



48ª REUNIÃO ANUAL
DA SOCIEDADE BRASILEIRA
DE PSICOLOGIA

23 a 26 | outubro | 2018
Unisinos, São Leopoldo - RS

Efeitos da intervenção baseada em *Mindfulness* no estresse em profissionais de enfermagem - uma revisão sistemática.

Elcilene Nunes Lins (Universidade Federal do Rio de Janeiro), *Sônia Cristina Plácido dos Santos* (Universidade Federal do Espírito Santo), *Ana Cristina Barros da Cunha* (Universidade Federal do Rio de Janeiro; Universidade Federal do Espírito Santo)

Resumo

Intervenções com *Mindfulness* podem ser promissoras no cuidado à saúde ocupacional, especialmente de enfermeiros. Analisar a produção científica sobre os efeitos do *Mindfulness* para controle de estresse por enfermeiros. Trata-se de uma revisão sistemática de estudos experimentais publicados em periódicos científicos sobre os efeitos da intervenção baseada em *Mindfulness* no estresse em profissionais de enfermagem. Foram incluídos artigos publicados em português e inglês entre 2002 e 2017 encontrados pela busca dos descritores: "atenção plena" AND "enfermagem" AND "estresse"; "*mindfulness-based intervention*"; "*nursing*"; "*stress*" nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde. Foram selecionados 7 artigos, que foram lidos na íntegra. A maioria dos estudos foram realizados em Unidades de Oncologia, de Clínica Cirúrgica e de Tratamento Intensivo Pediátrico. Variáveis como burnout, depressão, ansiedade, facetas *Mindfulness* e autocompaixão também foram avaliadas relacionadas aos efeitos das intervenções. Todos os estudos apontaram redução do estresse dentre os enfermeiros como efeito das intervenções baseadas em *Mindfulness*. As intervenções também foram eficazes na redução do burnout, depressão e ansiedade. Essa revisão sistemática confirma que o *Mindfulness* tem apresentado evidências científicas capazes de fomentar futuras estratégias assistenciais, assim como para promoção da saúde dos profissionais de enfermagem.

Palavras-chave: mindfulness, enfermagem, qualidade de vida

Nível: Doutorado - D

Área da Psicologia: **SAÚDE - Psicologia da Saúde**