



## PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE *MINDFULNESS* NO BRASIL

Fernanda Marmé Rodrigues<sup>1</sup>, Andrieli Bianca Rodrigues Camilo<sup>2</sup>

1. Estudante do curso de Psicologia, e-mail: fernanda.marme@gmail.com;
2. Professora da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: andrielicamilo@umc.br.

**Área de Conhecimento:** Psicologia Social.

**Palavras-chaves:** *Mindfulness*, Atenção Plena, produção científica.

### INTRODUÇÃO

*Mindfulness* é um estado contemplativo e atento da mente, onde se observa e aceita a realidade, tanto interna quanto externa, tal qual ela se encontra, sem fantasias ou julgamentos, intencionalmente, “uma consciência sincera, de momento a momento, não julgadora” (KABAT-ZINN, 2005, p. 24, apud LIZABETH, 2010, p. 38). Trata-se de uma prática milenar oriental que foi adaptada por Jon Kabat-Zin, em 1979 para a Escola de Medicina da terceira onda da Terapia Cognitiva Comportamental (SOUZA, 2020). Observa-se um crescente número de pesquisas que atrelam a prática de *Mindfulness* a inúmeras variáveis, como a realizada por Conversano *et al* (2020) sobre a atenção plena, idade e gênero como fatores de proteção ao isolamento social provado pelo COVID-19 na população italiana, na qual, evidenciou que pode contribuir para um fator de proteção estável ao sofrimento mental dos indivíduos e que níveis crescentes de atenção plena corresponderam a uma diminuição do desconforto mental. A prática de *Mindfulness* tem apresentado diversas evidências científicas de benefícios nas últimas três décadas, inclusive como auxílio terapêutico em diversos transtornos psicológicos, mas cuja produção científica no Brasil ainda se encontra escassa.

### OBJETIVOS

O presente projeto de pesquisa faz parte do programa de Iniciação Científica da Universidade de Mogi das Cruzes, objetivando a ampliação e divulgação do conhecimento científico. Para tanto, objetivou analisar a produção científica sobre *Mindfulness* no período de 2016 a 2021, considerando, especificamente, a autoria dos artigos; revistas científicas; o ano de publicação; tipo de trabalho; variáveis relacionadas; temática (palavras chaves).

### METODOLOGIA

Foi realizado um estudo de revisão sistemática dos artigos científicos indexados sobre *Mindfulness* nas bases de dados SciELO e PEPSIC, nos anos de 2016 a 2021.

Para a coleta de dados foram utilizadas as palavras-chaves “Mindfulness” e “Atenção Plena” no campo de busca nas bases de dados SciELO e PEPSIC. Os dados foram tabulados em Fichas de Registro, contendo as categorias de análises referente a cada objetivo específico, tais quais a sua autoria e classificação, o veículo de divulgação, o ano de publicação, o tipo de trabalho, as variáveis relacionadas e a temática. Como critério de inclusão foram considerados artigos completos contendo a palavra *Mindfulness* no título, e excluídos publicações em formatos como livros, anais de congressos, trabalhos de conclusão e outros formatos de pesquisa científica.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa na plataforma PEPSIC foi realizada em setembro de 2021, quando foram localizados 41 artigos. Destes, 5 foram descartados por não atenderem o período de publicação pré-definido, 2 por se tratar de artigos editoriais, e 8 por não possuírem a palavra “mindfulness” no título. Buscando enriquecer o presente projeto, foi realizada nova pesquisa em fevereiro do presente ano, sendo localizados mais 3 artigos, sendo um deles excluídos pela ausência da palavra-chave no título, totalizando 28 artigos elegíveis. A pesquisa realizada na plataforma SciELO, por sua vez, foi realizada em dezembro de 2021, e foram selecionados como filtros: coleção “Brasil”; os anos de publicação entre 2016 e 2021; e como periódicos “artigo” e “artigo de revisão”, tendo sido localizados 29 artigos. Apenas 1 desses artigos foi excluído, pois seus resultados não haviam sido disponibilizados gratuitamente, permanecendo 28 artigos para análise. Não houve duplicidade de artigos elegíveis entre as plataformas pesquisadas. Entre as principais revistas que publicaram sobre a temática, destaca-se a revista SMAD - Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas, abrangendo 21,43% dos artigos sobre o tema com base nos parâmetros estabelecidos, sendo todas as suas 12 publicações no ano de 2020. Destaca-se o volume 16, nº 3, intitulado: Mindfulness e outras Práticas Contemplativas. A Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, conta com 10,71% das publicações, seguida pela Archives of Clinical Psychiatry e Trends in Psychiatry and Psychotherapy, com 5,36%. O ano de 2020, inclusive, teve o maior número de publicações, com 35,71%, seguido do ano de 2021, com 26,79% e 2018, com 19,64%. Além da já citada publicação temática na revista SMAD, observou-se que o contexto da pandemia de Covid-19 impulsionou pesquisas sobre o tema. A aplicação da prática de *Mindfulness* teve resultados positivos em estudos aplicados e comparados com não praticantes, como em Shimma (2022), com redução significativa na angústia e estresse durante o período pandêmico, podendo ser considerada uma alternativa eficaz e de baixo custo para auxiliar o manejo e manutenção de uma boa saúde mental, mesmo que de forma online. Curiosamente, houve uma divisão igualitária entre os tipos de artigos, sendo exatamente metade dos 56 artigos tabelados voltados à pesquisa aplicada e a outra metade, à revisão da literatura. Dos

118 autores identificados nos artigos estudados, 65,92% foram do sexo feminino. Essa proporção corrobora que cada vez mais mulheres estão inseridas na produção científica no Brasil. De acordo com estudo do Observatório Ibero-americano de Ciência, Tecnologia e Sociedade (OCTS), instituição da Organização dos Estados Ibero-americanos (OEI, 2019), 72% dos artigos publicados no país possuem pelo menos uma autora brasileira. As mulheres também fazem parte de 57% das licenciaturas e 53% dos doutorados. Não foi possível identificar 18 dos autores por não serem cadastrados na plataforma Lattes e por não ser possível identificar o gênero pelo prenome, em especial autores de língua estrangeira. É interessante, ainda, notar a predominância de doutores apresentando artigos sobre a temática, representando 45,25% dos autores, seguidos de 16,76% de mestres, evidenciando o nível de qualificação que o tema recebe, constatando a existência de grupos de pesquisa voltados para o trabalho em *Mindfulness* no país e o interesse no estudo e especialização no tema. Em relação as áreas de formação preponderantes, novamente percebe-se uma predominância marcante da área da Saúde na pesquisa sobre *Mindfulness*, coadunando com os resultados já obtidos pela observação das revistas receptoras das publicações, sendo relevantes 35,33% das publicações assinadas por estudiosos de Psicologia, seguidos por 9,24% de medicina, 5,43% de nutrição e 4,35% de enfermagem. A Psicologia se mostrou como a área que debruçou maior interesse sobre o tema, ilustrado pelo potencial impacto positivo na saúde mental e qualidade de vida produzido pelas intervenções baseadas em *mindfulness*, como bem observado em Resende (2021), através de estudo de revisão sistemática de aplicações da técnica em estudantes universitários. Estudos aplicados e revisões observam também melhoras em transtornos depressivos e de ansiedade (Rodrigues, 2017), no desenvolvimento de habilidades socioemocionais de bem-estar e autoconsciência, conforme Araujo (2020) o aumento da capacidade de regulação emocional e consciência da experiência interior e exterior Chiodelli (2018).

Quanto às palavras chaves, encontrou-se um total de 205 termos diferentes, relacionando o tema às mais diversas variáveis. Dentre estas, foram localizadas 28 referências a palavra *mindfulness*, totalizando 13,66%, 32 a atenção plena (11,22%), e 7 a meditação (3,41%). A utilização dos termos atenção plena e meditação apresentam como escopo ampliar a abrangência da pesquisa, empregadas como sinônimos de *mindfulness*. Considerando-se que não há uma tradução específica para o termo, convencionou-se a utilização do termo “atenção plena”, ainda que não abranja em sua totalidade o significado da prática. *Mindfulness* ainda foi relacionada à Saúde Mental, com 6 menções (2,93%), à Qualidade de vida e à Promoção da Saúde, com 5 menções cada (2,44%), temas afins ao estudo do tema, corroborando os objetivos já mencionados da prática. As demais palavras se referem a uma ampla gama de variáveis que foram relacionadas a temática, em especial em relação às

questões de saúde as quais a técnica visa beneficiar, como depressão, estresse, fobia social, uso de substâncias, comportamento alimentar e no alívio de dores crônicas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Contrariamente ao objetivado, não foi possível localizar um tema predominante a partir da catalogação das palavras chaves, o que acabou por evidenciar a amplitude do tema estudado. A pesquisa em *mindfulness* se mostrou bastante abrangente, tendo sido vinculada aos mais diversos temas da saúde mental, qualidade de vida e promoção da saúde. Uma das atividades mais trabalhosas foi a classificação dos autores, pesquisados um a um na plataforma Lattes. Infelizmente, os autores de outros países e alguns brasileiros de prenome e sobrenome muito comuns não foram encontrados na plataforma, o que impossibilitou a localização de sua formação e titulação e, em alguns casos, até mesmo do gênero, não se alcançando a precisão objetivada. Outra questão que não tinha sido atentada até o início do estudo era que, ainda que se tenha restringido a pesquisa a publicações estritamente brasileiras, 11 das 30 revistas catalogadas possuíam artigos em língua estrangeira, contando-se 16 artigos em inglês, e 3 em espanhol, sendo todas na plataforma SciELO. Assim, a proficiência na língua inglesa e espanhola se faz particularmente importante para quem tem interesse em ampliar a compreensão sobre *mindfulness* e saúde mental em geral, permitindo também uma maior abrangência para quem pretende publicar na área. Contudo, se mostra essencial a ampliação das publicações científicas sobre o tema e sobre saúde mental em geral também em língua portuguesa, objetivando um maior acesso à informação pela população. Por fim, *mindfulness* se mostrou um tema ainda mais rico e interessante do que o esperado, mas ainda não suficientemente explorado no contexto brasileiro, em especial em aplicações práticas, face a sua simplicidade e baixo custo, podendo ser um auxiliar interessante na promoção da saúde física e mental, no combate a diversos transtornos.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Eduardo Bacelar; CAVALCANTE, Ihan Souza. *Mindfulness* e transtornos por uso de substâncias: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 83-91, dez. 2020. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872020000200004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872020000200004&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 02 set. 2022.
- ARAUJO, Aline Corrêa de *et al.* Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. **Acta Paulista de Enfermagem** [online]. 2020, v. 33 Disponível em: <<https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0170>>. Acesso em: 03 set. 2022.
- CHIODELLI, Roberto *et al.* Effects of a brief *mindfulness*-based intervention on emotional regulation and levels of *mindfulness* in senior students. **Psicologia: Reflexão e Crítica** [online]. 2018, v. 31, 21. Disponível em: <<https://doi.org/10.1186/s41155-018-0099-7>>. Acesso em 03 set. 2022.

CONVERSANO, C.; *et al.* Atenção plena, idade e gênero como fatores de proteção contra sofrimento psicológico durante a pandemia de COVID-19. **Frente. Psychol.**, 11 de setembro de 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01900>. Acesso em: 07 Mai 2021

LIZABETH, R.; M., O.S. **A Prática da Terapia Cognitivo-Comportamental Baseada em Mindfulness e Aceitação**. Porto Alegre: Artmed, 2010. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536323640/>. Acesso em: 02 Mai 2021

OEI. Observatório Ibero-americano de Ciência, Tecnologia e Sociedade (OCTS). **Estudo da OEI aponta conquista das mulheres do meio científico no Brasil**. Mar 2019. Disponível em: <https://oei.int/pt/escritorios/brasil/noticia/estudo-da-oei-aponta-conquista-das-mulheres-do-meio-cientifico-no-brasil>. Acesso em 02 set. 2022.

RESENDE, Kênia Izabel David Silva de *et al.* Os efeitos das Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) na saúde mental de estudantes universitários: um estudo de revisão sistemática. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 2-15, jun. 2021. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872021000100002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872021000100002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 03 set. 2022.

RODRIGUES, Michele F., NARDI, Antoni E., Levitan, Michelle. Mindfulness in mood and anxiety disorders: a review of the literature. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**. Set 2017, v. 39 nº 3 p. 207 – 215. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0051>. Acesso em: 2 set. 2022

SHIMMA, Emi. Práticas baseadas em *Mindfulness* (on-line) para profissionais de unidades de saúde do Estado de São Paulo no contexto da pandemia COVID-19. **BEPA. Boletim Epidemiológico Paulista**, São Paulo, v. 19, p. 1–13, 2022. Disponível em: [//periodicos.saude.sp.gov.br/BEPA182/article/view/37342](http://periodicos.saude.sp.gov.br/BEPA182/article/view/37342). Acesso em: 2 set. 2022.

SOUZA, I.C.W. D. **Mindfulness e terapia cognitivo-comportamental**. 1ª ed. Barueri, SP: Editora Manole, 2020. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555760330/>. Acesso em: 02 Mai 2021