



## Treinamento *Mindfulness* pelo Método SATI para Servidores do TJMMG e do TRE-MG Junho – Julho / 2018

Idealizador do Projeto Sati e Instrutor: Gustavo Mokusen, monge Zen Budista.

### RELATÓRIO FINAL

. **Resumo:** As doenças mentais são um grande problema de saúde no mundo, com importante impacto no mercado de trabalho, sendo um dos principais problemas 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. Os servidores foram submetidos ao treinamento de 08 semanas, com medição pré e pós intervenção de níveis de sofrimento mental, de concentração e de bem estar geral. 94,5% dos participantes frequentes tiveram redução nos níveis de sofrimento mental, com diminuição global de 55,6% na pontuação do questionário de sofrimento mental utilizado (SRQ-20). 66,7% dos servidores tiveram melhora em níveis de concentração ou bem estar geral. 72,2% dos participantes apresentaram diminuição dos níveis de ansiedade e estresse. Os resultados mostram 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.

. **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<sup>1</sup>. 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 implementado o Projeto SATI de *treinamento cognitivo e redução de estresse baseada em atenção plena*, ou *mindfulness*, oferecida aos servidores do Tribunal de Justiça Militar de Minas Gerais (TJMMG) e do Tribunal Regional Eleitoral (TRE-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 consciente<sup>2</sup>. 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<sup>3,4,5,6</sup>. 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<sup>7,8,9,10</sup>. Trata-se de uma prática com pouquíssimos efeitos adversos ou contra-indicações, o que facilita sua ampla implementação.

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<sup>3,11,12</sup>.



### . Metodologia:

O treinamento foi oferecido aos servidores do TRE-MG e do TJMMG por meio de curso de capacitação; foram inscritos 43 servidores selecionados por meio de participação voluntária. Destes, 10 pertenciam ao TRE-MG. O grupo foi dividido em 2 turmas: uma com 21 e outra com 23 participantes.

A intervenção consistiu em 08 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 de uma instituição pública. A frequência mínima necessária ao treinamento do método é de 75% de presença nos encontros, o que significa um limite de até 02 faltas.

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 contada como 01 ponto e 07 ou mais pontos o critério para a detecção de sofrimento mental.

Os dados foram analisados de forma qualitativa.

### . Resultados:

10 indivíduos inscritos (23% do total das inscrições) simplesmente não realizaram o treinamento ou abandonaram o curso após assistirem apenas uma aula. Para efeitos de tratamento de dados, esses indivíduos foram considerados como não participantes.

Dos 33 participantes que restaram, apenas 18 foram considerados como frequentes, apresentando no máximo até duas faltas no treinamento (limite mínimo de 75% de frequência).

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 respondedores do SRQ-20, 17 (94,5%) tiveram **redução no número de pontos positivos no questionário** (redução do nível de sofrimento mental) e 01 (5,5%) indivíduo teve aumento no score. 09 dos respondedores (50%) 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 02 resultados positivos (11,1%). Somando-se todas as notas de todos os respondedores do questionário, houve redução de 124 para 55 pontos, o que indica uma redução de 69 pontos (55,6% de redução dos pontos globais de sofrimento mental).

Dentre os 18 participantes frequentes, 12 pessoas (66,7%) relataram algum tipo de melhora em 02 ou todos os 03 quesitos pesquisados: concentração, bem estar e equilíbrio emocional. Ainda, 13 pessoas (72,2%) relataram diminuição dos níveis de ansiedade e estresse.

### . 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 94,5% 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, Gionmi 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, Hassed 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. Beusenberg M., John H. Orley, and World Health Organization. A User's guide to the self reporting questionnaire (SRQ). 1994.