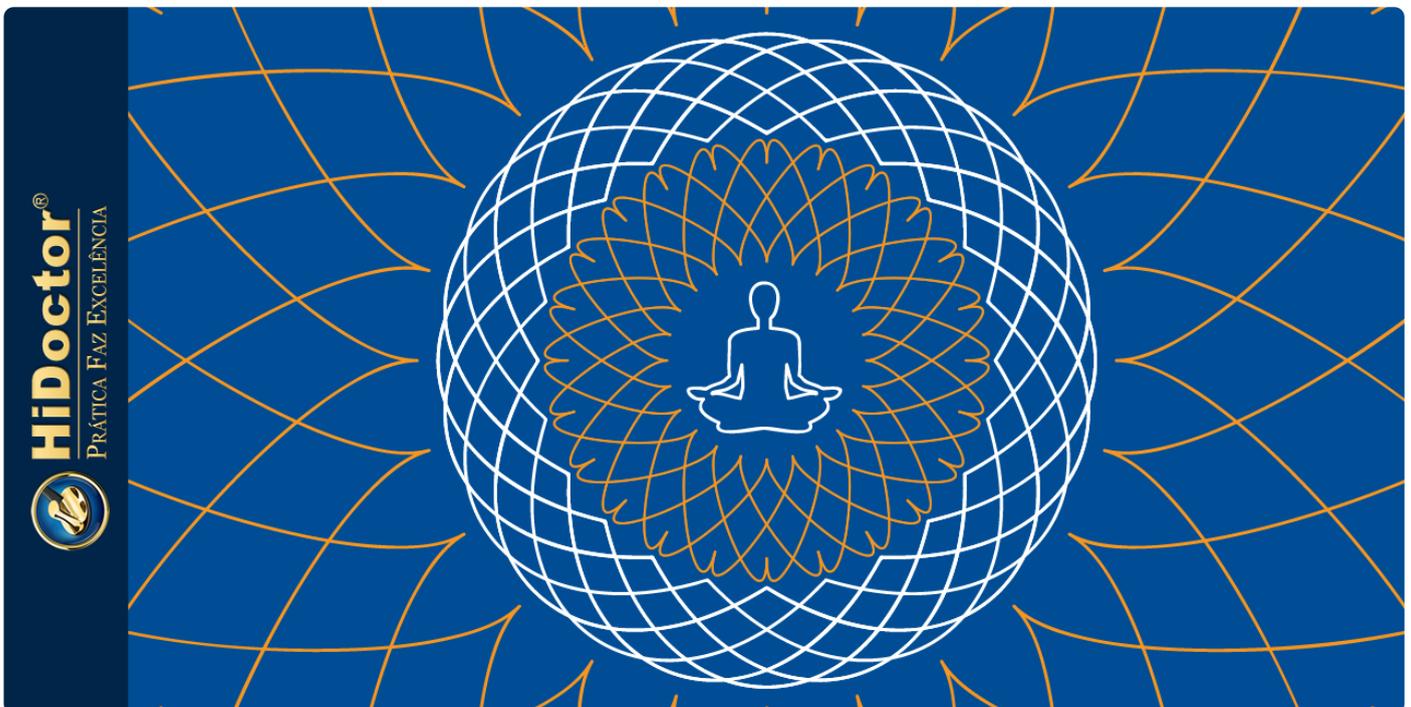


# Quais benefícios a prática da meditação e de *mindfulness* pode trazer para os médicos

Considere o seguinte: os médicos passam em média 13 a 16 minutos por consulta com seus pacientes. Mas quanto desse tempo é gasto realmente focado no paciente?

Quando você receber seu próximo paciente, faça uma pausa e pergunte a si mesmo o que realmente está em sua mente... As demandas estressantes da medicina geralmente atraem os pensamentos de um médico em várias direções. Você está preocupado com compromissos atrasados? Você está ruminando sobre papelada inacabada? Você está pensando em faturamento ou em como gerenciar funcionários?

Para restaurar o foco e alcançar uma sensação renovada de bem-estar, os médicos estão cada vez mais se voltando para técnicas como a meditação e a atenção plena, ou *mindfulness*, como uma maneira eficaz de combater o *burnout* e melhorar sua qualidade de vida de modo geral.



### **Em que consiste a meditação e a atenção plena?**

A meditação pode ser definida como uma prática na qual o indivíduo utiliza técnicas para focar sua mente num objeto, pensamento ou atividade em particular, visando

alcançar um estado de clareza mental e emocional.

O termo *mindfulness* designa um estado mental que se caracteriza pela autorregulação da atenção para a experiência presente; refere-se a uma qualidade de consciência que é cultivada por meio do treinamento em meditação como uma maneira de prestar uma atenção mais cuidadosa e sem julgamento ao aqui e agora, às próprias experiências, pensamentos e sentimentos. Em outras palavras, concentrar-se no presente em vez de se concentrar em problemas passados ou em antecipar ansiosamente preocupações futuras.

## **Como essas práticas podem ser benéficas para os médicos?**

Os médicos vivem em um ambiente de volatilidade, incerteza, complexidade e ambiguidade, onde até os mais resilientes podem se sentir sobrecarregados ao ponto de [esgotar-se](#).

A atenção plena ajuda a aliviar o cansaço e [cria resiliência](#), alterando a maneira como o cérebro reage a situações estressantes através da neuroplasticidade. Com o tempo, a prática repetida da atenção plena pode fortalecer as áreas do cérebro associadas à autoconsciência, à regulação emocional e à compaixão.

Estudos no *Journal of the American Medical Association*<sup>[1]</sup> e no *Annals of Family Medicine*<sup>[2]</sup> relataram que os médicos que praticavam *mindfulness* se sentiam mais empáticos e atentos aos pacientes e alcançaram níveis mais altos de satisfação com sua qualidade de vida geral.

Resultados semelhantes foram alcançados em um estudo<sup>[3]</sup> em que uma população de profissionais de saúde adotou períodos de meditação de até oito semanas, que foram associados a estados emocionais positivos, como paz, otimismo e felicidade.

Ainda mais significativamente, em outro estudo<sup>[4]</sup>, os médicos que estavam mais atentos mostraram maior probabilidade de ter um bom relacionamento com os pacientes, levando a uma [maior satisfação](#) destes em relação ao atendimento.

## **Como é a prática da meditação e da atenção plena?**

A mente é um lugar muito ocupado, no entanto é possível aprender a acalmá-la. Na meditação, para um iniciante, pode ser extremamente difícil ficar sentado por horas e pensar em nada ou ter uma "mente vazia". Mas começando devagar, com técnicas simples, pode-se ir incorporando a prática na rotina e então seguir evoluindo.

A prática de meditação pode ter inúmeras variantes quanto à postura do corpo e ao objeto de meditação. Para quem está iniciando, é comum utilizar o foco na respiração como objeto, enquanto se está sentado em uma postura ereta e com os pés no chão. Porém, o mais importante é estar confortável e relaxado, de modo que é possível adaptar a posição para uma na qual se sinta melhor.

A falta de tempo não precisa ser uma desculpa, já que inicialmente apenas 10 ou 15 minutos, ao acordar ou antes de dormir, já serão de grande ajuda.

A prática da meditação nesse formato é chamada de meditação de concentração. Ela envolve o foco em um único ponto. Isso poderia implicar seguir a respiração, como citado anteriormente, ou repetir uma única palavra ou mantra, encarar uma chama de vela, ouvir um gongo repetitivo ou contar contas em um cordão. Como focar a mente é desafiador, um iniciante pode meditar por apenas alguns minutos e depois buscar aprimorar a prática até que consiga meditar por períodos mais longos.

Nesta forma de meditação, você simplesmente reorienta sua atenção para o objeto escolhido cada vez que percebe sua mente vagando. Em vez de buscar pensamentos aleatórios, você simplesmente os deixa ir. Através desse processo, sua [capacidade de concentração](#) melhora.

A prática da atenção plena é, na verdade, também uma forma diferente de meditação. Por isso a combinação das duas práticas traz enormes benefícios. Quanto mais você aprimora sua técnica de meditação de concentração, por exemplo, mais facilidade terá em praticar *mindfulness*.

A meditação da atenção plena encoraja o praticante a observar pensamentos aleatórios enquanto flutuam pela mente. A intenção não é se envolver com os pensamentos ou julgá-los, mas simplesmente estar ciente de cada nota mental que surgir.

Através da meditação da atenção plena, você pode ver como seus pensamentos e sentimentos tendem a se mover em padrões particulares. Com o tempo, você pode se tornar mais consciente da tendência humana de julgar rapidamente uma experiência como boa ou ruim, agradável ou desagradável. Com a prática, um equilíbrio interno se desenvolve.

No início, o simples exercício de experimentar tarefas rotineiras como se fosse a primeira vez, focando a atenção em cada ação realizada, ajuda a integrar a atenção plena na vida cotidiana. Procure, por exemplo, se concentrar na sensação dos seus pés

no chão, pegue uma caneta e preste atenção em como realiza esse movimento e o que sente, mentalize as partes do seu corpo uma a uma, etc.

Esses exercícios de pura observação e atenção já começam a melhorar o foco e acalmar a mente. Ao ver o próximo paciente, tente parar na maçaneta da porta e respirar fundo, para estar mentalmente presente antes de iniciar a consulta. Vá começando aos poucos, incorporando a prática, e perceba os resultados na vida cotidiana e no bem-estar.

## **Dica: aproveite a tecnologia para incentivá-lo**

Entre na loja de aplicativos do seu celular e faça uma busca por “meditação” e “*mindfulness*”. A lista de resultados será enorme. Veja os apps melhores avaliados e teste alguns. Os aplicativos são ótimos para ajudar iniciantes, oferecendo meditação guiada, dicas, enviando lembretes para que não se esqueça de praticar diariamente, etc.

Ter um “professor” para orientar quando se começa algo novo é sempre uma ótima forma de aprender mais rapidamente e assim conseguir transformar a prática em um hábito.

...

### **Referências**

[1] *Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians*, disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>.

[2] *A Multicenter Study of Physician Mindfulness and Health Care Quality*, disponível em <http://www.annfamned.org>.

[3] *Enhancing relaxation states and positive emotions in physicians through a mindfulness training program: A one-year study*, disponível em <https://www.tandfonline.com>.

[4] *Abbreviated Mindfulness Intervention for Job Satisfaction, Quality of Life, and Compassion in Primary Care Clinicians: A Pilot Study*, disponível em <http://www.annfamned.org>.



**HiDoctor**<sup>®</sup>  
PRÁTICA FAZ EXCELÊNCIA

Cadastre-se e receba gratuitamente nossas  
novidades sobre gestão,  
tecnologia e prática médica

Quero receber

**Artigo original disponível em:**

"Quais benefícios a prática da meditação e de *mindfulness* pode trazer para os médicos

" - **HiDoctor® Blog**

**Centralx®**