

MINDFULNESS: REVISÃO INTEGRATIVA DA EFETIVIDADE EM CUIDADORES COM BURNOUT

Resumo: Analisar a produção científica nacional e internacional referente à eficácia do mindfulness em cuidadores de idosos sobrecarregados. Revisão integrativa com consulta nas bases de dados LILACS, CINAHL, PubMed Central, Scopus e Web of Science, no período de 01/01/2015 a 06/10/2020, com descritores controlados em português e inglês. Identificaram-se 299 artigos, três responderam à pergunta norteadora. A análise dos artigos inclusos contemplou corpus em inglês, sendo dos Estados Unidos da América, Espanha e Suécia, publicado nos anos de 2017, 2018 e 2020. Quanto a amostra, o artigo americano possui como participantes cuidadores de idosos da comunidade formal e/ou informal; os outros dois, são estudos prospectivos em andamento. Identificou-se que a intervenção com mindfulness é significativamente efetiva para melhorar e prevenir o Burnout entre profissionais da saúde; e o estudo americano evidenciou a eficácia com cuidadores de idosos. São necessários estudos ampliando a abordagem de mindfulness.

Descritores: Atenção Plena, Burnout, Cuidadores, Idosos.

Mindfulness: an integrative review of effectiveness in burnout caregivers

Abstract: To analyze the national and international scientific production regarding the effectiveness of mindfulness in overworked caregivers. Integrative review with consultation in LILACS, CINAHL, PubMed Central, Scopus and Web of Science databases, from 01/01/2015 to 10/06/2020, with controlled descriptors in Portuguese and English. 299 articles were identified, three answered the guiding question. The analysis of the articles included corpus in English, being from the United States of America, Spain and Sweden, published in years 2017, 2018 and 2020. As for the sample, the American article has the caregivers of the elderly in the formal and / or informal community as participants; the other two are prospective studies in progress. It was identified that the intervention with mindfulness is significantly effective to improve and prevent Burnout among health professionals; and the American study showed effectiveness with caregivers for the elderly. Studies are needed to expand the mindfulness approach.

Descriptors: Mindfulness, Burnout, Caregivers, Aged.

Mindfulness: una revisión integradora de la efectividad en los cuidadores que sufren agotamiento

Resumen: Analizar la producción científica nacional e internacional sobre la efectividad del mindfulness en los cuidadores de ancianos con exceso de trabajo. Revisión integrativa con consulta en las bases de datos LILACS, CINAHL, PubMed Central, Scopus y Web of Science, del 01/01/2015 al 06/10/2020, con descriptores controlados en portugués e inglés. Se identificaron 299 artículos, tres respondieron la pregunta orientadora. El análisis de los artículos incluidos incluyó corpus en inglés, siendo de Estados Unidos de América, España y Suecia, publicados en los años 2017, 2018 y 2020. En cuanto a la muestra, el artículo estadounidense tiene como participantes a los cuidadores de ancianos en la comunidad formal y / o informal; los otros dos son estudios prospectivos en curso. Se identificó que la intervención con mindfulness es significativamente efectiva para mejorar y prevenir el Burnout entre los profesionales de la salud; y el estudio estadounidense mostró eficacia con los cuidadores de ancianos. Se necesitan estudios para ampliar el enfoque de la atención plena.

Descriptorios: Atención Plena, Burnout, Cuidadores, Anciano.

Graziela Maria Ferraz de Almeida

Enfermeira especialista em Saúde do Adulto e do Idoso. Mestranda em Enfermagem pela Faculdade de Medicina de Botucatu, Departamento de Enfermagem. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP). Botucatu-SP. Brasil.

E-mail: ga_graziela@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5611-3552>

Cassiana Mendes Bertonecello Fontes

Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Professora assistente Doutor do Departamento de Enfermagem da Faculdade de Medicina de Botucatu da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP). Botucatu-SP. Brasil.

E-mail: cassiana.fontes@unesp.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6579-8637>

Submissão: 01/03/2021

Aprovação: 11/10/2021

Publicação: 13/12/2021

Como citar este artigo:

Almeida GMF, Fontes CMB. Mindfulness: revisão integrativa da efetividade em cuidadores com burnout. São Paulo: Rev Recien. 2021; 11(36):215-224.

DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2021.11.36.215-224>



Introdução

A demografia mundial modifica-se de acordo com o envelhecimento populacional e o número de pessoas com mais de 60 anos aumentam e assim também o risco do aparecimento de condições crônicas, de limitações nas atividades de vida diária e necessidade de cuidado¹.

O cuidador é o indivíduo que oferece apoio e cuidados para suprir a incapacidade do idoso, seja ela funcional, definitiva ou temporária e também auxilia nas deficiências nos aspectos físicos ou mentais². Identificam-se dois tipos de cuidadores, o formal e o informal. O primeiro é aquele que buscou conhecimento científico e treinamento para oferecer cuidados à pessoa que possui necessidades básicas afetadas para suprir as atividades de vida diária. O cuidador informal é denominação utilizada para a pessoa que faz parte da família ou da comunidade, e que pode oferecer cuidado ao dependente¹⁻³.

Atualmente a saúde do trabalhador tem sido visada de modo a preservar a integridade física e mental, e proporcionar resultados efetivos na produtividade nos serviços prestados. Para se atingir esse propósito, deve-se atentar para um ambiente saudável, adequação de recursos humanos e materiais aliados à ergonomia. No entanto, em muitos locais de trabalho, o funcionário trabalha mediante pressão, o que pode acarretar adoecimento, descontentamento, decepção, aborrecimento evidenciadas por distúrbios do sono, fadiga, estresse e a Síndrome de *Burnout*⁴.

Os trabalhadores da saúde compreendem que é necessário obter qualificação para apoiar e suportar o sofrimento dos outros, isso é fundamental. O cuidado

é um elemento da compaixão, e o ato de cuidar tem o talento de amenizar o sofrimento da pessoa⁵.

Porém, muitos profissionais da saúde que atuam no cuidado, sofrem com a sobrecarga e exaustão do trabalho podendo levar a resultados negativos para sua própria saúde e também para o paciente que presta cuidados. Inúmeros fatores levam a esta exaustão como: dor de emoções intensas, lidar com perdas, conflitos e angústia entre pacientes e família, conflitos entre equipes para planejar o cuidado, agressões, trabalhar sob alta pressão, carga de trabalho extensa, entre outros⁶⁻⁸.

Burnout é um termo usado para caracterizar estresse crônico no local de trabalho, é reconhecido em três aspectos: sentimento de exaustão ou esgotamento da energia; sentimento negativo ou cinismo em relação ao trabalho e redução na eficácia profissional, esses aspectos são acompanhados de angústia, frustração, solidão, fadiga, insônia, isolamento social, irritabilidade, depressão e até suicídio. O *bornout* está relacionado a consequências negativas, como aumento do risco de erros no cuidado, redução da produção e satisfação no trabalho e implicações na segurança do paciente^{1,6-11}.

É necessário que o cuidador cuide de si mesmo para conservar sua saúde e bem-estar e para certificar um bom nível de atenção plena a outra pessoa. Para cuidar de si mesmo, ele pode precisar de ajuda de profissionais de sua rede de apoio¹².

Mindfulness, conhecido como a atenção plena, surgiu como um programa de diminuição do estresse baseado em evidências. Define-se como estar atento no momento presente, trazendo o foco da atenção para a experiência presente, sem julgamento, libertando os pensamentos de preocupações e

arrependimentos, para alcançar auto-aceitação, clareza e compaixão por si e pelos outros. Praticar-se atenção plena em qualquer lugar e momento. É uma prática meditativa formal ou informal que auxilia a um maior equilíbrio. Técnicas baseadas em *mindfulness* ajudam os cuidadores no autocuidado de forma consciente, diminuindo seu estresse e ajudando no seu cuidado com seu paciente^{1,7,9,10-14}.

Estudo realizado em Portugal, com enfermeiros oncológicos, abordou intervenção baseada em *mindfulness* em resultados psicológicos dos mesmos, e mostrou que os enfermeiros revelam redução significativa no estresse, fadiga, desgaste e aumento da atenção plena, satisfação com a vida e autocompaixão¹¹.

Outra evidência é mostrada em estudo realizado na Espanha, com cuidadores formais de pacientes com deficiência intelectual, onde realizaram um programa para cultivar o equilíbrio emocional para esses cuidadores, a qual encontraram significativos aumentos nas cinco facetas de *mindfulness* (observar, descrever, agir com consciência, não julgar a experiência interior e não reatividade à experiência interior). Também, sugere que pode ocorrer melhora no autocuidado e na autocompaixão, diminuindo os sintomas de ansiedade, depressão, pânico, entre outros¹⁰.

Com isso, percebe-se que os cuidadores ficam sobrecarregados e sofrem de *burnout* refletindo de maneira negativa em suas vidas e o *mindfulness* ajuda a diminuir essas experiências negativas, fortalecendo o cuidador a enfrentar seu trabalho e a ter uma melhor qualidade de vida.

Objetivo

Analisar a produção científica nacional e internacional referente a eficácia do *mindfulness* em cuidadores de idosos sobrecarregados.

Material e Método

A revisão integrativa identifica o conhecimento atual de uma determinada temática, é um método conduzido para identificar, analisar e sintetizar resultados de estudos independentes e que versam sobre o mesmo assunto de interesse. Dessa forma contribui com evidências para a qualidade na atenção à saúde e no pensamento crítico exigido pela prática diária¹⁵.

Utilizou-se o acrônimo PICO¹⁶ para elaborar a pergunta norteadora da revisão e da pesquisa, onde: *P*- problema ou população; *I*- intervenção; *C*- comparação; *O*- resultados. Demonstra-se na Tabela 1 a estratégia PICO e como foi definida a pergunta norteadora da revisão.

Tabela 1. Definição da estratégia PICO. Botucatu-SP, Brasil, 2020.

Acrônimo	Descrição
P	Cuidadores formais e informais de idosos
I	<i>Mindfulness</i>
C	Comparação com outras estratégias
O	Redução da sobrecarga

Assim definiu-se a pergunta norteadora como: Quais as evidências na literatura sobre a efetividade do *mindfulness* como intervenção para a redução da sobrecarga em cuidadores de idosos?

A busca dos artigos foi realizada via computador de mesa, utilizando-se o acesso pelo *Virtual Private Network* (VPN). A triagem dos resultados foi realizada em outubro de 2020, e obtidos com a busca de títulos das publicações indexadas no período de 01 de janeiro

de 2015 até 06 de outubro de 2020 nas bases de dados *online* da área da saúde: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Current Nursing and Allied Health Literature (CINAHL)*, *US National Library of Medicine (PubMed Central)*, *Scopus* e *Web of Science (WoS)*.

Foram utilizados os operadores booleanos com descritores controlados e combinados disponíveis no *Medical Subject Headings (MeSH)* e o Descritores das Ciências da Saúde (DeCS). A Tabela 2 apresenta a equação booleana utilizada em cada base pesquisada.

Tabela 2. Representação da estratégia de busca segundo as bases consultadas. Botucatu-SP, Brasil, 2020.

Bases de Dados	Equação Booleana da estratégia de busca
CINAHL, PubMed, Scopus e WoS	(mindfulness) AND (burnout) AND (caregivers OR aged OR "aged, 80 and over")
LILACS	("atenção plena") AND (burnout) AND (cuidadores OR idoso OR "idoso de 80 anos ou mais")

A revisão foi elaborada em quatro etapas: 1ª etapa consistiu em verificar as duplicatas das publicações nas bases; na 2ª etapa foram analisados os títulos e resumos das publicações e excluídos aquelas que não estavam disponibilizados no Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento Pessoal de Nível Superior (CAPES); na 3ª etapa, foi

realizada a leitura na íntegra das publicações e na 4ª etapa foram incluídas as publicações que responderam parcialmente ou integralmente à pergunta norteadora, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão.

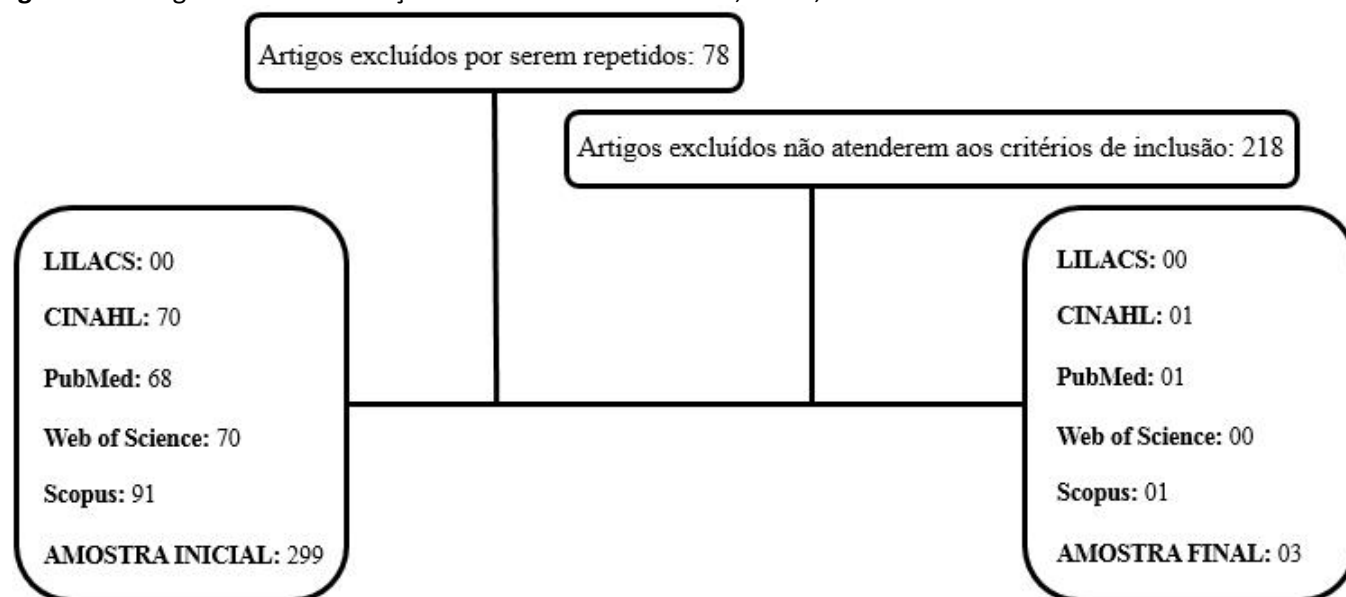
Os critérios de inclusão foram: artigos completos e com resumos disponíveis referentes ao objeto de pesquisa, indexados nos idiomas Português, Espanhol e Inglês. Foram excluídos artigos que não estavam disponíveis na íntegra nas bases, no Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento Pessoal de Nível Superior (CAPES) e artigos de revisões de literatura e integrativa. Os artigos identificados em mais de uma base foram considerados apenas uma vez.

Os artigos que responderam à pergunta norteadora e preenchiam os critérios de inclusão foram lidos na íntegra e analisados de acordo com o tipo de desenho de pesquisa. Para analisar os estudos observacionais, quantitativos, utilizou-se o *Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE)*¹⁷; os estudos de ensaio clínico randomizado foram analisados segundo o *Consolidated Standards of Reporting Trials (CONSORT)*¹⁸ e para estudos qualitativos foi utilizado *Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research (COREQ)*¹⁹.

Resultados

O fluxograma da Figura 1 demonstra os resultados da busca *online*, de acordo com as etapas da revisão.

Figura 1. Fluxograma de constituição da amostra. Botucatu-SP, Brasil, 2020.



A análise dos três artigos incluídos aborda um *corpus* em inglês, sendo um dos Estados Unidos da América, um da Espanha e um da Suécia. Os anos de publicações foram 2017, 2018 e 2020 respectivamente. Dos três artigos selecionados, um¹, possui como participante cuidadores de idosos formal e/ou informal; os outros dois^{12,20}, são estudos prospectivos e abrangem cuidadores da pessoa idosa, porém sem resultados concluídos.

O Quadro 01 mostra-se a síntese individual dos artigos que formaram o *corpus* desse estudo, auxiliando para a análise dos resultados.

Quadro 1. Caracterização dos artigos inclusos na revisão. Botucatu-SP, Brasil, 2020.

Artigo/Autores/Ano Periódico/ País/Idioma/Base Nível de evidência	Objetivos	Principais Resultados	Conclusão
Artigo: 01 ⁽¹⁾ Autores: Tkatch, et al. Ano: 2017 Periódico: Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine País: Estados Unidos Idioma: Inglês Base: PubMed Nível de evidência: III	Avaliar a efetividade de uma intervenção <i>online</i> de meditação de <i>mindfulness</i> para cuidadores idosos da comunidade e analisar seu impacto na qualidade de vida, na carga do cuidador e no bem-estar psicológico.	Análises de correlação mostraram que quem participou de mais sessões tiveram alterações positivas no apoio social pós-pesquisa. Correlações significativa para redução do estresse e ansiedade. Diferenças significativas pré e pós pesquisa, nos escores de sobrecarga do cuidador, componente mental estresse, solidão e ansiedade. A saúde mental melhorou, reduziu a carga do cuidador, estresse, solidão e ansiedade.	Intervenções <i>online</i> deram flexibilidade para os cuidadores, independente de suas responsabilidades. Futuras pesquisas podem ampliar essa oportunidade e investigar a escalabilidade das intervenções <i>online</i> .

<p>Artigo: 02⁽¹²⁾ Autores: Alpuente, et al. Ano: 2018 Periódico: ACTA Biomed for Health Professions País: Espanha Idioma: Inglês Base: Scopus Nível de evidência: III</p>	<p>Melhorar a saúde e a qualidade de vida de cuidadores por meio de estratégias de mapeamento comunitário e <i>mindfulness</i>.</p>	<p>Estudo em andamento. Ao final, serão analisados os resultados referentes a estruturas, processos e resultados objetivos e subjetivos.</p>	<p>Ao final do estudo, será avaliado se a metodologia Salutogenic ABCD (modelo de desenvolvimento comunitário baseado na saúde ativa), como o <i>mindfulness</i> é capaz de diminuir as diferenças na saúde, melhorando o bem-estar do cuidador.</p>
<p>Artigo: 03⁽²⁰⁾ Autores: Kabir, et al. Ano: 2020 Periódico: BMC Geriatrics País: Suécia Idioma: Inglês Base: Cinahl Nível de evidência: IV</p>	<p>Verificar eficácia de fornecimento de suporte na redução do estresse, solidão e sintomas depressivos e melhora da qualidade de vida e saúde mental em cuidadores familiares de pessoas com demência por aplicativo móvel.</p>	<p>Estudo em andamento. Ao final, será avaliado a redução do estresse, sintomas depressivos, solidão e melhora na qualidade de vida de cuidadores familiares de pessoas com demência.</p>	<p>Ao final do estudo, será avaliado se o aplicativo móvel foi uma plataforma prática para apoiar os cuidadores familiares no alívio do estresse e melhora da saúde mental, independentemente da distância ao serviço de saúde.</p>

Discussão

Constatou-se na amostra inicial dessa revisão, implementações de ações com abordagem em *mindfulness* para verificar sua efetividade em diversas classes de profissionais de saúde que sofriam de *Burnout*. Estudos^{5-7,9,11,14,21}, abordavam como participantes enfermeiros, médicos, técnicos de enfermagem, profissionais da saúde em geral, de contextos específicos como emergência, cuidados paliativos, unidade de terapia intensiva, entre outros.

Identificou-se que pessoas que cuidam de outras e tem como profissão essa função, estão cada vez mais sobrecarregados. Indispensável é que recebam suporte de intervenção para a melhoria de seu autocontrole, bem-estar que podem colaborar com a sua qualidade de vida. Acrescenta-se que a maioria dos estudos dessa temática^{5-7,9,11,14,21}, foram realizados com indivíduos atuantes em ambiente hospitalar.

Estudos realizados com intervenção da meditação de *mindfulness* indicam a redução significativa do estresse com base na atenção plena e na autocompaixão entre profissionais de saúde mental, de acordo com realização de um curso de oito semanas, no Canadá⁵.

Ainda em relação ao estresse, uma pesquisa brasileira realizada no estado de São Paulo, avaliou os efeitos de um programa de redução de estresse, incluindo a meditação *mindfulness* e bondade amorosa, entre profissionais de enfermagem, durante seis semanas. Foi encontrado redução significativa entre o estresse, *Burnout*, depressão e ansiedade⁶.

Uma intervenção baseada em *mindfulness* com duração de oito semanas, realizada com médicos holandeses Clínico Geral (CG), classe à qual quase 20% relata sofrer de *Burnout*, viabilizou essa técnica para *Burnout*, empatia e bem-estar relacionado ao

trabalho. Demonstrou-se que a técnica foi viável e resultou em menor frequência de sintomas de esgotamento e maior envolvimento no trabalho e bem-estar⁹.

Enfermeiras oncológicas que trabalhavam nas regiões Norte e Centro de Portugal, participaram de uma intervenção baseada em *mindfulness*, e foram avaliadas questões de esgotamento, fadiga em relação à compaixão, sintomas psicológicos, atenção plena, autocompaixão, satisfação com a vida, entre outros. A eficácia da intervenção foi medida através de autorrelatos validados que os participantes completaram antes e após a intervenção. Os resultados mostraram redução significativa na fadiga da compaixão, esgotamento, estresse e aumento na satisfação com a vida, atenção plena e autocompaixão. As intervenções baseadas em *mindfulness* foram eficazes na diminuição dos sintomas psicológicos de enfermeiros oncológicos e na melhoria de seu bem-estar geral¹¹.

Pesquisa realizada na Espanha, avaliou a eficácia de um programa de *mindfulness* e autocompaixão nos níveis de estresse e *Burnout* em profissionais da atenção básica. O treinamento teve duração de oito semanas e os resultados foram medidos através de questionários antes e após intervenção. Foi constatado melhora significativa em *mindfulness*, estresse percebido, autocompaixão e *Burnout*, assim, o estudo sugere como pode ser benéfico a realização de práticas de atenção plena e autocompaixão em ambientes de saúde¹⁴.

Um estudo multicêntrico realizada com enfermeiros de pronto-socorro de três hospitais públicos do norte da Itália, buscou identificar os fatores que podem proteger os enfermeiros contra o

estresse do trabalho. Alguns fatores que ajudam na redução do *Burnout*, como a regulação da emoção, o *mindfulness* e a empatia, três aspectos que podem ser desenvolvidos como intervenções, para evitar o desgaste nesses enfermeiros de emergência²².

No Brasil, a prática da meditação de *mindfulness* ainda é desconhecida, e escassa é a publicação de resultados, com exceção de um estudo brasileiro que avaliou os produtos de um programa de redução do estresse, abrangendo a meditação de *mindfulness* para a equipe de enfermagem de um hospital público, com redução significativa no *Burnout*, ansiedade, depressão e estresse percebido⁶.

Uma pesquisa feita com cuidadores de pessoas com deficiência intelectual de desenvolvimento, foi realizada uma comparação entre o treinamento de *mindfulness* e o *Training-as-Usual* (TAU), onde mostrou que o de *mindfulness* foi significativamente mais eficaz, e indicou que os cuidadores administram melhor seu estresse percebido, melhoraram seu bem-estar e beneficiaram os pacientes que cuidavam¹³). Assim, percebe-se que os benefícios do *mindfulness* vão além da pessoa que presta cuidados, e contempla o cuidador e o paciente cuidado.

Foi identificado na presente revisão um único estudo⁽¹⁾, realizado no sul da Flórida, que abordou o cuidado com a pessoa idosa da comunidade por cuidador formal e/ou informal e que respondeu integralmente a pergunta norteadora sobre a efetividade do *mindfulness* em cuidadores de idosos sobrecarregados. Nesse artigo americano, a intervenção de meditação de *mindfulness*, foi realizada por oito semanas, *online*, em cuidadores de idosos da comunidade, para verificar seu efeito na qualidade de vida, na sobrecarga do cuidador e no

conforto psicológico. Identificaram correlações significativas para redução da ansiedade, estresse, solidão e a carga do cuidador e apresentou melhora no psicológico. Outro benefício foi realizar *online*, por ser mais adaptável aos cuidadores¹.

O *mindfulness* traz benefícios para a vida das pessoas que prestam cuidados, mas é imprescindível que se realizem estudos para mensurar e evidenciar como cuidadores de idosos estão sobrecarregados.

Destaca-se que a prevalência de cuidadores de idosos são do sexo feminino, isso porque a mulher tem um papel de mãe que cuida dos familiares, a provedora de cuidados, dando-lhe a maior responsabilidade como cuidadora principal. Quando a cuidadora é informal, o maior índice apresentado na literatura são a cônjuge e filha dos idosos. Nos estudos identificados a sobrecarga das cuidadoras com esse perfil foram expressas pelos seguintes termos de sentimentos: “tensas, nervosas, preocupadas, dormindo mal e com dores do corpo”²³⁻²⁵.

Pesquisa realizada no interior paulista, com cuidadores de idosos familiares ou não, cadastrados em Centros de Referência de Assistência Social, e que realizavam cuidados de Atividades Básicas da Vida Diária (ABVD) e Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD), demonstrou que 67,4% dos cuidadores de idosos em vulnerabilidade social apresentaram sobrecarga, sendo: 4,6% sobrecarga severa, 19,7% de moderada a severa e 43,1% leve a moderada²³.

Estudo em cidade do interior de São Paulo, comparou a sobrecarga entre os cuidadores de idosos formais e informais. Os cuidadores formais (40%) apresentaram-se “um pouco sobrecarregados” e 26,7% com incômodo emocional. Os informais apresentaram 48,6% leve sobrecarga; 25,7% muita

sobrecarga e 14,3% extrema sobrecarga e o incômodo emocional apresentou-se em 45,7%. Em relação à presença de problemas de saúde, os cuidadores formais auto relataram lombalgia (38,5%), e os informais a hipertensão arterial sistêmica (45,7%)²⁴.

Em estudo realizado em Ribeirão Preto, interior do estado de São Paulo, investigou a sobrecarga de trabalho em cuidadores de idosos fragilizados que residem no mesmo domicílio. Identificou que 8% dos cuidadores apresentaram nível de sobrecarga de moderado a alto e 31,7% relataram que raramente se sentiam sobrecarregados. Concluiu-se que quanto maior a sobrecarga do cuidador, menor a independência funcional cognitiva, e quanto maior a fragilidade, maior a sobrecarga do cuidador²⁵.

Dessa forma, existe necessidade de realização de estudos que envolvam os cuidadores de idosos devido às vulnerabilidades em desenvolver o *Burnout* e a sobrecarga, e associar a investigação da efetividade da prática do *mindfulness*.

Limitações do Estudo

Considerou-se como limitação desta revisão a escassez de estudos na literatura branca que enfocam a temática. Talvez uma busca sistematizada na literatura cinzenta possa somar outras evidências científicas.

Contribuições para a área de Enfermagem

Esta revisão corrobora para a necessidade de operacionalizar métodos para controlar e prevenir o *Burnout* nos profissionais de enfermagem, devido aos efeitos deletérios na saúde e que os afasta da sua função social para a qual foram formados. Dessa maneira deve-se estimular as ações de implementação de programas com prática do *mindfulness* para que auxiliem na redução dessa síndrome.

Conclusão

Concluiu-se que a intervenção de *mindfulness* é significativamente efetiva para melhorar e prevenir o *Burnout* entre profissionais da saúde e cuidadores. Contudo, ainda faz-se necessário a realização de novas pesquisas com a abordagem do *mindfulness* em cuidadores formais e/ou informais de idosos, que encontram-se sobrecarregados, visto que localiza-se somente uma publicação com essa temática.

Referências

1. Tkatch R, Bazarko D, Musich S, et al. A Pilot Online Mindfulness Intervention to Decrease Caregiver Burden and Improve Psychological Well-Being. *J Evidence-Based Complement Altern Med.* 2017; 22:736-743.
2. Maranhão OR, França EMDM, Nunes RMV, et al. Avaliação da sobrecarga do cuidador do idoso com doença de alzheimer. 2018; 18(1):397-413.
3. Dias LB, Bianchin MA. Sobrecarga no cuidado de paciente idoso com demência. *Rev Kairós Gerontol.* 2018; 21:169-190.
4. Santos VC, Veloso CSA. A síndrome de burnout e seus efeitos no contrato de trabalho. *Rev Cient Facerb.* 2016; 3(2):95-108.
5. Raab K, Sogge K, Parker N, et al. Mindfulness-based stress reduction and self-compassion among mental healthcare professionals: a pilot study. *Ment Heal Relig Cult.* 2015; 18:503-512.
6. Santos TM, Kozasa EH, Carmagnani IS, et al. Positive effects of a stress reduction program based on mindfulness meditation in brazilian nursing professionals: Qualitative and quantitative evaluation. *Explor J Sci Heal.* 2016; 12:90-99.
7. Zhao J, Li X, Xiao H, et al. Mindfulness and burnout among bedside registered nurses: a cross-sectional study. *Nurs Heal Sci.* 2019; 21:126-131.
8. Horn DJ, Johnston CB. Burnout and self care for palliative care practitioners. *Med Clin North Am.* 2020; 104:561-572.
9. Verweij H, Waumans R, Smeijers D, et al. Mindfulness-based stress reduction for GPS: results of a controlled mixed methods pilot study in Dutch primary care. *Br J Gen Pract.* 2016; 66:e99-e105.
10. Sansó N, Galiana L, Cebolla A, et al. Cultivating emotional balance in professional caregivers: a pilot intervention. *Mindfulness (N Y).* 2017; 8:1319-1327.
11. Duarte J, Pinto-Gouveia J. Effectiveness of a mindfulness-based intervention on oncology nurses' burnout and compassion fatigue symptoms: a non-randomized study. *Int J Nurs Stud.* 2016; 64:98-107.
12. Alpuente AC, Cintas FA, Foà C, et al. Mapping Caregivers' Health Assets. A self-care project using salutogenesis and mindfulness. *Acta Biomed.* 2018; 89:70-77.
13. Singh NN, Lancioni GE, Karazsia BT, et al. Effectiveness of caregiver training in mindfulness-based positive behavior support (MBPBS) vs. Training-as-Usual (TAU): a randomized controlled trial. *Front Psychol.* 2016; 7:1-13.
14. Aranda Auserón G, Elcuaz Viscarret MR, Fuertes Goñi C, et al. Evaluation of the effectiveness of a mindfulness and self-compassion program to reduce stress and prevent burnout in primary care health professionals. *Aten Primaria.* 2018; 50:141-150.
15. Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein.* 2010; 8:102-6.
16. Rocha SA, Bocchi SCM, de Godoy MF. Acesso aos cuidados primários de saúde: revisão integrativa. *Physis.* 2016; 26:87-111.
17. Malta M, Cardoso LO, Bastos FI, Magnanini MMF, Silva CMFP. Iniciativa STROBE: subsídios para a comunicação de estudos observacionais. *Rev Saúde Pública.* 2010; 44(3):559-65.
18. Moher D, Hopewell S, Schulz KF, Montori V, Gøtzsche PC, Devereaux PJ, et al. CONSORT 2010 Explanation and Elaboration: updated guidelines for reporting parallel group randomised trials. *BMJ.* 2010; 340:c869.
19. Tong A, Sainsbury P, Craig AJ. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care.* 2007; 19(6):349-357.
20. Kabir ZN, Leung AYM, Grundberg Å, et al. Care of family caregivers of persons with dementia (CaFCa) through a tailor-made mobile app: study protocol of a complex intervention study. *BMC Geriatrics.* 2020; 20:305.

21. Ceravolo D, Raines DA. The impact of a mindfulness intervention for nurse managers. *J Holist Nurs*. 2019; 37:47-55.
22. Salvarani V, Rampoldi G, Ardenghi S, et al. Protecting emergency room nurses from burnout: The role of dispositional mindfulness, emotion regulation and empathy. *J Nurs Manag*. 2019; 27:765-774.
23. Jesus ITM, Orlandi AAS, Zazzetta MS. Sobrecarga, perfil e cuidado: cuidadores de idosos em vulnerabilidade. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2018; 21(2):199-209.
24. Diniz MAA, Melo BRS, Neri KH, et al. Estudo comparativo entre cuidadores formais e informais de idosos. *Ciência Saúde Coletiva*. 2018; 23(11):3789-3798.
25. Stackfleth R, Diniz MA, Fhon JRS, et al. Sobrecarga de trabalho em cuidadores de idosos fragilizados que vivem no domicílio. *Acta Paul Enferm*. 2012; 25(5):768-74.