

## **Mindfulness aplicado a profissionais de enfermagem em situação de ansiedade<sup>1</sup>**

Jaqueline SILVA<sup>2</sup>  
Bruna ALMEIDA<sup>3</sup>  
Faculdade Laboro, DF

### **RESUMO**

Este trabalho tem como objetivo ressaltar a relevante contribuição do Mindfulness no manejo da ansiedade, descrever a tenção como uma alternativa de proporcionar melhora na qualidade de vida dos profissionais da enfermagem que atuam em hospitais.

**PALAVRAS-CHAVE:** mindfulness; atenção plena; ansiedade; profissionais da saúde; qualidade de vida.

A atuação de profissionais da saúde no ambiente hospitalar, em geral remete a diversos fatores negativos, presenciar diretamente o sofrimento dos pacientes e de seus acompanhantes, eles também detêm a responsabilidade de lidar com as vidas, vivenciam a pressão de não poder errar, exposição a maiores preocupações com possíveis resultados negativos com uso de aparelhos, na maior parte do tempo trabalham com a sensação de apreensão, de estarem no limite e em extrema vigilância, alguns fatores que podem ser útil ou que podem atrapalhar a saúde quando em excesso.

Preocupações excessivas ao se tornarem hábitos aumentam os níveis de ansiedade, a possibilidade de desconexão do momento presente se torna elevada, além de possíveis dificuldades na preparação para reais ameaças futuras, o que prejudica a qualidade de vida em diversos aspectos da vida profissional e pessoal.

Segundo (GERMER, 2015) ansiedade e medo são respostas naturais que sentimos quando confrontados com ameaça ou perigo, vivenciamos ansiedade quando antecipamos situação potencialmente ameaçadora.

De acordo com (VANDENBERGHE, 2006) há possibilidade de se libertar desse padrão de esquiva, modificando as relações com a ansiedade e nossas reações a ela.

---

<sup>1</sup>Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 15 de julho de 2020.

<sup>2</sup>Aluno do **Curso de Gestão de Pessoas e Liderança**, e-mail: jack.jcpsicologia@gmail.com

<sup>3</sup>Orientadora do trabalho Professora Mestre da Faculdade Laboro e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

---

Mindfulness é definido por (KABAT ZINN, 1990) como uma forma específica de ter atenção plena, de direcionar a concentração no momento atual e sem julgamentos, estar em contato com o momento presente.

É extremamente importante estar consciente de onde a mente está, com aceitação, pode ter um efeito transformador no dia a dia, principalmente do profissional da enfermagem no ambiente hospitalar, sendo possível aprender a apreciar coisas muito comuns a tolerar grandes dificuldades, como estresse, a morte, aprendendo a estar consciente da atitude, emoções e sensações.

Em tempos de pandemia muitos profissionais de saúde se sentem mais ansiosos, temem o futuro e o sofrimento parece aumentar, na medida que se perdem do momento presente, quando a atenção fica absorvida pela alta atividade mental se inicia um fluxo de ruminação da emoções e sensações negativas, o cotidiano pode tornar-se um lamento e o mindfulness/a atenção plena pode ajudar a sair desse condicionamento.

Isso é possível segundo (GERMER; SIEGEL; FULTON, 2018) utilizando métodos comportamentais, como o treinamento de relaxamento, parada de pensamentos, treinamento da respiração para auxiliar no manejo de sentimentos dolorosos e regulação de suas respostas emocionais.

É possível utilizar várias técnicas com determinado foco e duração, inicialmente seria válido incentivar práticas de respiração, sensações físicas, auditivas, emoções e cultivo da auto compaixão, também o relaxamento muscular progressivo consciente pelo menos uma vez por semana. Podendo ser online e até por telefone pra facilitar a rotina muito corrido dos profissionais da área da saúde.

No decorrer do processo auxiliar o profissional de saúde a partilhar suas emoções observações, discutir os problemas presentes e os tipos de mudanças que querem realizar.

Atenção plena pode contribuir para lidar com as próprias sensações ansiosas, emoções através de gentileza, bondade e compaixão, atenção ao momento presente mesmo que as preocupações excessivas, anseios e temores desviem a atenção.

Uma forma de se relacionar com toda a experiência positiva negativa ou neutra a fim de que o sofrimento diminua, a sensação de bem-estar aumente para não viver sob o comando do piloto automático no cotidiano.

---

## REFERÊNCIAS

VANDENBERGHE, Luc; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, 2006.

GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. **Mindfulness e psicoterapia**. Artmed Editora, 2015.

MARTINS, Patricia Silveira et al. MINDFULNESS EM CONTEXTO HOSPITALAR. **RAHIS-Revista de Administração Hospitalar e Inovação em Saúde**, 2018.

KABAT-ZINN, Jon. Usando a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença. **Nova York, NY: Bantam Doubleday Dell**, 1990.