



Treinamento em *Mindfulness* pelo método SATI em Servidores da Justiça Eleitoral e da Justiça Militar do Estado de Minas Gerais – Projeto Piloto

Idealizador do Projeto Sati e Instrutor: Gustavo Mokusen – Físico, Monge Zen budista, Serviço de Comunicação Institucional, TJM-MG

Equipe Técnica: Bernardo Lisboa Tambasco – Médico Clínico, Seção de Atenção Médica e Odontológica, TRE-MG; Cynthia Chiari Barros – Psicóloga, Recursos Humanos, TJM-MG.

Equipe gestora: Déborah Maciel Corrêa – Coordenadoria de Atenção à Saúde, TRE-MG; Berenice Maria de Andrade Tolentino – Seção de Atenção Médica e Odontológica, TRE-MG. Cássia Menezes de Oliveira – Seção de Atenção Psicossocial, TRE-MG;

. **Resumo:** As doenças mentais são um grande problema de saúde no mundo, com importante impacto no mercado de trabalho, sendo o principal problema de saúde em órgãos públicos do poder judiciário. Foi instituído o projeto SATI, um programa de terapia cognitiva e redução de estresse baseada em atenção plena (*mindfulness*) com objetivo de avaliar benefício potencial para a saúde mental de servidores públicos de órgãos judiciários. 50 servidores foram submetidos ao treinamento de 12 semanas, com medição pré e pós intervenção de níveis de sofrimento mental, de concentração e de bem estar geral. 75% dos participantes tiveram redução nos níveis de sofrimento mental, com diminuição global de 67,6% na pontuação do questionário utilizado (SRQ-20). 78,94% dos servidores tiveram melhora em níveis de concentração ou bem estar geral. 97,37% foram favoráveis à implementação da prática no ambiente de trabalho. Os resultados sugerem que a técnica de treinamento em atenção plena é extremamente promissora no ambiente de órgãos públicos do poder judiciário e justificam a ampliação do projeto, assim como a realização de novos estudos mais aprofundados.

. **Palavras chave:** *mindfulness*; Poder Judiciário; atenção plena; sofrimento mental; SRQ-20

. **Introdução:**

As doenças mentais são reconhecidamente um grande problema de saúde no mundo. No Brasil, dados recentes da OMS mostram que 5,8% da população (11,5 milhões de pessoas) sofrem com depressão – maior prevalência na América Latina – e 9,3% com ansiedade – um recorde mundial ¹. Este fenômeno tem importante impacto no ambiente de trabalho, sendo provavelmente o principal problema de saúde e a causa principal de absenteísmo em órgãos públicos no Brasil. Dados do Tribunal Regional Eleitoral de Minas Gerais (TRE-MG), por exemplo, mostram que 14,8% dos servidores submetidos a exame médico periódico em 2015 mostraram-se em risco elevado para algum tipo de sofrimento mental. Além disso, as licenças médicas psiquiátricas nesse mesmo órgão foram a principal causa de afastamento, responsáveis por 21% dos dias perdidos por absenteísmo em 2015 e 2016 ². O reconhecimento da importância da preservação da saúde de servidores e magistrados no âmbito do poder judiciário no Brasil culminou na Resolução Nº 207 de 15/10/2015 do Conselho Nacional de Justiça, que instituiu a *Política de Atenção Integral à Saúde de Magistrados e Servidores do Poder Judiciário*.

Diante desse contexto, e considerando a necessidade imperiosa de se implementarem ações de saúde transformadoras do atual cenário de adoecimento mental no ambiente de trabalho de órgãos judiciários, foi criado o Projeto SATI, um programa piloto, até então inédito em órgãos públicos, de *terapia cognitiva e redução de estresse baseada em atenção plena*, ou *mindfulness*, oferecida aos servidores do TRE-MG e do Tribunal de Justiça Militar de Minas Gerais (TJM-MG), por meio de associação entre os dois órgãos.



A terapia cognitiva e redução de estresse baseada em atenção plena, ou *mindfulness*, é um programa em grupo de treinamento de habilidades, que combina técnicas de meditação e elementos de terapia cognitivo-comportamental. Tem como elemento central a implementação de uma atenção intencional, proposital, sem julgamentos, no momento presente, promovendo a experiência de cada momento de forma consciente³. Trata-se de uma estratégia terapêutica e preventiva promissora, utilizada em agravos de saúde os mais diversos, notadamente nos quadros de depressão e ansiedade, com bons resultados^{4,5,6,7}. Também já foi aplicada em locais de trabalho para melhoria de quadros de estresse e burnout, assim como para promover a saúde mental de trabalhadores^{8,9,10}. Trata-se de uma prática com pouquíssimos efeitos adversos ou contra-indicações, o que facilita sua ampla implementação.

O mecanismo de ação do treinamento em *mindfulness* para redução de estresse e melhoria de sintomas mentais não é completamente compreendido, tendo sido foco de investigação tanto suas ações cognitivo-comportamentais quanto as neurobiológicas.

A teoria cognitivo-comportamental se baseia no entendimento de que pensamentos e atitudes disfuncionais, distorcidos ou condicionantes geram uma cascata de adaptações mentais que levam às doenças psicopatológicas. O treinamento em atenção plena abordaria os pensamentos disfuncionais, ruminantes, depressogênicos, intervindo na cascata de eventos mentais e recondicionando o indivíduo para a observação de si e aceitação dos produtos mentais diversos, inibindo a supressão ou evitação destes; também levaria ao entendimento dos pensamentos como eventos mentais momentâneos, ao invés de fatos ou verdades; diminuiria a ruminação e preocupação, com melhora da tolerância à disforia^{3,11,12}.

No campo de estudos da neurobiologia, há evidências de alterações cerebrais funcionais e estruturais em pacientes praticantes da técnica, obtidas por meio de neuroimagem¹³. Também já foram observadas alterações em níveis séricos hormonais e biomarcadores de inflamação em indivíduos treinados em *mindfulness*^{14,15}.

Este projeto piloto teve como objetivo avaliar se existe benefício potencial em se implementar uma inovadora ação de promoção de saúde e prevenção de doenças mentais no contexto de órgãos públicos do poder judiciário.

. Metodologia:

O estudo teve um delineamento pré-experimental, com comparação pré e pós-intervenção, sem grupo controle. O treinamento foi oferecido aos servidores do TRE-MG e do TJM-MG por meio de curso de capacitação, tendo sido selecionados 50 indivíduos por meio de sorteio, após período de inscrição dos interessados. Destes, 40 pertenciam ao TRE-MG e 41 eram mulheres.

A intervenção consistiu em 12 encontros semanais com duração de 1 hora, em grupo, com o objetivo de ensinamento teórico-prático de exercícios de meditação e desenvolvimento de habilidades cognitivo-comportamentais para o desenvolvimento do *mindfulness*, isto é, a atenção plena. O método da intervenção foi adaptado especificamente para a realidade do ambiente de trabalho de uma instituição pública. Batizado de método SATI, foi desenvolvido pelo próprio instrutor do curso, Gustavo Mokusen, profissional com mais de 20 anos de experiência na prática e condução de grupos e atividades ligadas à atenção plena, formado como monge zen budista e também servidor público do poder judiciário. Cada sessão contou com uma apresentação teórica das técnicas, assim como discussão em grupo das experiências pessoais dos participantes com os ensinamentos até então. Um breve momento de cada encontro foi reservado para a prática da meditação. Em todos os encontros requisitou-se dos participantes a realização de tarefas diárias ao longo da semana, como a prática de



meditação por tempo determinado (aumentos progressivos semanais), e de experimentos baseados em técnicas cognitivo-comportamentais, com o intuito de promover o reconhecimento momentâneo do estado de consciência e atuar ativamente sobre ele.

Cada participante foi submetido a questionários e entrevistas pessoais antes e após a intervenção. Foi aplicado o questionário SRQ-20 (self-reporting questionnaire), um instrumento de rastreamento psiquiátrico criado pela Organização Mundial de Saúde e validado para a detecção de sofrimento mental em um sentido amplo^{16, 17}. É composto de 20 perguntas dicotômicas (sim/não), sendo cada resposta afirmativa contada como 01 ponto e 07 ou mais pontos o critério para a detecção de sofrimento mental.

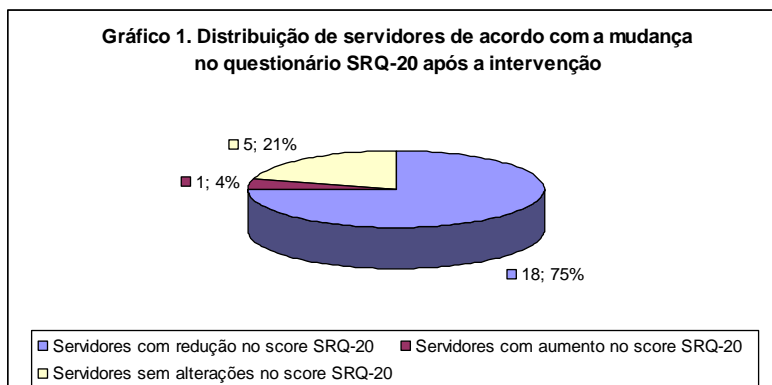
A entrevista pessoal consistiu em perguntas estruturadas com o objetivo de detectar, por meio de auto-avaliação, mudanças percebidas pelos participantes no seu bem estar geral e em fatores estressantes sendo vivenciados durante o treinamento. Houve perguntas específicas com relação à concentração para realizar tarefas, às dificuldades existentes na gestão do próprio trabalho, e na esfera da vida pessoal. As entrevistas foram conduzidas por profissionais da área de saúde (médico e psicólogo) das instituições participantes.

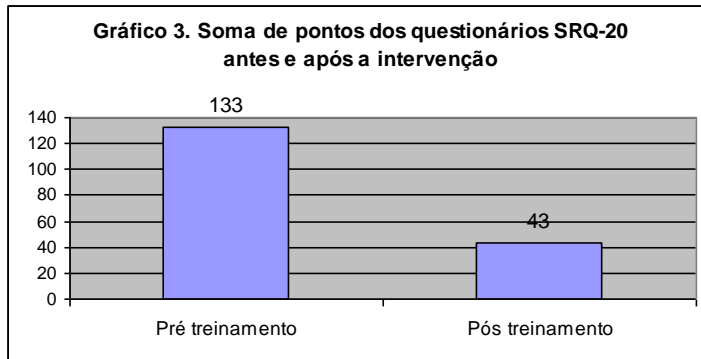
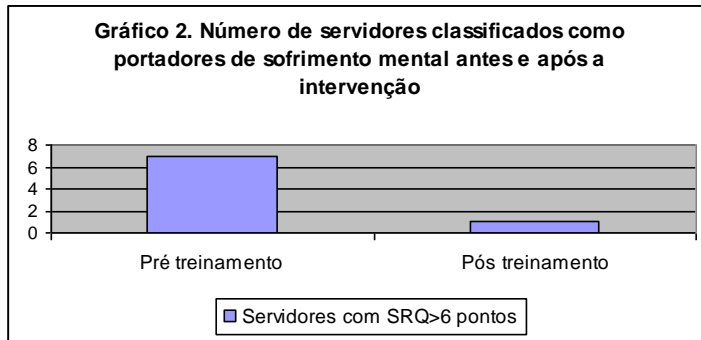
Os dados foram analisados de forma qualitativa.

. Resultados:

04 (08%) participantes foram excluídos da avaliação por abandono dos encontros, tendo participado de menos da metade destes. Houve também perda de outros 8 participantes nas entrevistas individuais, e 22 no questionário SRQ-20, os quais, no entanto, cumpriram o cronograma das atividades. Ao todo, 38 pessoas compareceram às entrevistas pessoais e 24 completaram todo o protocolo do questionário SRQ-20.

Dentre os respondedores do SRQ-20, 18 (75%) tiveram redução no número de pontos positivos no questionário e 01 (4,16%) indivíduo teve aumento no score (Gráfico 1). 07 (29,16%) dos respondedores foram detectados como positivos pelo teste para sofrimento mental (07 ou mais pontos) no início do treinamento. Após o término do treinamento, houve queda para 01 (4,16%) resultado positivo (Gráfico 2). Somando-se todas as notas de todos os respondedores do questionário, houve redução de 133 para 43 pontos, o que indica uma redução de 90 (67,6%) pontos (Gráfico 3).

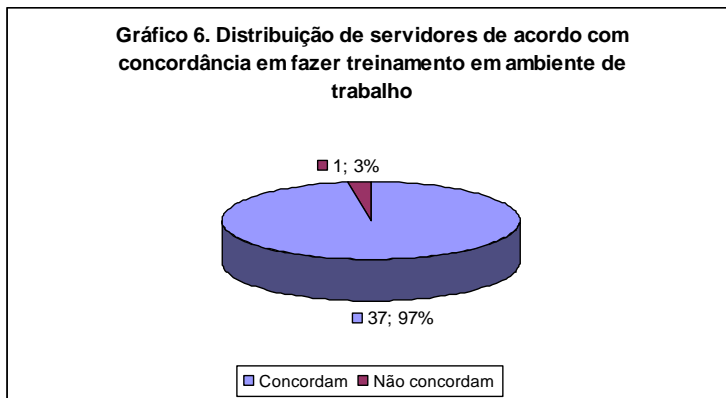
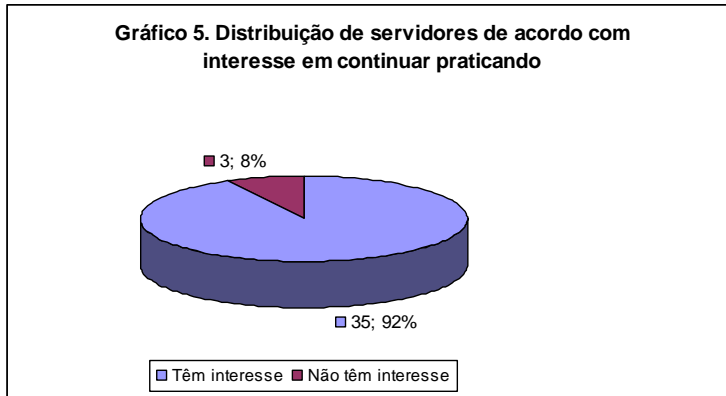




Dentre os entrevistados, 30 (78,94%) pessoas relataram algum tipo de melhora em 02 ou todos os 03 quesitos pesquisados: concentração, trabalho ou vida pessoal. 6 (15,78%) pessoas não perceberam melhora alguma, e 02 (5,26%) perceberam alguma melhora somente em 01 campo da pesquisa (Gráfico 4). Se para a análise dos dados forem considerados os não respondedores como resultados negativos, a porcentagem de pessoas que tiveram melhora em 02 ou 03 campos da pesquisa ainda seria de 65,21%. No entanto, tal análise se mostra uma estimativa pessimista na medida em que se verificou que 04 dentre os 08 indivíduos não submetidos à entrevista tiveram redução no número de pontos do questionário SRQ-20, ou seja, é possível inferir que, caso entrevistados, possivelmente teriam também manifestado melhora nos quesitos pesquisados.

35 (92,11%) entrevistados manifestaram intenção de continuar a prática dos ensinamentos após o término do treinamento (Gráfico 5), e 37 (97,37%) foram favoráveis à implementação da prática no ambiente de trabalho (Gráfico 6).





. Discussão:

A técnica de *mindfulness*, apesar de ter sua base em práticas milenares de origem asiática, se tornou inovadora recentemente, na medida em que foi depurada de seus aspectos culturais, organizada, descrita formalmente e analisada sob o escrutínio do método científico, gerando resultados promissores no campo da saúde mental.

Na realidade dos órgãos públicos brasileiros, principalmente do poder judiciário, nos quais os agravos de saúde mental são os principais causadores de afastamento do trabalho, a aplicação da técnica de atenção plena se mostra perfeitamente adequada, já que, além de abordar o problema de saúde mais relevante, também é um método de pouquíssimo custo financeiro, que não requer insumos específicos e não tem contra-indicações importantes.

Demonstrar formalmente a existência de benefícios para a saúde mental do servidor público, no entanto, é extremamente dificultosa nesse campo de estudo, e requer maior robustez científica tanto em termos de amostragem quanto em termos de desenho do estudo. Portanto, não é possível fazer associações causais entre os resultados encontrados e a intervenção realizada.

Com relação à amostragem do estudo, foi composta por sorteio de servidores interessados, condição esta imposta pela administração da instituição para garantir a isonomia do processo. Isso causou a pequena quantidade de servidores com teste positivo para sofrimento mental, e pode também ter contribuído para a substancial perda de respostas aos testes aplicados. Foram observados também, como causa das perdas, a aposentadoria de servidor, licença por motivo de saúde e o início do recesso de fim de ano. Cabe ressaltar, no entanto, que a seleção de indivíduos interessados em participar do projeto é característica comum dos diversos estudos acerca do tema, já que a prática



exige grande adesão por parte do indivíduo, com engajamento necessário para cumprir as tarefas propostas, como o treinamento individual, por exemplo.

As ferramentas de medição usadas, SRQ-20 e entrevistas pessoais, tiveram como objetivo aumentar a sensibilidade para detecção de fatores estressantes vividos pelos participantes, não somente dentro do ambiente de trabalho, o que seria muito pouco abrangente. Em se tratando de saúde mental e bem estar geral, não é possível compartimentalizar o indivíduo, e desconsiderar os demais aspectos da vida biopsicossocial.

Os resultados encontrados, inclusive, demonstram alterações positivas percebidas pelos participantes em diversos aspectos não relacionados ao trabalho diretamente, como melhora nas relações sócio-familiares, por exemplo, o que, no entanto, pode-se inferir que acaba por influir indiretamente também no processo laboral. Houve expressivos resultados positivos tanto nos questionários como nas entrevistas pessoais, mesmo quando considerado o pior cenário possível, ou seja, os não respondedores como sendo resultados negativos. Além disso, houve excelente aceitação do método por parte dos servidores, o que se traduz pela grande intenção dos participantes de continuar praticando o que foi aprendido, e a quase unanimidade em indicar o ambiente de trabalho como adequado para a prática do método, de tal modo que mesmo alguns dos participantes que não demonstraram melhora pelos métodos de avaliação empregados ainda assim manifestaram desejo de continuar praticando. Quando solicitados a definir a experiência em uma única palavra, foram recorrentes as referências a um estado de espírito mais equilibrado. Citam-se os principais vocábulos mencionados: “auto-conhecimento”; “paz”; “percepção”; “tranquilidade”.

. Conclusão:

Os resultados do atual projeto sugerem que a técnica de redução de estresse baseada em atenção plena é extremamente promissora no ambiente de órgãos públicos do poder judiciário, e vai ao encontro das recomendações propostas pela política de atenção integral à saúde proposta pelo Conselho Nacional de Justiça. Trata-se de método inovador que pode servir de ferramenta importante para os departamentos de saúde de instituições públicas intervirem no processo de adoecimento mental tão prevalente no meio de trabalho. Apesar de se tratar de projeto piloto com pouco poder estatístico, os dados encontrados justificam a ampliação do projeto, e a realização de novos estudos mais aprofundados, com vistas a demonstrar com mais clareza os potenciais benefícios do mindfulness e do método SATI na saúde dos trabalhadores do setor público.

. Referências:

1. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; 2017
2. Dados internos
3. Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD. **Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression**, Guilford Press, New York 2013.
4. Franca RD, Milbourn B. **A meta-analysis of Mindfulness Based Interventions (MBIs) show that MBIs are effective in reducing acute symptoms of depression but not anxiety**. Aust Occup Ther J. 2015 Apr;62(2):147-8.



5. Biegel GM, Brown KW, Shapiro SL, Schubert CM. **Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial.** *J Consult Clin Psychol.* 2009 Oct;77(5):855-66.
6. Goyal M, Singh S, Sibinga EM, et al. **Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis.** *JAMA Intern Med* 2014; 174:357.
7. van Aalderen JR, Donders AR, Giommi F, et al. **The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode: a randomized controlled trial.** *Psychol Med* 2012; 42:989.
8. Burton A., Burgess C., Dean S., Koutsopoulou G. Z., and Hugh-Jones S. (2017) **How Effective are Mindfulness-Based Interventions for Reducing Stress Among Healthcare Professionals? A Systematic Review and Meta-Analysis,** *Stress Health*, 33: 3–13.
9. Huang, Shu-Ling et al. **“The Potential for Mindfulness-Based Intervention in Workplace Mental Health Promotion: Results of a Randomized Controlled Trial.”** Ed. James Coyne. *PLoS ONE* 10.9 (2015): e0138089. PMC. Web. 11 Oct. 2017.
10. Koncz R1, Wolfenden F, Hased C, Chambers R, Cohen J, Glozier N. **Mindfulness-Based Stress Release Program for University Employees: A Pilot, Waitlist-Controlled Trial and Implementation Replication.** *J Occup Environ Med.* 2016 Oct;58(10):1021-1027.
11. Williams JM, Kuyken W. **Mindfulness-based cognitive therapy: a promising new approach to preventing depressive relapse.** *Br J Psychiatry* 2012; 200:359.
12. Segal ZV, Walsh KM. **Mindfulness-based cognitive therapy for residual depressive symptoms and relapse prophylaxis.** *Curr Opin Psychiatry* 2016; 29:7.
13. Fox KC, Nijeboer S, Dixon ML, Floman JL, Ellamil M, Rumak SP, Sedlmeier P, Christoff K. **Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners.** *Neurosci Biobehav Rev.* 2014 Jun;43:48-73. Epub 2014 Apr 3
14. Creswell JD, Taren AA, Lindsay EK, Greco CM, Gianaros PJ, Fairgrieve A, Marsland AL, Brown KW, Way BM, Rosen RK, Ferris JL. **Alterations in Resting-State Functional Connectivity Link Mindfulness Meditation With Reduced Interleukin-6: A Randomized Controlled Trial.** *Biol Psychiatry.* 2016 Jul;80(1):53-61. Epub 2016 Jan 29.



15. Brand S, Holsboer-Trachsler E, Naranjo JR, Schmidt S. **Influence of mindfulness practice on cortisol and sleep in long-term and short-term meditators**. *Neuropsychobiology*. 2012;65(3):109-18. Epub 2012 2 24.
16. Beusenber M., John H. Orley, and World Health Organization. **A User's guide to the self reporting questionnaire (SRQ)**. 1994.
17. Mari J. J., Williams P. **A validity study of a psychiatric screening questionnaire (SRQ-20) in primary care in the city of Sao Paulo**. *The British Journal of Psychiatry* Jan 1986, 148 (1) 23-26; DOI: 10.1192/bjp.148.1.23