



Redução dos sentimentos ansiosos e depressivos no ambiente de trabalho: uma intervenção por meio do mindfulness

Annibal Gouvêa Franco¹; Melissa Marcílio Batista²; Ronaldo Guimarães Gouvêa³

Como Citar:

FRANCO; Annibal Gouvêa, BATISTA; Melissa Marcílio, GOUVÊA; Ronaldo Guimarães. Redução dos sentimentos ansiosos e depressivos no ambiente de trabalho: uma intervenção por meio do mindfulness. Revista Sociedade Científica, vol. 7, n. 1, p.191-212, 2024.

<https://doi.org/10.61411/rsc202413817>

DOI: [10.61411/rsc202413817](https://doi.org/10.61411/rsc202413817)

Área do conhecimento: Ciências Sociais Aplicada.

Sub-área: Administração de Recursos Humanos.

Palavras-chaves: *Mindfulness, Ansiedade, Depressão, Ambiente Corporativo.*

Publicado: 09 de janeiro de 2024

Resumo

O presente artigo relata um projeto de extensão curricular sobre o mindfulness, realizado com o apoio da Universidade Santa Cecília em 2022. O objetivo foi estudar a aplicação do mindfulness no ambiente corporativo para reduzir a ansiedade e a depressão dos colaboradores. O projeto se baseou em uma abordagem transdisciplinar, alinhada aos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável da ONU, especialmente o de promover a saúde e o bem-estar. A motivação deste estudo foi a preocupação com a saúde mental no trabalho, evidenciada pela Síndrome de Burnout. A metodologia incluiu a revisão teórica e a aplicação de inventários de ansiedade e depressão, com resultados que mostraram a eficácia do mindfulness na redução desses sintomas. O estudo conclui que o mindfulness no ambiente corporativo pode trazer benefícios para a saúde emocional dos colaboradores, e recomenda futuros estudos e intervenções nessa área. O artigo contribui para a compreensão dos impactos positivos do mindfulness no ambiente de trabalho, e fornece subsídios para a implementação de programas de bem-estar emocional e saúde mental no contexto empresarial.

1. Introdução

O presente artigo apresenta um referencial teórico sobre o mindfulness, acompanhado de um relatório com os resultados de um projeto experimental de extensão curricular, realizado voluntariamente em 2022, com o apoio e registro da [19] e apresentado ao curso de Processos Gerenciais. A extensão curricular passou a

¹Faculdade Iguaçú, Belo Horizonte, Brasil ✉

²Unisanta, Belo Horizonte, Brasil ✉

³UFMG, Belo Horizonte, Brasil ✉



configurar-se como necessária para suplementar a formação profissional superior, compreendendo caráter educativo, cultural, social, político e científico e, com perfil transdisciplinar, visa articular o ensino e a pesquisa de forma indissociável. Intenciona-se através desse componente curricular aproximar as discussões em sala de aula dos problemas e questões da comunidade externa, estimulando o compartilhamento de saberes para muito além do domínio físico da Universidade e tornando o conhecimento verdadeiramente inclusivo. Conforme a [17], as atividades de extensão curricular devem, a partir de 2022, configurar 10 % (dez por cento) do total da carga horária na matriz curricular dos cursos de graduação.

Este projeto foi elaborado com foco na aplicação do mindfulness no ambiente corporativo. Ele tem como eixo um dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável – ODS – da Organização das Nações Unidas para 2030, sendo eleito o terceiro: “Objetivo 3. Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades”, vide [2].

[6] Apresenta um estudo associando a meditação à melhoria da qualidade de vida no ambiente de trabalho. A referida autora conclui que: “...a aplicação do treinamento mindfulness em ambiente empresarial traz outros benefícios imensuráveis gerais, além da melhoria da qualidade de vida de seus funcionários. Mais estudos controlados e com maior tempo de follow up se fazem necessários.” Como principal justificativa da importância deste presente projeto, desde 01 de janeiro de 2022, entrou em vigor a [20], CID 11, a nova classificação que oficializa a Síndrome de Burnout, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, como “estresse crônico de trabalho que não foi administrado com sucesso”.

Ainda em relação à Síndrome de Burnout, [1] afirma que esta temática: “...tem sido objeto de pesquisas em diversos países e é considerado um problema global. Portanto, a frequência e distribuição da Síndrome de Burnout tornaram-se algo de preocupação global, razão pela qual tem sido objeto de pesquisa.”



No Brasil, segundo pesquisas da [12], 32% dos trabalhadores sofrem da Síndrome de Burnout (nível devastador de estresse), com proporções semelhantes às do Reino Unido. Ressalta-se ainda que na Alemanha, mesmo com carga horária reduzida entre os países desenvolvidos, 8% da força de trabalho apresenta sinais de burnout. Nesse contexto, as doenças mentais associadas ao trabalho ocupam o terceiro lugar entre as razões pelas quais os trabalhadores brasileiros recebem seguro de invalidez do INSS, segundo dados obtidos por [15].

Ainda segundo [15], a queda na produtividade, principalmente quando a doença atinge a população economicamente ativa, impõe um custo enorme ao país devido à queda indireta no crescimento econômico. Os autores também afirmam que o fardo da exclusão social pode agravar ainda mais o sofrimento prolongado do paciente, contribuindo para o ciclo de exaustão. Logo, esta condição não faz nada para melhorar seu estado físico e mental. Sendo assim, minimizar o desenvolvimento ou deterioração de condições que gerem novos pagamentos de benefícios é fundamental para o equilíbrio fiscal da previdência pública.

Sabe-se que grandes empresas aplicam o mindfulness em seus funcionários visando o bem-estar dos mesmos. Segundo [8], dentre várias empresas, cita a Google, que possui um programa nomeado “Search Inside Yourself”, que introduziu a atenção plena para mais de 1.000 funcionários.

Como hipótese, uma possível alternativa para a redução do stress e/ou sintomas depressivos no trabalho se dá pela prática do mindfulness, metodologia utilizada no desenvolvimento deste presente programa. Em contrapartida, cabe inicialmente apresentar [13], o fundador do MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) e os autores [3], que apresentaram um estudo com o objetivo identificar os efeitos da meditação mindfulness guiada sobre ansiedade e estresse em estudantes universitários “pré-med”, ou seja, que tem interesse de se tornarem médicos.



Para a realização do presente artigo, será utilizada uma abordagem metodológica fundamentada na revisão teórica, para embasar a construção do arcabouço conceitual e, uma metodologia explicativa, por meio de métodos experimentais. A pesquisa experimental tem como objetivo comprovar a hipótese apresentada, envolvendo a eficácia da utilização do mindfulness na redução do stress e/ou sintomas depressivos no trabalho.

2. Referencial teórico

[13] situa as origens do mindfulness no contexto religioso budista, sendo praticado há milhares de anos nos mosteiros e templos. No entanto, nos últimos anos, a prática se expandiu para além do contexto religioso e se tornou secular. Com a popularização do mindfulness no Ocidente, muitas pessoas têm procurado essa prática como uma forma de lidar com o estresse e os desafios da vida moderna. O Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) foi uma das primeiras intervenções em saúde mental que incorporou mindfulness em sua estrutura e, é um exemplo de como essa prática foi adaptada ao contexto ocidental e secular.

Ainda segundo [13], a intervenção por meio do MBSR foi desenvolvida por ele em 1979, como uma forma de reduzir o estresse e melhorar a qualidade de vida de pacientes com dor crônica, e inclui várias práticas formais de mindfulness, como a meditação sentada, a meditação caminhando e as práticas de yoga. Além disso, práticas informais de mindfulness, como prestar atenção plena durante as atividades diárias, são incorporadas ao programa por meio de tarefas de casa e exercícios diários. Com o tempo, muitos outros grupos passaram a adotar o MBSR como uma intervenção eficaz para tratar uma variedade de problemas de saúde mental. Portanto, embora o mindfulness tenha raízes religiosas, sua adaptação ao contexto secular a tornou acessível a um público muito mais amplo.



[13] situa as origens do mindfulness no contexto religioso budista, sendo praticado há milhares de anos nos mosteiros e templos. No entanto, nos últimos anos, a prática se expandiu para além do contexto religioso e se tornou secular. Com a popularização do mindfulness no Ocidente, muitas pessoas têm procurado essa prática como uma forma de lidar com o estresse e os desafios da vida moderna. O Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) foi uma das primeiras intervenções em saúde mental que incorporou mindfulness em sua estrutura e, é um exemplo de como essa prática foi adaptada ao contexto ocidental e secular.

[3] afirmam que os estudantes universitários “pré-med” passam por muito estresse e associam isso, dentre outras consequências negativas, níveis de ansiedade e depressão aumentados. No artigo dos supracitados autores [3], os alunos voluntários completaram de 5 a 12 minutos de meditação, 6 dias por semana, durante 8 semanas. Após o experimento, conclui-se que a prática da meditação mindfulness diária, dentro da duração, frequência e período supracitados, está associada à diminuição do estresse e da ansiedade e, maiores mudanças no aumento da atenção plena foram observadas nos estudantes que praticaram meditação por mais minutos.

Anteriormente, [4] apresentaram uma revisão sistemática e meta-análise sobre a eficácia da Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT) no tratamento de transtornos psiquiátricos. Os referidos autores encontraram evidências positivas da eficácia da MBCT na redução de sintomas de depressão e ansiedade, bem como na prevenção de recaídas em pacientes com histórico de depressão recorrente.

[5] exploram os efeitos da prática de mindfulness na regulação emocional e no processamento do estresse, com foco nas alterações observadas no cérebro e no sistema imunológico. Os autores destacam a capacidade do mindfulness em ajudar as pessoas a lidar melhor com suas emoções e a reduzir a reatividade emocional e discutem como a atenção plena pode aumentar a atividade no córtex pré-frontal, a região do cérebro



associada ao controle emocional, enquanto diminui a atividade na amígdala, uma estrutura relacionada ao processamento de emoções negativas.

Os referidos autores apresentam estudos de neuroimagem que mostram mudanças estruturais no cérebro associadas a esta prática. Essas mudanças incluem um aumento na densidade de matéria cinzenta em áreas relacionadas à atenção, autopercepção e regulação emocional. [5] concluem que a prática de mindfulness pode produzir alterações significativas no cérebro e no sistema imunológico, o que pode contribuir para a melhoria da regulação emocional e do enfrentamento do estresse.

Ainda em relação às mudanças estruturais no cérebro associadas à prática de mindfulness, os autores [7], [9] e [11] exploram a relação entre a prática de mindfulness e as alterações na estrutura cerebral. O estudo de [11] é um dos primeiros a investigar as mudanças específicas na densidade da matéria cinzenta associadas ao mindfulness. Seus resultados mostram um aumento na densidade de matéria cinzenta em regiões cerebrais importantes para a regulação emocional, como o córtex pré-frontal, sugerindo que a prática de mindfulness pode induzir mudanças positivas na arquitetura cerebral relacionada à autorregulação emocional.

O estudo de [7] destaca-se por sua abordagem abrangente na forma de uma revisão sistemática e meta-análise. Ao analisar dados de múltiplos estudos, os autores conseguiram fornecer uma visão geral mais ampla dos efeitos da meditação na estrutura cerebral. Eles relatam evidências consistentes de alterações em várias áreas do cérebro, incluindo aquelas envolvidas no processamento de emoções e autopercepção, corroborando as descobertas de [11] e reforçando o papel do mindfulness na neuroplasticidade cerebral.

Por sua vez, o estudo de [9] acrescentam outra perspectiva importante à relação entre mindfulness e cérebro, ao investigar especificamente o volume da amígdala. Seus resultados sugerem que a prática de meditação e yoga pode estar associada a um menor volume da amígdala direita, uma região relacionada ao processamento de emoções



negativas e ao estresse. Essa descoberta destaca uma possível via através da qual o mindfulness pode exercer seus efeitos na regulação emocional e no processamento do estresse.

[18] fornecem uma visão abrangente dos estudos envolvendo as neurociências e a sua relação com a meditação mindfulness. Os referidos autores revisam um amplo espectro de pesquisas e literatura científica, abordando múltiplos aspectos do cérebro e sistemas neurais envolvidos na prática de meditação mindfulness e destacam a importância da prática regular de meditação mindfulness para induzir mudanças na plasticidade cerebral, ou seja, a capacidade do cérebro de se adaptar e mudar em resposta à experiência. Essas mudanças estruturais podem estar associadas a benefícios para a saúde mental, bem como para a melhoria da regulação emocional e da atenção plena

3. **Metodologia**

Para a execução deste presente trabalho, como supracitado, inicialmente foi utilizada uma abordagem metodológica fundamentada na revisão teórica, para embasar a construção do arcabouço conceitual. A partir deste ponto, para a realização de um experimento envolvendo o mindfulness e a obtenção e análise dos seus resultados, foi utilizada uma metodologia explicativa, por meio de métodos experimentais. Logo, como procedimento, foi adotada a pesquisa experimental com o objetivo de comprovar a eficácia da utilização do mindfulness na redução do stress e/ou sintomas depressivos no trabalho. Os resultados foram obtidos por meio de uma pesquisa quali-quantitativa onde, por meio da divulgação deste projeto nas redes sociais do autores, foi selecionado um pequeno grupo de voluntários. Após a explicação do projeto, 30 interessados se candidataram. Entretanto, somente 9 pessoas se comprometeram a submeterem-se à participação no experimento onde, por 30 dias (diariamente) e por 12 minutos, foram



feitas sessões virtuais de meditação mindfulness em grupo, lideradas pelos autores deste projeto.

Foi recomendado aos voluntários que participassem todos os dias, ou na impossibilidade, na maioria dos dias da semana, lembrando que os autores [3] recomendavam a prática por seis dias na semana; a escolha do tempo de 12 minutos, propiciando maiores resultados, também foi embasada nos referidos autores. No caso da impossibilidade de algum voluntário participar de uma ou mesmo todas as sessões em grupo, foram enviados áudios de meditação mindfulness guiada para que pudessem continuar praticando, preferencialmente, diariamente.

O experimento, oficialmente, teve a duração de 30 dias, recomendando que os participantes tivessem uma prática frequente por um período mínimo de 4 semanas (28 dias). A escolha deste período foi embasada em [16]. Ela apresenta a “Redução de Estresse Baseada em Mindfulness”, que é comumente estabelecida por 8 semanas, mas que há relato de resultados em períodos menores, como em [14] apud [16], que obteve benefícios em 4 semanas, apesar de ser recomendada uma prática vitalícia para a manutenção dos resultados.

Os nove candidatos que concluíram este presente projeto responderam aos formulários “Questionário Inicial” e “Questionário Final”. Em ambos os questionários, os voluntários foram instruídos a preencherem os seguintes inventários: “Inventário de Ansiedade de A Mente Vencendo o Humor” e “Inventário de Depressão de A Mente Vencendo o Humor”, ambos baseados em [10].

Observe abaixo as figuras 1 e 2, compostas pelos dois inventários que foram utilizados neste experimento:



FOLHA DE EXERCÍCIOS 14.1 Inventário de Ansiedade de A mente vencendo o humor

Circule ou marque um número para cada item que descreva de modo mais adequado o quanto você experimentou cada sintoma na última semana.

	Nem um pouco	Às vezes	Frequentemente	A maior parte do tempo
1. Nervosismo	0	1	2	3
2. Preocupação	0	1	2	3
3. Tremores, palpitação, espasmos musculares	0	1	2	3
4. Tensão muscular, dores musculares, nevralgia	0	1	2	3
5. Inquietação	0	1	2	3
6. Cansaço fácil	0	1	2	3
7. Falta de ar	0	1	2	3
8. Batimento cardíaco acelerado	0	1	2	3
9. Transpiração (não resultante de calor)	0	1	2	3
10. Boca seca	0	1	2	3
11. Tontura ou vertigem	0	1	2	3
12. Náusea, diarreia ou problemas estomacais	0	1	2	3
13. Aumento na urgência urinária	0	1	2	3
14. Rubores (calores) ou calafrios	0	1	2	3
15. Dificuldade para engolir ou "nó na garganta"	0	1	2	3
16. Sentindo-se tenso ou excitado	0	1	2	3
17. Facilmente assustado	0	1	2	3
18. Dificuldade de concentração	0	1	2	3
19. Dificuldade para adormecer ou dormir	0	1	2	3
20. Irritabilidade	0	1	2	3
21. Evitando lugares onde posso ficar ansioso	0	1	2	3
22. Pensamentos de perigo	0	1	2	3
23. Sentindo-me incapaz de lidar com as dificuldades	0	1	2	3
24. Pensamentos de que algo terrível irá acontecer	0	1	2	3
Score (soma dos números circulos)				

Figura 1 - “Inventário de Ansiedade de A Mente Vencendo o Humor”



FOLHA DE EXERCÍCIOS 13.1 Inventário de Depressão de A mente vencendo o humor

Circule ou marque um número para cada item que descreva de modo mais preciso o quanto você experimentou cada sintoma durante a última semana.

	Nem um pouco	Às vezes	Frequentemente	A maior parte do tempo
1. Humor triste ou deprimido	0	1	2	3
2. Sentimentos de culpa	0	1	2	3
3. Humor irritado	0	1	2	3
4. Menos interesse ou prazer em atividades costumeiras	0	1	2	3
5. Afastado ou evitando as pessoas	0	1	2	3
6. Achando mais difícil fazer as coisas do que de costume	0	1	2	3
7. Vendo a mim mesmo como inútil	0	1	2	3
8. Dificuldade de concentração	0	1	2	3
9. Dificuldade de tomar decisões	0	1	2	3
10. Pensamentos suicidas	0	1	2	3
11. Pensamentos recorrentes de morte	0	1	2	3
12. Pensando em um plano suicida	0	1	2	3
13. Baixa autoestima	0	1	2	3
14. Vendo o futuro sem esperança	0	1	2	3
15. Pensamentos de autocrítica	0	1	2	3
16. Cansaço ou perda de energia	0	1	2	3
17. Perda de peso significativa ou diminuição do apetite (não inclui perda de peso com um plano de dieta)	0	1	2	3
18. Alteração no padrão de sono – dificuldade para dormir ou dormindo mais ou menos do que de costume	0	1	2	3
19. Diminuição do desejo sexual	0	1	2	3
Escore (soma dos números circuleados)				

Figura 2 - “Inventário de Depressão de A Mente Vencendo o Humor”

4. Desenvolvimento e discussão

Após o término do projeto, a fim de verificar a assiduidade dos participantes, foi perguntado: “Durante os 30 ou mais dias de Mindfulness, em média quantos dias na semana você praticou as meditações? - Considerando sozinho(a) e/ou em grupo”

(Figura 3). A verificação de assiduidade nas práticas meditativas teve como objetivo a compreensão dos resultados obtidos.



Figura 3 – Resultados

Após a aferição da assiduidade, como supracitado, foi aplicado o “Inventário de Ansiedade de A Mente Vencendo o Humor”, baseado em [10]. Os seguintes resultados (antes e depois) obtidos a partir deste, dispostos em conjunto: antes – figura 4 e depois – figura 5.

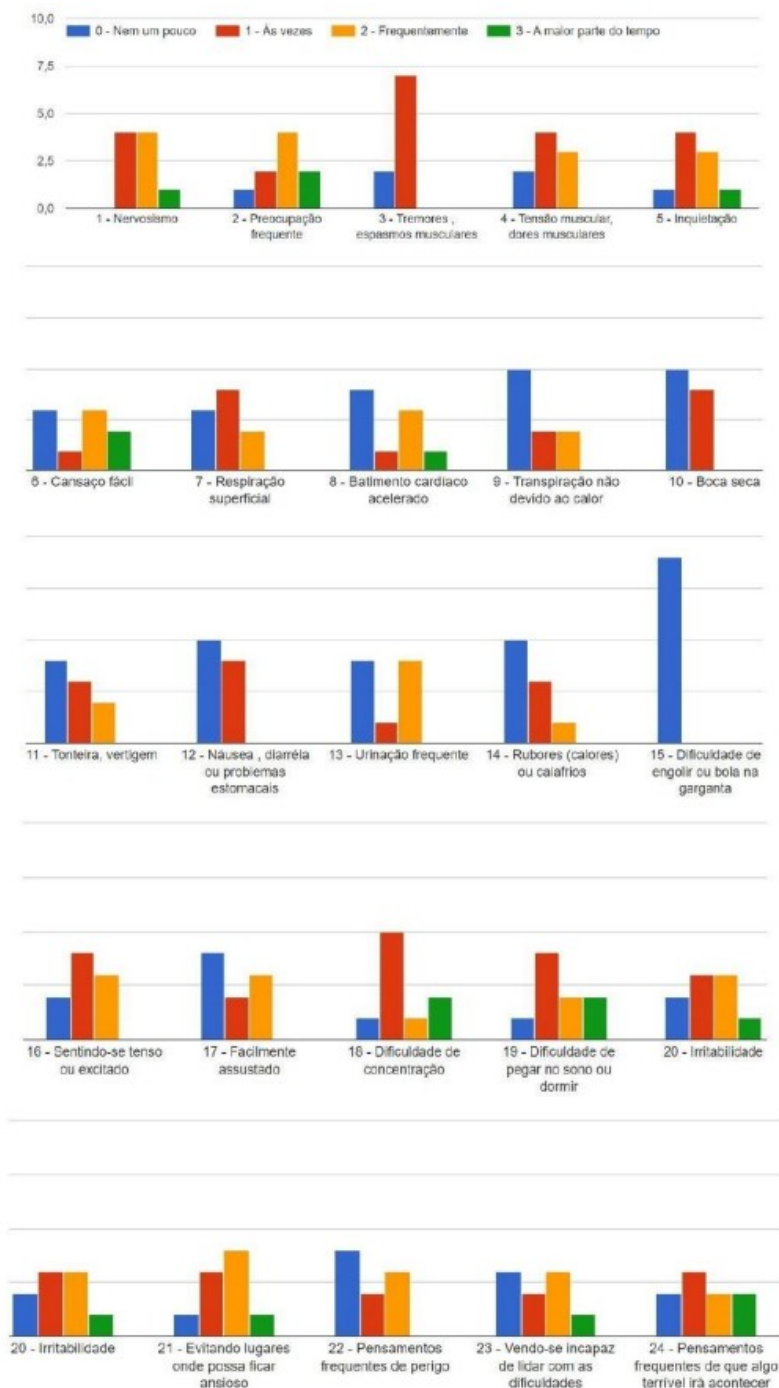


Figura 4 - “Resultado antes das práticas de Mindfulness - “Inventário de Ansiedade de A Mente Vencendo o Humor”

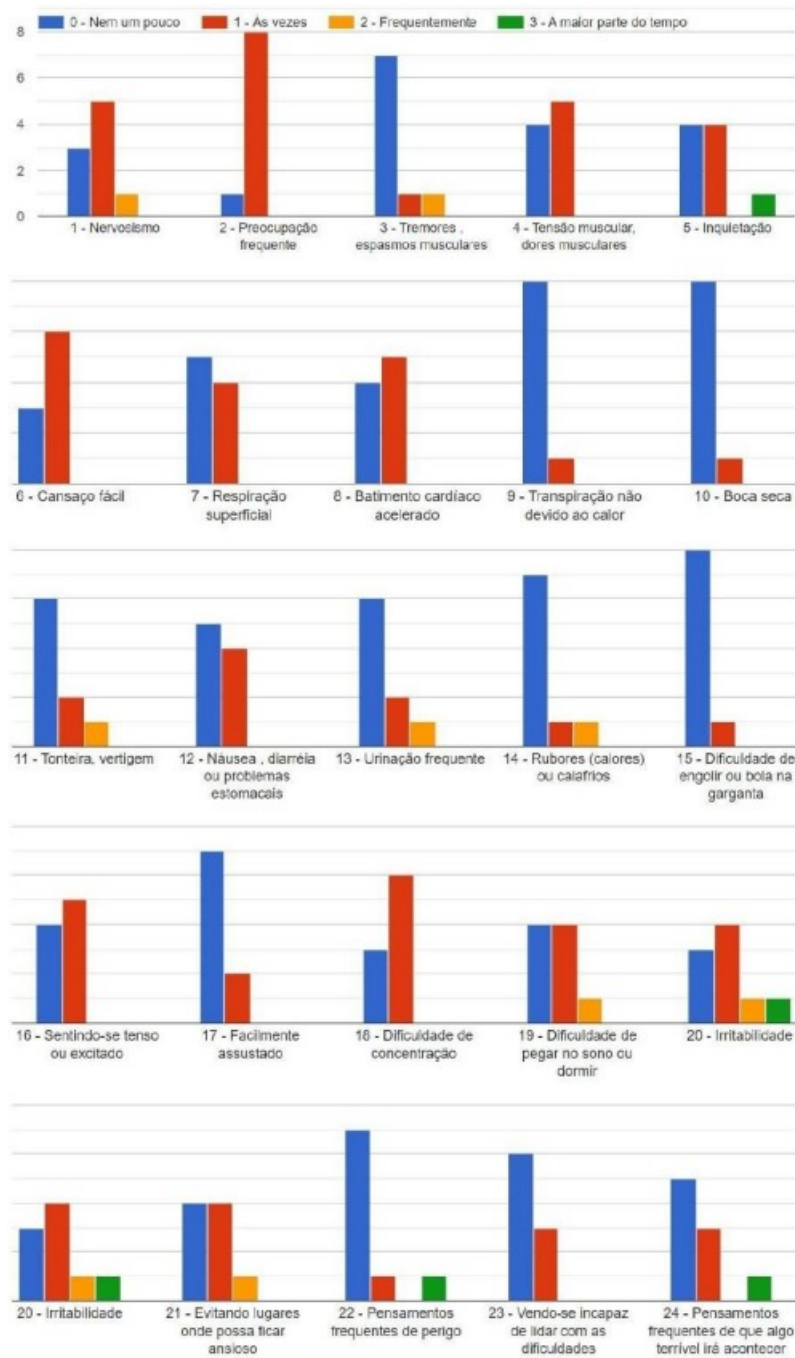


Figura 5 - Resultado depois das práticas de Mindfulness - “Inventário de Ansiedade de A Mente Vencendo o Humor”

Após o inventário anterior, antes e depois, também foi aplicado o “Inventário de Depressão de A Mente Vencendo o Humor”, baseado em [10]. Os seguintes resultados (antes e depois) obtidos a partir deste, dispostos em conjunto: antes – figuras 6 e depois – figuras 7.

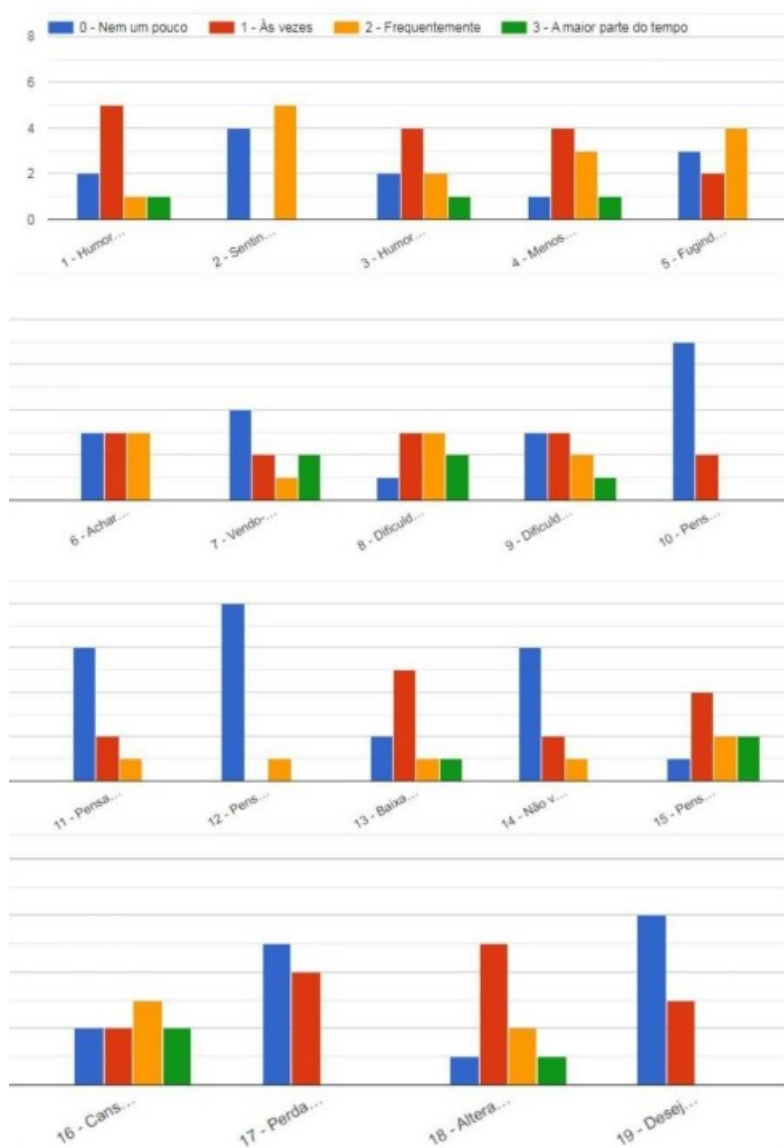


Figura 6 - Resultado antes das práticas de Mindfulness - “Inventário de Depressão de A Mente Vencendo o Humor”

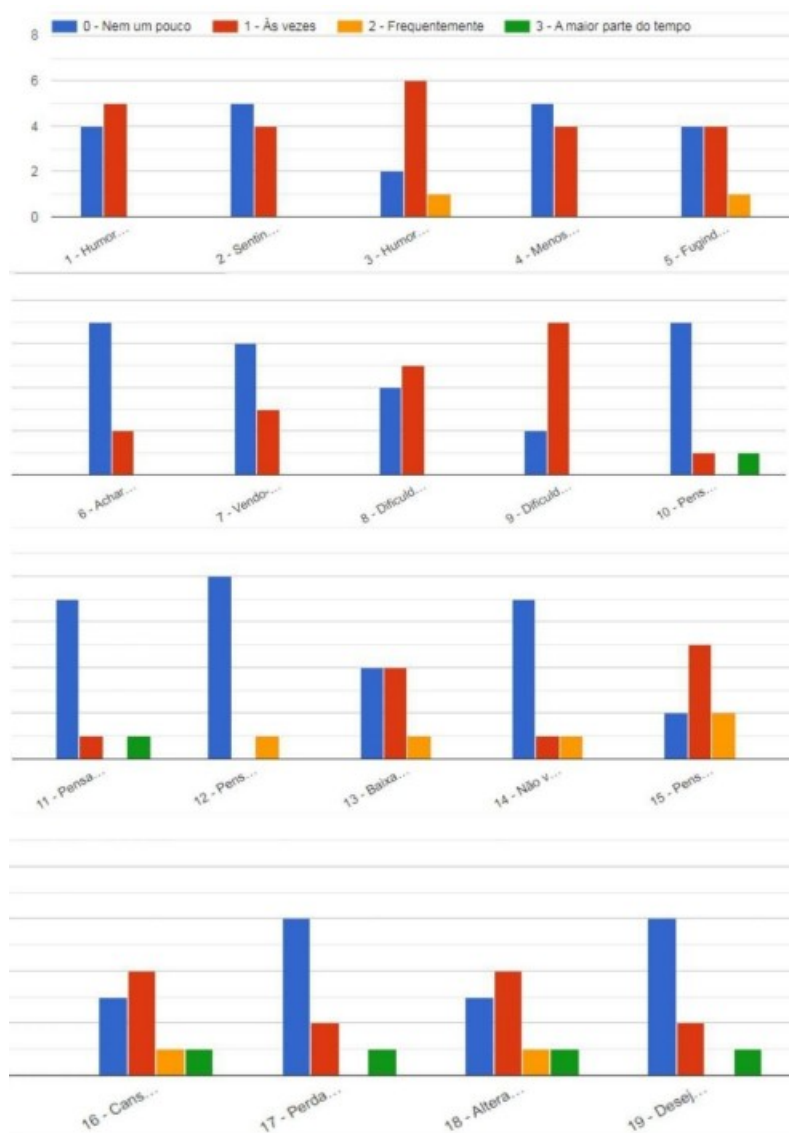


Figura 7 - Resultado depois das práticas de Mindfulness - “Inventário de Depressão de A Mente Vencendo o Humor”

Observa-se nos resultados supracitados (acima) dos inventários da ansiedade e depressão, respondidos pelos voluntários antes e depois do experimento, uma grande mudança positiva, envolvendo majoritariamente uma redução dos sintomas ansiosos e



depressivos dos mesmos. Cabe lembrar que 44.4% dos voluntários (Fig.3), ou seja, menos da metade, afirmaram praticar mindfulness todos os dias, e ainda assim o presente projeto obteve êxito no seu objetivo. Ainda que não tenha ocorrido a extinção dos sintomas em todos os casos, observou-se uma redução numericamente dominante dos mesmos.

5. Considerações finais

Com base nos resultados obtidos neste estudo, é evidenciado que a prática regular de mindfulness pode ser uma ferramenta eficaz para reduzir sintomas ansiosos e depressivos em funcionários das empresas. O experimento realizado envolveu a participação de nove voluntários que se comprometeram a praticar a meditação mindfulness diariamente, por 30 dias e por no mínimo 12 minutos diários, em sessões virtuais em grupo, lideradas pelos autores do projeto.

Observou-se uma grande mudança positiva nos resultados dos inventários de ansiedade e depressão aplicados aos voluntários após o experimento, envolvendo majoritariamente uma redução dos sintomas ansiosos e depressivos dos mesmos. Esses resultados são consistentes com a literatura existente sobre mindfulness e saúde mental, que destaca a importância da prática regular de meditação mindfulness para induzir mudanças na plasticidade cerebral, o que pode estar associado a benefícios para a saúde mental e melhoria da regulação emocional e da atenção plena.

Inspirado principalmente no estudo de [14], este projeto buscou averiguar os resultados da prática de mindfulness em um período de 30 dias, embora tenha se inspirado também no programa de "Redução de Estresse Baseada em Mindfulness", apresentado por [16], originalmente estabelecido por 8 semanas.

Assim, os resultados obtidos neste presente trabalho sugerem que a prática de mindfulness por no mínimo de 28 dias (aproximadamente 4 semanas) à 30 dias (período de duração das práticas meditativas de mindfulness neste estudo) pode realmente



promover melhorias na saúde mental dos praticantes. Essa afirmação foi obtida a partir dos dados gráficos alcançados por meio da aplicação dos inventários de Ansiedade e Depressão nos voluntários antes e depois do experimento.

A implementação de programas de mindfulness no ambiente corporativo pode ser uma estratégia promissora para melhorar a saúde mental dos funcionários e prevenir a Síndrome de Burnout. A Síndrome de Burnout é um problema crescente no ambiente de trabalho, com consequências negativas para a saúde mental e física dos funcionários, bem como para a produtividade e a rentabilidade das empresas. A prática de mindfulness pode ajudar os funcionários a lidar com o estresse e a pressão do trabalho, melhorar a regulação emocional e aumentar a atenção plena, o que pode levar a uma maior satisfação no trabalho e a uma redução na incidência da Síndrome de Burnout.

No entanto, é importante notar que a implementação de programas de mindfulness no ambiente corporativo deve ser feita com cuidado e atenção. É necessário garantir que os programas sejam adaptados às necessidades e preferências dos funcionários, e que haja um compromisso da liderança da empresa em apoiar e promover a prática de mindfulness. Além disso, é importante fornecer treinamento e suporte adequados aos funcionários que desejam praticar mindfulness, para garantir que eles possam integrar a prática em suas rotinas diárias de trabalho.

Como conclusão, os resultados obtidos por meio deste estudo sugerem que a prática regular de mindfulness pode ser uma ferramenta eficaz para reduzir sintomas ansiosos e depressivos em funcionários de empresas. A implementação de programas de mindfulness no ambiente corporativo pode ser uma estratégia promissora para melhorar a saúde mental dos funcionários e prevenir a Síndrome de Burnout. No entanto, é importante garantir que os programas sejam adaptados às necessidades e preferências dos funcionários e que haja um compromisso da liderança da empresa em apoiar e promover a prática de mindfulness.



Destaca-se que a prática da meditação mindfulness por um período mínimo de 30 dias está ligada à promoção de melhorias significativas na saúde mental dos praticantes, conforme dados gráficos obtidos através da aplicação dos inventários de Ansiedade e Depressão nos voluntários. Essa conclusão foi obtida a partir dos resultados deste estudo, que envolveu a participação de nove voluntários que se comprometeram a praticar a meditação mindfulness diariamente, por 30 dias, em sessões virtuais de grupo lideradas pelos autores do projeto.

6. **Indicação de trabalhos futuros**

Considerando os resultados promissores deste estudo em relação à redução dos sintomas ansiosos e depressivos no ambiente de trabalho por meio do mindfulness, é fundamental direcionar o foco para futuras pesquisas que possam ampliar o conhecimento nessa área. Sugere-se a realização de estudos longitudinais com um maior número de participantes, a fim de investigar os efeitos do mindfulness a longo prazo e sua influência na promoção da saúde mental e bem-estar dos colaboradores. Além disso, a inclusão de grupos de controle e a comparação com outras intervenções psicoterapêuticas poderia fornecer insights valiosos sobre a eficácia relativa do mindfulness em contextos organizacionais.

Outro aspecto relevante para estudos futuros é a avaliação dos impactos do mindfulness não apenas nos sintomas ansiosos e depressivos, mas também em outros aspectos relacionados à saúde emocional, como o gerenciamento do estresse, a resiliência e a satisfação no trabalho. Compreender de forma abrangente os benefícios potenciais do mindfulness no ambiente corporativo contribuiria para embasar a implementação de programas de promoção da saúde mental mais abrangentes e eficazes. Além disso, a investigação de possíveis modificações nos processos cognitivos e emocionais dos participantes, por meio de medidas objetivas, poderia fornecer uma



compreensão mais aprofundada dos mecanismos subjacentes aos efeitos do mindfulness.

Por fim, é importante considerar a adaptação de intervenções baseadas em mindfulness para diferentes contextos organizacionais, levando em conta as particularidades de cada ambiente de trabalho, as demandas específicas dos colaboradores e as possíveis barreiras à implementação. A diversidade de abordagens e a personalização das práticas de mindfulness de acordo com as necessidades individuais e organizacionais podem ser exploradas em estudos futuros, visando maximizar a adesão e os benefícios percebidos pelos participantes. Adicionalmente, a investigação de estratégias para a sustentabilidade e a disseminação de programas de mindfulness no ambiente de trabalho poderia contribuir para a promoção de uma cultura organizacional mais saudável e resiliente.

7. Perfil do autor



Annibal Gouvêa Franco, Mestre em Design (UEMG). Pós-Graduação Lato Sensu em Inteligências Múltiplas e Mindfulness (Concluente - Faculdade Iguaçu).

8. Declaração de direitos

O(s)/A(s) autor(s)/autora(s) declara(m) ser detentores dos direitos autorais da presente obra, que o artigo não foi publicado anteriormente e que não está sendo considerado por outra(o) Revista/Journal. Declara(m) que as imagens e textos publicados são de responsabilidade do(s) autor(s), e não possuem direitos autorais reservados a terceiros. Textos e/ou imagens de terceiros são devidamente citados ou devidamente autorizados com concessão de direitos para publicação quando necessário. Declara(m) respeitar os direitos de terceiros e de Instituições públicas e privadas. Declara(m) não cometer plágio ou auto plágio e não ter considerado/gerado conteúdos falsos e que a obra é original e de responsabilidade dos autores.



9. **Referências**

1. AZEVEDO, Kely Cristina Carneiro de et al. National scientific production on Burnout Syndrome in ICU nurses and physicians: a bibliometric study. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 65, p. 722-729, 2019.
2. BRASIL, O.N.U., 2022. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 14 dez. 2023.
3. BURGSTAHLER, Matthew S.; STENSON, Mary C. Effects of guided mindfulness meditation on anxiety and stress in a pre-healthcare college student population: a pilot study. *Journal of American College Health*, v. 68, n. 6, p. 666-672, 2020.
4. CHIESA, Alberto; SERRETTI, Alessandro. Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*, v. 187, n. 3, p. 441-453, 2011.
5. DAVIDSON, Richard J. et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, v. 65, n. 4, p. 564-570, 2003.
6. DE MORAIS, Juliana Torres Santos. Melhoria da Qualidade de Vida com a Prática de Meditação Guiada (Mindfulness) em Ambiente Corporativo. <http://www.ismabrasil.com.br/trabalho/68>. Acesso em: 14 dez. 2023.
7. FOX, Kieran CR et al. Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, v. 43, p. 48-73, 2014.
8. GELLES, David. The mind business. *Mind*, v. 5, p. 15, 2012.
9. GOTINK, Rinske A. et al. Meditation and yoga practice are associated with smaller right amygdala volume: the Rotterdam study. *Brain imaging and behavior*, v. 12, p. 1631-1639, 2018.



10. GREENBERGER, D.; PADESKY, C. A. A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa. Porto Alegre: Artmed, 1999.
11. HÖLZEL, Britta K. et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research: neuroimaging*, v. 191, n. 1, p. 36-43, 2011.
12. INTERNATIONAL STRESS MANAGEMANT ASSOCIATION. Burnout: 30% sofrem do tipo de estresse mais devastador. 2013. <http://www.ismabrasil.com.br/artigo/burnout-y-30-sofrem-do-tipo-de-estresse-mais-devastador>. Acesso em: 14 dez. 2023.
13. KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. 2003.
14. PIPE, Teri Britt, et al. Nurse leader mindfulness meditation program for stress management: a randomized controlled trial. *JONA: The Journal of Nursing Administration* 39.3 (2009): 130-137.
15. SILVA JUNIOR, João Silvestre da; FISCHER, Frida Marina. Adoecimento mental incapacitante: benefícios previdenciários no Brasil entre 2008-2011. *Revista de Saúde Pública*, v. 48, p. 186-190, 2014.
16. SMITH, Sarah A. Mindfulness-based stress reduction: An intervention to enhance the effectiveness of nurses' coping with work-related stress. *International journal of nursing knowledge*, v. 25, n. 2, p. 119-130, 2014.
17. SUPERIOR, Educação. Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018. Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/2014, que aprova o Plano Nacional de Educação -PNE 2014-2024 e dá outras providências.



18. TANG, Yi-Yuan; HÖLZEL, Britta K.; POSNER, Michael I. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature reviews neuroscience*, v. 16, n. 4, p. 213-225, 2015.
19. UNIVERSIDADE SANTA CECÍLIA. Divulgação dos resultados dos projetos de extensão curricular 2022 e 2023. Santos: UNISANTA, 2023. Disponível em: <https://www.unisanta.br/arquivos/DivulgacaoResultadosExtensaoCurricular2022e2023.pdf> Acesso em: 14 dez. 2023.
20. WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (11th ed.). <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases> Acesso em: 14 dez. 2023.