

## A Importância do Mindfulness na Gestão Emocional dos Enfermeiros: Uma prática baseada na evidência

*The Importance of Mindfulness in the Emotional Management of Nurses: An Evidence-Based Practice*

Nogueira A.<sup>1\*</sup>, Santos A.<sup>2</sup>, Coutinho, P.<sup>3</sup>

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

### RESUMO

Ao longo dos últimos anos, diversos estudos têm demonstrado que o sentido das emoções na saúde tem vindo progressivamente a ser valorizado, bem como o reconhecimento de que a Inteligência Emocional (IE) é a que melhor responde às exigências dos atuais sistemas de saúde. Na área da saúde, a emoção detém particular relevância, uma vez que se lida diariamente com a condição humana, o que enfatiza a necessidade de os profissionais de saúde serem capazes de reconhecer e controlar as suas emoções. Atualmente começa-se a compreender que a inteligência cognitiva e as habilidades técnicas dos profissionais que cuidam não são suficientes por si só, e que o êxito pessoal e profissional quer destes, quer das organizações, depende da capacidade de comunicar, da flexibilidade, da empatia, do espírito de interajuda, da autoconfiança, do saber estar, e especialmente do saber sentir e saber compreender.

**Palavras-chave:** inteligência emocional, mindfulness, regulação emocional, enfermeiros.

### ABSTRACT

Over the past few years, several studies have shown that the role of emotions in health has progressively gained recognition, and the acknowledgment that Emotional Intelligence (EI) is best suited to meet the demands of current healthcare systems. In the field of healthcare, emotions hold particular significance, as daily interaction with the human condition emphasizes the need for healthcare professionals to recognize and control their emotions. It is now understood that cognitive intelligence and technical skills alone are not sufficient for the success of both individuals and healthcare organizations. Success depends on the ability to communicate, flexibility, empathy, a spirit of mutual assistance, self-confidence, savoir-faire, and especially the ability to feel and understand emotions.

**Keywords:** emotional intelligence, mindfulness, emotional regulation, nurses.

<sup>1</sup> CHUSJ.

<sup>2</sup> Aces Tâmega II Vale do Sousa Sul, UCSP Tâmega e Douro.

<sup>3</sup> Aces Tâmega II Vale do Sousa Sul, USF S. Martinho.

\*Autor para correspondência: anacristinagaspar95@gmail.com.

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos tem-se assistido a uma crescente preocupação com a saúde mental em todo o mundo, uma vez que 12% das doenças mundiais são do foro mental, valor este que ascende aos 23% nos países desenvolvidos. É desejável que os profissionais de saúde demonstrem sensibilidade profissional para identificar a vulnerabilidade do doente e, em simultâneo, diferenciar, de forma consciente, os seus próprios sentimentos e os do doente<sup>1</sup>. A humanização dos cuidados e o impacto das emoções constituem assim, papéis decisivos no contexto da Saúde, que não devem ser esquecidos ou ignorados, uma vez que as consequências refletir-se-ão nos pacientes e nos próprios profissionais de saúde. Vários autores referem que a inteligência emocional poderá assumir-se como uma aptidão individual útil na gestão das emoções, por parte dos profissionais<sup>2</sup>. Na rotina agitada dos enfermeiros, a gestão emocional desempenha um papel fundamental. Lidar com pacientes doentes, tomar decisões complexas e enfrentar critérios intensos pode ser emocionalmente desafiador. Neste contexto, o *mindfulness*, uma abordagem de atenção plena, tem emergido como uma ferramenta poderosa para auxiliar os enfermeiros a enfrentar esses desafios emocionais. Neste texto, vamos explorar como o *mindfulness* pode impactar positivamente a gestão emocional dos enfermeiros, com base nas evidências científicas mais recentes.

### *Inteligência Emocional*

A Inteligência Emocional (IE) é uma temática de investigação científica relativamente recente que procura com-

preender a influência das emoções no comportamento humano, nomeadamente no que respeita à expressão emocional perante as adversidades e como essa expressão influencia a eficácia de resolução de problemas. Investigações mais recentes têm incidido nas organizações que prestam cuidados de saúde, na procura de potenciar elevados níveis de eficiência e efetividade dos cuidados, tendo sempre em vista a humanização dos mesmos. Os profissionais de saúde defrontam diariamente desafios cada vez maiores, relacionados com a complexidade das situações de saúde e doença que impõem uma abordagem interdisciplinar e que obriga a um verdadeiro trabalho de equipa. No entanto, o trabalho em equipa exige que os seus atores possuam uma elevada competência emocional e ferramentas na área da liderança, gestão de conflitos e motivação. Na década de 90, Peter Salovey e Jonh Mayer<sup>3</sup> criaram a expressão “Inteligência Emocional” referindo-se à habilidade de compreender, avaliar, controlar e expressar adequadamente as emoções, com vista ao desenvolvimento emocional e cognitivo. Ainda assim, foi Daniel Goleman<sup>4</sup> quem popularizou e estruturou o conceito da IE, ao publicar em 1995, o livro “Inteligência Emocional”, no qual expôs uma abordagem científica desta concepção, defendendo que a dimensão emocional influencia a inteligência. Para Mayer e Salovey, a IE combina dois conceitos, a cognição e a emoção, que se complementam: as emoções podem “tornar o pensamento mais inteligente” e podemos “pensar inteligentemente acerca das emoções”<sup>3</sup>. Goleman defende que a IE é a aptidão que o indivíduo tem para se motivar a

si próprio e controlar o seu estado de espírito, de forma a impedir que o desalento domine a capacidade de pensar. O mesmo autor faz referência à Competência Emocional, como sendo “uma capacidade apreendida, baseada na IE, que resulta num desempenho extraordinário no trabalho”<sup>4</sup>. Podemos inferir que a expressão «Inteligência Emocional» é utilizada em termos conceptuais teóricos e a expressão «Competência Emocional», é empregue maioritariamente quando nos referirmos aos dados que emergem da componente empírica. Assim, a Competência Emocional (CE) é um constructo determinante na e para a qualidade dos cuidados. Agrega um conjunto de dimensões essenciais para a realização de uma diversidade de atividades no contexto profissional, com níveis elevados de qualidade e eficiência. Goleman defende que “é impossível separar a racionalidade, das emoções, sendo estas que fundamentam o sentido da eficácia das decisões, a partir do seu controlo”<sup>4</sup>. Esta convergência entre razão e emoção torna-se, assim, um elemento importante na otimização dos níveis de desempenho profissional. Entender e valorizar a(s) CE(s), que condicionam o comportamento reflete uma atitude de responsabilidade na compreensão do desempenho profissional, o que permitirá prestar cuidados de uma forma integral e adaptada a cada utente com necessidades muito específicas. Na vertente da neurociência António Damásio é o grande impulsionador de estudos na vertente científica da compreensão da IE e da CE contribuindo para a concepção de que os sistemas cognitivos e emocionais estão interligados, tendo assim demonstrado a impossibilidade de

se separar a racionalidade das emoções, uma vez que a inexistência destas modifica as decisões supostamente racionais<sup>5</sup>. Damásio refere que a emoção é um processo de avaliação mental com respostas disposicionais, que são maioritariamente dirigidas ao corpo e ao próprio cérebro e que resultam num estado emocional do corpo e em alterações mentais adicionais. Refere ainda, que as emoções a um nível básico fazem parte da regulação homeostática e constituem um mecanismo eficaz de aprendizagem<sup>5</sup>.

#### *Importância da Inteligência Emocional nos Serviços de Saúde*

O constante progresso das ciências exatas e sociais e das tecnologias da saúde tem conduzido a alterações constantes na prestação de cuidados de saúde, tornando estes cada vez mais complexos. Também a evolução constante das dinâmicas sociais, familiares e até pessoais se tem traduzido em desafios constantes para os profissionais de saúde com necessidade de aquisição de novos conhecimentos e comportamentos. O aumento da esperança média de vida com consequente envelhecimento da população e o aumento da incidência das comorbilidades, que acarretam progressivamente elevados níveis de incapacidade, exigem que os profissionais de saúde possuam competências técnicas e psicossociais cada vez mais complexas, entre as quais, CE, que cada vez mais são essenciais nos complicados sistemas de cuidados de saúde, constatando-se que grupos com elevada IE podem ser fulcrais e decisivos em equipas multidisciplinares responsáveis pela prestação de cuidados de saúde<sup>6</sup>. Cada vez mais é evidente a importância das emoções

na saúde. Os profissionais de saúde que lidam diariamente com situações emocionais extremas, aliadas às particularidades da condição humana estão assim sujeitos a níveis elevados de expressão emocional na relação profissional de saúde-doente em que os papéis de cada um apesar de bem delineados estão sujeitos às emoções de cada um dos intervenientes representando uma parte dessa relação. As emoções do profissional repercutem-se no doente e nos cuidados prestados e, as emoções do doente podem refletir-se no profissional de saúde. A evidência científica demonstra que para uma relação terapêutica eficaz é imperioso que os profissionais de saúde estejam munidos de ferramentas emocionais ímpares. Todavia, ainda persistem lacunas no processo formativo dos profissionais de saúde relativamente ao reconhecimento das emoções como fontes de informação terapêutica. Nos últimos anos e com os estudos científicos sobre a complexidade da saúde mental começa-se a dar relevância à vertente emocional como fator preponderante na vulnerabilidade à doença e no processo de reabilitação da mesma. Apesar desta evidência importa referir que, alguns profissionais de saúde consideram ainda, a emoções no contexto clínico como algo banal ou fútil. É tempo de travarmos esta concepção, de forma a colhermos benefícios terapêuticos da ligação entre emoção e saúde. Felizmente existem profissionais de saúde que escutam, sentem e prestam aos seus doentes cuidados repletos de afetividade, atenção, carinho e empatia. Vários autores advogam que a IE deverá transformar-se futuramente numa capacidade profissional cada vez mais valorizada. Para tal seria importante que

a formação académica nas ciências da saúde incluísse o ensino de ferramentas básicas da IE, como a autoconsciência, o dom de ouvir e a empatia<sup>5</sup>. Tal vai ao encontro de Veiga Branco ao afirmar que a literacia emocional não pode, nem deve, acabar na formação dos técnicos de saúde, sendo importante fazer convergir na sua formação as conceções de literacia emocional e educacional, com vista ao crescimento emocionalmente inteligente dos futuros profissionais de saúde<sup>7</sup>. Assim, a humanização dos cuidados passará pelos seus profissionais possuírem CE impulsionadoras e facilitadoras das relações interpessoais e do bem-estar dos indivíduos.

#### *O Mindfulness na Regulação Emocional dos Enfermeiros*

Nos últimos anos, o mindfulness, ou atenção plena, tem emergido como uma prática que vai muito além de uma simples técnica de relaxamento. Baseado em princípios profundos de atenção e observação, o mindfulness oferece consideráveis benefícios cientificamente comprovados para o bemestar emocional e mental. Assim, a prática do mindfulness pode ser uma ferramenta valiosa para melhorar a qualidade de vida e promover a saúde mental. Uma das características distintivas do mindfulness é a ênfase na atenção plena ao presente. Em um mundo onde somos frequentemente arrastados pelas correntes do passado e do futuro, o mindfulness convida-nos a ancorar a nossa consciência no momento presente. Isso permite experimentar profundamente as sensações, pensamentos, emoções e eventos que ocorrem aqui e agora. Outro aspeto essencial do mindfulness é a acessibili-

dade incondicional às experiências. Em vez de julgar os pensamentos e emoções como certos ou errados, bons ou maus, o mindfulness ensina a acolhê-los com uma atitude de compreensão adotando uma postura de observador não reativo em relação às experiências internas. Isso significa observar pensamentos, sentimentos e sensações sem tentar modificá-los ou afastá-los. Esta atitude permite uma maior compreensão e autorregulação das respostas emocionais. A respiração é frequentemente usada como um ponto focal no treino de mindfulness. A atenção à respiração ajuda a ancorar o foco no presente e a desenvolver uma consciência mais profunda.

#### *Benefícios Cientificamente Comprovados do Mindfulness*

Uma base crescente de evidências científicas revelou importantes benefícios associados ao mindfulness, nomeadamente: i) redução do stress e da ansiedade - estudos específicos demonstraram que a prática regular de mindfulness está associada à redução significativa do stress e da ansiedade. A melhoria da qualidade de vida, o desenvolvimento da consciência emocional e o aumento da resiliência emocional também fazem parte dos resultados positivos. Uma revisão de estudos concluiu que o mindfulness é eficaz na redução de sintomas de stress, ansiedade e depressão<sup>8</sup>. Outra pesquisa demonstrou que a prática do mindfulness conduz a uma diminuição significativa dos níveis de cortisol<sup>9</sup>; ii) melhoria da saúde mental - o mindfulness tem se mostrado eficaz na melhoria da saúde mental, incluindo a redução dos sintomas de depressão<sup>10</sup>. Programas baseados em mindfulness, como o *Mindfulness-Based*

*Stress Reduction* (MBSR) e o *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), têm sido recomendados como abordagens de prevenção de recaídas em casos de depressão; iii) melhoria da qualidade de vida - a prática do mindfulness tem sido associada a uma maior satisfação com a vida e um aumento geral do bem-estar psicológico<sup>11</sup>. Essa abordagem ajuda as pessoas a viverem com maior plenitude e apreciação; iv) desenvolvimento da CE - o mindfulness promove o desenvolvimento da CE, permitindo que os praticantes se reconheçam e respondam de maneira saudável às suas emoções<sup>12</sup>; v) resiliência e adaptação: A prática do mindfulness tem sido associada ao aumento da resiliência emocional<sup>13</sup>. Isso significa que as pessoas que praticam mindfulness podem ser mais capazes de enfrentar e se adaptar às situações desafiadoras.

#### *Efeitos Positivos do Mindfulness em Enfermeiros*

Na rotina agitada dos enfermeiros, a gestão emocional desempenha um papel fundamental. Lidar com pacientes doentes, tomar decisões complexas e enfrentar critérios intensos pode ser emocionalmente desafiador. Neste contexto, o mindfulness, uma abordagem de atenção plena, tem emergido como uma ferramenta poderosa para auxiliar os enfermeiros a enfrentar esses desafios emocionais. Uma das grandes vantagens do uso do mindfulness na prática de enfermagem é a sua capacidade comprovada de reduzir significativamente os níveis de stress e ansiedade. Vários estudos recentes demonstraram que a prática regular de mindfulness ajuda os enfermeiros a lidar com o stress de uma forma mais serena. Isso não só me-

lhora o seu bem-estar emocional, como também pode ajudar a prevenir o esgotamento profissional, conhecido como “burnout”<sup>14</sup>.

A resiliência é crucial para enfrentar as adversidades que os enfermeiros enfrentam no seu dia-a-dia. O mindfulness tem-se revelado uma ferramenta eficaz para fortalecer a resiliência e a tolerância às adversidades. Isso significa que, ao praticar o mindfulness, desenvolve-se a capacidade de recuperar mais rapidamente após momentos difíceis, o que é essencial na profissão de enfermagem<sup>15</sup>. A relação com os pacientes é central na prática dos cuidados de saúde. O mindfulness pode melhorar a empatia e as competências de comunicação. O enfermeiro ao se tornar consciente das próprias emoções e das emoções dos pacientes, consegue estabelecer uma conexão mais profunda, compreendendo melhor as necessidades do outro e proporcionando um cuidado mais eficaz<sup>16</sup>. A tomada de decisões clínicas é uma parte essencial do trabalho do enfermeiro. Estudos recentes mostram que o mindfulness pode melhorar a capacidade de tomar decisões de forma mais ponderada. Isso ajuda a agir com mais sabedoria, especialmente em situações clínicas desafiadoras<sup>17</sup>.

Em 2017, o Dia Mundial da Saúde Mental elegeu como tema prioritário “Mental health at workplace”, reforçando a necessidade de estudos sobre a saúde mental no trabalho, nomeadamente stress no trabalho e “burnout”, tópicos sobre os quais a Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho e a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho têm vindo a alertar devido aos prejuízos e custos que

acarretam na saúde do trabalhador e na produtividade da organização. Na literatura disponível sobre IE em profissionais de saúde predomina a escassez de programas estruturados de promoção da gestão emocional que visem o empoderamento e educação emocional das equipas prestadoras de cuidados de saúde, apesar de a OMS no seu Plano de Ação de Saúde Mental 2013-2020 preconizar a literacia em saúde mental como um pilar fundamental para o bem-estar pessoal, profissional e organizacional e que se reflete na produtividade e absentismo laboral<sup>18</sup>. A implementação de programas de saúde mental e bem-estar que sejam simples e acessíveis, incluindo o incentivo a práticas como o mindfulness, podem criar mudanças significativas, com ganhos em saúde dos colaboradores e para a organização, pelo impacto positivo no bem-estar bem como para a sua produtividade.

Importa realçar como nota final que cuidar de quem cuida é um imperativo ético e moral e que deve ser abraçado pelas organizações como um critério a ser implementado na promoção do bem-estar pessoal e organizacional.

## **CONCLUSÃO**

O mindfulness, ou atenção plena, assume um papel vital na regulação emocional dos enfermeiros, suportado por evidência científica. Esta abordagem é crucial para a saúde mental destes profissionais, com diversos estudos a confirmar os seus benefícios. A formação em mindfulness demonstrou reduzir de forma significativa o stress percebido, a ansiedade e os sintomas depressivos entre enfermeiros. Isso traduz-se numa melhoria substancial na qualidade do sono

e na capacidade de enfrentar situações de alta pressão no ambiente de trabalho. Para além disso, o mindfulness fortalece a consciência emocional dos enfermeiros, capacitando-os a identificar e compreender melhor as suas reações emocionais. Num ambiente de cuidados de saúde que pode ser emocionalmente desafiador, a prática regular de mindfulness auxilia os enfermeiros a desenvolver resiliência emocional, melhorando a sua capacidade de lidar com o sofrimento dos pacientes e o stress associado ao trabalho. Outra vantagem é a redução dos sintomas de burnout, um problema relevante nesta profissão. O mindfulness minimiza a exaustão emocional e aumenta o sentido de realização pessoal, dois componentes-chave do “burnout”. A promoção do bem-estar, satisfação no trabalho e qualidade de vida são benefícios adicionais relatados por enfermeiros que adotaram o mindfulness nas suas vidas. Em resumo, o mindfulness não só melhora a saúde emocional dos enfermeiros, como também contribui de forma significativa para o seu desempenho eficaz num ambiente de trabalho desafiador.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Akerjordet & Severinsson. Emotional intelligence: a review of the literature with specific focus on empirical and epistemological perspectives. Julho, 2007 <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2006.01749.x>.
2. Rebelo e Martins. Inteligência emocional dos profissionais de saúde da rede nacional de cuidados continuados integrados. *Gestão e Desenvolvimento*. 2015 (pág.97-84).
3. Mayer, J. e Salovey, P. 1997. What is emotional intelligence? P. Salovey, & D. Sluyter, 1997.
4. Goleman, D. *Inteligência Emocional*. 12ª edição. Lisboa, 2003.
5. Damásio, António. *Saber e Sentir. A caminho da Consciência*. Lisboa, 2020.
6. Costa, A. e Faria, L. A inteligência emocional no contexto de enfermagem: estudo exploratório com o questionário de competência emocional. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto: Actas do X Congresso Internacional Galego Português de Psicopedagogia., 2009.
7. Veiga-Branco, Augusta. *Competência emocional*. 2004, Coimbra: Quarteto. ISBN 989-558-033-9. <http://hdl.handle.net/10198/5463>.
8. Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>.
9. Bohlmeijer et al., 2015. Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical Psychology Review* 45 (2016) 102–114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.009>.
10. Khoury et al., 2013. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review* Volume 33, Issue 6, August 2013, Pages 763-771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>.
11. Carmody, J., Baer, R.A. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mind-

- fulness-based stress reduction program. *J Behav Med* 31, 23–33 (2008). <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>.
12. Farb N, Daubenmier J, Price CJ, Gard T, Kerr C, Dunn BD, Klein AC, Paulus MP and Mehling WE (2015) Interoception, contemplative practice, and health. *Front. Psychol.* 6:763. doi:10.3389/fpsyg.2015.00763.
13. Keng et al., 2011. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review* Volume 31, Issue 6, August 2011, Pages 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
14. Goodman, MJ, et al. (2020). O Impacto da Redução de Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR) no Stress, Coping e Bem-Estar Emocional de Enfermeiros: Uma Revisão Sistemática e Meta-análise. *Revista de Gestão de Enfermagem*, 28(5), 1197-1210.
15. Kemper, KJ, et al. (2021). Redução de Stress Baseada em Mindfulness para Profissionais de Saúde: Uma Revisão Sistemática. *Jornal de Medicina Comportamental*, 44(4), 474-485.
16. Shapiro, SL, et al. (2018). Efeitos de Redução de Estresse Baseados em Mindfulness em Estudantes de Medicina e Pré-Medicina. *Jornal de Medicina Comportamental*, 21(6), 581-599.
17. Chen, H., et al. (2022). Os Efeitos das Intervenções Baseadas em Mindfulness na Tomada de Decisões de Enfermeiros: Uma Revisão Sistemática e Meta-análise. *Revista de Enfermagem Clínica*, 31(1-2), 9-19.
18. Mental health atlas 2020. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.