



Treinamento em *Mindfulness* pelo método SATI em Servidores do TRE – MG Agosto de 2019

Idealizador do Método Sati e Instrutor: Gustavo Mokusen

RELATÓRIO FINAL

. **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 treinamento cognitivo e redução de estresse baseada em atenção plena (*mindfulness*) com objetivo de promover benefício potencial para a saúde mental de servidores públicos de órgãos judiciários. Inicialmente os 30 servidores participantes, previamente selecionados pela administração do TRE-MG, foram submetidos ao treinamento de 04 semanas, com medição pré e pós intervenção de níveis de sofrimento mental, de concentração e de bem estar geral. 67% dos participantes tiveram redução nos níveis de sofrimento mental, com diminuição global de 47% na pontuação do questionário utilizado (SRQ-20). 67% dos servidores tiveram melhora em níveis de concentração ou bem estar geral. Os resultados mostram que a capacitação de servidores em atenção plena eleva os níveis de concentração, bem estar e equilíbrio emocional dos mesmos, e ainda diminui os níveis de ansiedade e estresse, contribuindo assim para a promoção da saúde mental no ambiente de trabalho.

. **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. 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 de *treinamento cognitivo e redução de estresse baseada em atenção plena, ou mindfulness*, oferecida aos servidores do TRE-MG.

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 consciente ². 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 ^{3,4,5,6}. 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 ^{7,8,9,10}. 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 neuroimagem ¹³. Também já foram observadas alterações em níveis séricos hormonais e biomarcadores de inflamação em indivíduos treinados em mindfulness ^{14, 15}.

. Metodologia:

O treinamento foi oferecido aos servidores do TRE-MG por meio de curso de capacitação; foram inscritos 30 servidores selecionados por meio de participação voluntária, a critério da administração do TRE-MG.

A intervenção consistiu em 04 encontros semanais com duração de 1 hora e meia, 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 Sati da intervenção foi adaptado especificamente para a realidade do ambiente de trabalho da instituição pública. A frequência mínima necessária ao treinamento do método é de 75% de presença nos encontros, o que significa um limite de até 01 falta.

Cada participante considerado como frequente foi submetido a questionários 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. É composto de 20 perguntas dicotômicas (sim/não), sendo cada resposta afirmativa (positiva) contada como 01 ponto, e o critério para a detecção de sofrimento mental é determinado por 07 ou mais pontos positivos apresentados como respostas. Além disso, os participantes também responderam um questionário auto avaliativo sobre aspectos emocionais e da sua personalidade, e outro instrumento que mediu o tempo individual dedicado à prática de meditação.

Os dados colhidos foram analisados de forma qualitativa e quantitativa.

. Resultados:

Os dados que se seguem referem-se a análise dos resultados encontrados nos 18 pares de questionários respondidos (pré e pós treinamento), relativos aos 18 participantes frequentes que completaram todo o protocolo do questionário SRQ-20.



Dentre os 18 respondedores do SRQ-20, **12 (67%) tiveram redução no número de pontos positivos no questionário (redução do nível de sofrimento mental)**, 04 (22%) tiveram aumento no score, e 02 (11%) mantiveram a pontuação.

Foram detectados inicialmente 06 indivíduos (33%) com sofrimento mental (com 07 ou mais pontos no SRQ-20), sendo que ao final do treinamento 05 desses indivíduos saíram do quadro de sofrimento mental com redução no número de pontos positivos no questionário, e 01 indivíduo teve aumento no score. Isso significa 83% de melhora dos casos de sofrimento mental ao fim do treinamento, conforme detectados no SRQ-20.

Somando-se todas as notas de todos os respondedores do questionário, houve redução de 91 para 48 pontos positivos do SRQ-20, o que indica uma redução de 43 pontos positivos (47% de redução dos pontos globais de sofrimento mental).

Dentre os 18 participantes frequentes, 12 pessoas (67%) relataram algum tipo de melhora em 02 ou todos os 03 quesitos pesquisados: concentração, bem estar e equilíbrio emocional. Ainda, 11 pessoas (61%) relataram diminuição dos níveis de ansiedade e estresse.

Dentre os 18 indivíduos que preencheram o instrumento de medida do tempo de prática de meditação, obteve-se um tempo médio de 3,4h por participante durante os 21 dias de treinamento, o que resulta em aproximadamente 10 minutos de meditação por dia como tempo médio de prática do grupo.

. Discussão e sugestões:

Mas uma vez, pelo terceiro ano consecutivo, constatou-se uma diminuição dos níveis de sofrimento mental medido pelo SRQ-20 da OMS (67% de redução), inclusive em percentuais compatíveis com os dois anos passados quando o mesmo programa de treinamento foi aplicado, o que sugere consistência e eficiência do método.

O resultado de 47% de diminuição global nos scores do SRQ-20 ligados à presença de sofrimento mental reforça que o programa de prática de Atenção Plena Mindfulness contribui para o bem estar do servidor, mesmo quando praticada por um curto espaço de tempo como o que foi mensurado (média diária de 10 minutos do grupo, por aproximadamente 21 dias).

O resultado de 83% de melhora dos casos detectados de sofrimento mental ao fim do treinamento, conforme revelados no SRQ-20, ressalta a importância e eficiência do método aplicado.

. Conclusão:

Os resultados mostram que a técnica de redução de estresse baseada em atenção plena é extremamente eficiente 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. O resultado objetivo de 67% de diminuição do nível de sofrimento mental entre os participantes frequentes justifica a aplicação do treinamento em atenção plena no Método Sati. Percebe-se que a capacitação de servidores em Mindfulness eleva os níveis de concentração, bem estar e equilíbrio emocional dos mesmos, e ainda diminui os níveis de ansiedade e estresse, contribuindo assim para a promoção da saúde mental no ambiente de trabalho.



. Referências:

1. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; 2017
2. Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD. **Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression**, Guilford Press, New York 2013.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. Williams JM, Kuyken W. **Mindfulness-based cognitive therapy: a promising new approach to preventing depressive relapse.** Br J Psychiatry 2012; 200:359.
11. Segal ZV, Walsh KM. **Mindfulness-based cognitive therapy for residual depressive symptoms and relapse prophylaxis.** Curr Opin Psychiatry 2016; 29:7.



12. 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
13. 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.
14. 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.
15. Beusenber M., John H. Orley, and World Health Organization. **A User's guide to the self reporting questionnaire (SRQ).** 1994.
16. 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