nos%20v%C3%ADnculos%20pessoais..> Acesso em: 12 ago. 2022.

MEDRI, W. **Análise de exploratória de dados**. 2011. Curso de Especialização “Lato Sensu” em Estatística-Especialização em estatística, Londrina, 2011. Disponível em: [https://fbc88de9-a-62cb3a1a-s-sites.googlegroups.com/site/estatisticabasicacc/conteudo/referencias2/medri/2011%20-%20Curso%20de%20Especializa%C3%A7%C3%A3o%20%E2%80%9CLato%20Sensu%E2%80%9D%20em%20Estat%C3%ADstica.pdf?attachauth=ANoY7co0Quozde7MDdo9jZVOudyFI\\_UVqzf4Zv1sqKUbJICapXUz6mjzUAb1luUCJ3iHTRIln\\_2KNDg3oOX5q\\_LU9EFEo1RSBsSTqe4He6VuFa-agJVpclYXB\\_NTEaMRnuUZrmE7cuxgtMzZBUcDXmQF3sWx2H2VB YIWh1ne-iBZmQmuG2vLxVEfwwm5meeJ9ASNwsdmSlxndrk8drjQgkra5yJDKQGfK8p9oB4Z2rX2tHGbp tbgzC1PwdiW0dS8-4i0aBlg5e40LL0DfCA2Sy2En7Sga7O9-5zzqcdhXzvacZYWXlcBnBA8CDSdE860dq Pp2Ppm45Bt9QSAypV6oUrQbBjYWOtoq7mrGfTOZlucprYZRS6VD\\_4aFHLmVCo3Mo1PS76Si&attredirects=1](https://fbc88de9-a-62cb3a1a-s-sites.googlegroups.com/site/estatisticabasicacc/conteudo/referencias2/medri/2011%20-%20Curso%20de%20Especializa%C3%A7%C3%A3o%20%E2%80%9CLato%20Sensu%E2%80%9D%20em%20Estat%C3%ADstica.pdf?attachauth=ANoY7co0Quozde7MDdo9jZVOudyFI_UVqzf4Zv1sqKUbJICapXUz6mjzUAb1luUCJ3iHTRIln_2KNDg3oOX5q_LU9EFEo1RSBsSTqe4He6VuFa-agJVpclYXB_NTEaMRnuUZrmE7cuxgtMzZBUcDXmQF3sWx2H2VB YIWh1ne-iBZmQmuG2vLxVEfwwm5meeJ9ASNwsdmSlxndrk8drjQgkra5yJDKQGfK8p9oB4Z2rX2tHGbp tbgzC1PwdiW0dS8-4i0aBlg5e40LL0DfCA2Sy2En7Sga7O9-5zzqcdhXzvacZYWXlcBnBA8CDSdE860dq Pp2Ppm45Bt9QSAypV6oUrQbBjYWOtoq7mrGfTOZlucprYZRS6VD_4aFHLmVCo3Mo1PS76Si&attredirects=1). Acesso em: 12 ago. 2022

Razzera, B.N et al. Impacts of mindfulness-based interventions in people undergoing hemodialysis: a systematic review. **Brazilian Journal of Nephrology [online]**. São Paulo , v. 44, n. 1, p. 84-96. 2022 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-8239-JBN-2021-0116> . Acesso: 31 ago.2022

REIS, W.G. **Evidências do papel de mindfulness no aprimoramento das funções executivas**. 2014. Programa de Pós-graduação em Neurociências da Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte. 2014. Disponível em: [https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/VRNS9N4FVQ/1/monografia\\_\\_webster\\_pimenta\\_\\_completa.docx.pdf](https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/VRNS9N4FVQ/1/monografia__webster_pimenta__completa.docx.pdf)

SÉPE, A.C. **ESTRESSE X TRABALHO: Qualidade de vida nas organizações**. 2021. Curso de Especialização em RH - Gestão de Pessoas e Competências-Especialização em RH, Londrina, 2021. Disponível em : <https://web.unifil.br/pergamum/vinculos/000006/00000697.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2022

SILVA, G.N. (Re)conhecendo o estresse no trabalho: uma visão crítica. **Rev. Interinst. Psicol.** Belo Horizonte , v. 12, n. 1, p. 51-61, jun. 2019 . Disponível em:<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-82202019000100005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202019000100005&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em : 12 ago. 2022.

VIZEU, M.T.; FERRZ, T.C. Mindfulness e sua contribuição para a clínica da ansiedade. Caderno de psicologia (CESJF), [S. l.], n. 1, p. 186-202. Disponível em: <http://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/1983>. Acesso em: 31 ago. 2022