

## Intervenções em *Mindfulness* para Síndrome de *Burnout* em Professores: uma revisão integrativa

Mindfulness Interventions for Burnout Syndrome in Teachers: an integrative review

Karine David Andrade Santos\* / Joilson Pereira da Silva

Universidade Federal de Sergipe

---

**Resumo:** Esta revisão objetivou descrever e examinar os resultados das intervenções em *mindfulness* para síndrome de *burnout* em professores. As bases de dados acessadas para a coleta das evidências foram: Scopus, Web of Science, ERIC (ProQuest), BVS (BIREME) e PubMed Central: PMC. Parâmetros de inclusão e exclusão foram utilizados para a escolha dos estudos, cujos processos de avaliação foram apoiados pela plataforma *Rayyan* e, após as fases de seleção, dez artigos constituíram a amostra final deste levantamento. Os resultados apontaram que os programas MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) e CARE (*Cultivating Awareness and Resilience in Education*) foram os protocolos adotados nas intervenções. O primeiro foi o mais utilizado, com variações na quantidade das sessões e nos tipos de práticas de atenção plena realizadas. Os módulos relacionados à autocompaixão e compaixão e o treinamento da regulação emocional apresentaram incremento nos níveis de saúde mental, física e laboral dos professores. Recomenda-se que as futuras modalidades interventivas em *mindfulness* atentem para a identificação dos mecanismos e seus respectivos componentes de ação, nos programas propostos, e implementem critérios de avaliação e monitoramento da qualidade de suas intervenções.

**Palavras-chave:** intervenção psicológica; estresse ocupacional; trabalho docente.

**Abstract:** This review aimed to describe and examine the results of mindfulness interventions for burnout syndrome in teachers. The databases accessed for the collection of evidence were: Scopus, Web of Science, ERIC (ProQuest), BVS (BIREME) and PubMed Central: PMC. Inclusion and exclusion parameters were used to choose the studies, whose evaluation processes were supported by the *Rayyan* platform, and after the selection phases, ten articles constituted the final sample of this survey. The results showed that the MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) and CARE (*Cultivating Awareness and Resilience in Education*) programs were the protocols adopted in the interventions. The first was the most used, with variations in the number of sessions and in the types of mindfulness practices performed. The interventional proposals with modules of self-compassion and compassion and the training of emotional regulation showed more results for the mental, physical and labor health of teachers. It is recommended that future mindfulness intervention modalities pay attention to the identification of the mechanisms and their respective components of action, in the proposed programs, and implement criteria for evaluating and monitoring the quality of their interventions.

**Keywords:** psychological intervention; occupational stress; teaching work.

---

## Introdução

O esgotamento profissional ou síndrome de *burnout* é vivenciado por professores, em diferentes regiões do mundo, com prevalências variadas (Carlotto, 2011; Johnson & Naidoo, 2017; Li et al., 2020). Esta psicopatologia causa prejuízos na relação com os alunos (Burić; Slišković & Penezić, 2019; Richards, Hemphill, & Templin, 2018), menor satisfação e motivação laboral (Sánchez-Oliva, Sánchez-Miguel, Pulido González, López Chamorro, & Cuevas Campos, 2014) e maiores chances de rotatividade (Rajendran, Watt, & Richardson, 2020). A literatura tem se dedicado a identificar os preditores e as consequências do esgotamento profissional em educadores, porém, há um esforço recente em propor e promover intervenções preventivas, voltadas para o estresse ocupacional neste público (Von der Embse, Ryan, Gibbs, & Mankin, 2019). Dentre as intervenções voltadas para o gerenciamento de estresse em educadores, a atenção plena ou *mindfulness* tem se constituído um recurso com efeitos positivos, a curto e longo prazo, na saúde mental e na promoção do bem-estar docente (Hwang, Bartlett, Greben, & Hand, 2017).

*Mindfulness* ou atenção plena é um estado de direcionar a atenção para o presente com abertura e aceitação da experiência imediata (Cebolla, García-Campayo, & Demarzo, 2016). A autorregulação da atenção e a orientação para o momento são componentes fundamentais da atenção plena (Bishop et al., 2004). Ao regular a atenção, de maneira voluntária e sistemática, o indivíduo tem familiaridade com os pensamentos e emoções que afloram nas experiências do momento presente. A postura não reativa, de observação e aceitação incondicional, de qualquer aspecto imediato do momento presente, possibilita que a pessoa amplie sua capacidade de estar ciente de si mesma (Kabat-Zinn, 2017). Ao aceitar os processos internos do momento presente, o indivíduo escolhe e negocia suas respostas e estratégias de enfrentamento, desde o início, evitando a reatividade emocional (Haase et al., 2016). Estes mecanismos proporcionados pela prática da atenção plena viabilizam a redução do processamento autorreferencial, do

afeto negativo, da reatividade e de sintomas psicopatológicos, aumento do equilíbrio do sistema nervoso autônomo, da regulação emocional, da flexibilidade psicológica, de satisfação com a vida e benefícios para as relações interpessoais (Hervás, Cebolla, & Soler, 2016).

O treinamento em *mindfulness*, com os profissionais da educação, está relacionado à redução dos níveis de estresse (Luong, Gouda, Bauer, & Schmidt, 2019; Song et al., 2020), de depressão (Frank, Reibel, Broderick, Cantrell, & Metz, 2015; Gouda, Luong, Schmidt, & Bauer, 2016), aumento do bem-estar docente (Hwang et al., 2019), gerenciamento das emoções (Burrows, 2015), um melhor clima na sala de aula e uma relação mais satisfatória com os alunos (Lavy & Berkovich-Ohana, 2020), e um aumento nos níveis de desempenho das atividades pelos docentes em sala de aula (Taylor et al., 2016). Haja vista que as intervenções em *mindfulness* apresentam o potencial de promover a saúde mental em professores (Emerson et al., 2017) e perante os impactos da síndrome de *burnout* para a vida laboral destes profissionais, tornou-se relevante realizar um levantamento dos estudos sobre as intervenções voltadas para a redução dos sintomas do esgotamento profissional. Estudos sinalizam que os sintomas da síndrome de *burnout* foram reduzidos em outras ocupações pelas estratégias em atenção plena, como em profissionais de saúde (Roy, Druker, Hoge, & Brewer 2020; Suyi, Meredith, & Khan, 2017).

Para identificar os dados sobre as modalidades interventivas em *mindfulness*, voltadas para o esgotamento profissional em educadores, foi procedida uma revisão integrativa da literatura, um método que permite uma compreensão acessível do grau de conhecimento e de eventuais lacunas de determinado assunto (Mendes, Silveira, & Galvão, 2008). Sendo assim, este artigo objetivou descrever e examinar os resultados das intervenções em *mindfulness* para síndrome de *burnout* em professores. O questionamento de pesquisa foi deliberado da seguinte forma: Quais são as intervenções em *mindfulness*, voltadas para a síndrome de *burnout*, aplicadas em professores? Como

objetivos específicos, foi construído um inventário dos estudos recuperados sobre: a) aspectos bibliométricos e metodológicos; b) efeitos das modalidades interventivas em atenção plena na síndrome de *burnout* e outras psicopatologias; c) resultados das intervenções nas facetas da atenção plena; d) possíveis lacunas identificadas, nas pesquisas resgatadas, apontando recomendações para futuros estudos.

## **Método**

O rastreamento dos artigos, para constituir esta revisão integrativa, foi efetuado no período de junho e julho de 2020, nas bases de dados Scopus (Elsevier), *Web of Science* - Coleção Principal (Clarivate Analytics), *Educational Resources Information Center* - ERIC (ProQuest), Biblioteca Virtual em Saúde: BVS (BIREME) e PubMed Central: PMC, acessadas por meio do periódico CAPES, que dispõe da plataforma CAFE, uma modalidade de acesso que abrange manuscritos em repositórios de dados conveniados. O levantamento das produções científicas foi empreendido pelo uso das seguintes palavras-chave no idioma inglês, baseadas na estratégia PICO (Santos, Pimenta, & Nobre, 2007): “*Mindfulness*” (I) and “*Burnout*” (C) and “*Teachers*” (P), nas bases de dados selecionadas.

O descritor “*Mindfulness*” está indexado nos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), e os demais termos foram extraídos de outras revisões sobre esgotamento profissional com educadores (Iancu, Rusu, Măroiu, Păcurar, & Maricuțoiu, 2018; Mérida-López & Extremera, 2017). As palavras da pesquisa foram manejadas, nas bases internacionais, pelo método de busca “*anyfield*”, nos formulários avançados, e, no repositório nacional, os termos foram aplicados nas fichas de busca avançadas, pela técnica de rastreamento “Título/Resumo/Assunto”.

Os critérios de inclusão determinados para esta busca foram: a) documento (artigos empíricos elaborados em qualquer desenho metodológico); b) idioma (manuscritos redigidos em inglês, espanhol e português); c) tempo (indeterminado); d)

população (apenas professores); e) intervenção (*mindfulness*); f) desfecho (proposta de mensuração dos sintomas da síndrome de *burnout*); g) acesso (disponíveis como texto completo pelo acesso aberto ou livre). Para os critérios de exclusão, os seguintes itens foram determinados: a) documento (estudos correspondentes à literatura cinzenta como teses, dissertações, livros, monografias, resenhas e produções semelhantes); b) idioma (artigos elaborados em idiomas diferentes dos definidos nos critérios de inclusão); c) população (distinta da definida no critério de inclusão); d) intervenção (práticas dessemelhantes às de *mindfulness*); e) desfecho (sem proposta de mensuração dos sintomas da síndrome de *burnout*); f) não estivesse disponível nos repositórios de dados selecionados para esta varredura; g) estudos revisionais, teóricos ou similares.

A investigação inicial obteve 1.562 manuscritos, dos quais 1.495 eram oriundos da *Scopus* (Elsevier) (95,7 %), 21 da *Web of Science - Coleção Principal* (*Clarivate Analytics*) (1,4 %), 20 da *Educational Resources Information Center - ERIC* (ProQuest) (1,3%), 16 da Biblioteca Virtual em Saúde: BVS (BIREME) (1,0 %) e 10 da PubMed Central: PMC (0,7 %). Para estruturação do processo seletivo dos artigos coletados, o método PRISMA foi aplicado como parâmetro para esta atividade (Galvão, Pansani, & Harrad, 2015). Durante a avaliação dos resumos e títulos dos artigos levantados, foram eliminados: artigos duplicados (n = 70), estudos que não tinham professores como público das intervenções (n = 561), revisões (n = 51) e artigos cujas intervenções não eram de *mindfulness* (n = 34). Como produto desta fase de seleção, 779 manuscritos foram selecionados para a etapa de avaliação de elegibilidade, lidos na íntegra. 769 estudos foram excluídos nesta etapa, pois não contemplavam uma ou mais das variáveis (*mindfulness*, professores e síndrome de *burnout*), contidas no questionamento desta revisão. A seleção realizada em cada etapa foi procedida com o apoio da plataforma *Rayyan* (Ouzzani, Hammady, Fedorowicz, & Elmagarmid, 2016) e da avaliação cega de um juiz. Ao final, dez artigos foram selecionados para compor a amostra deste estudo, conforme consta na Figura 1.

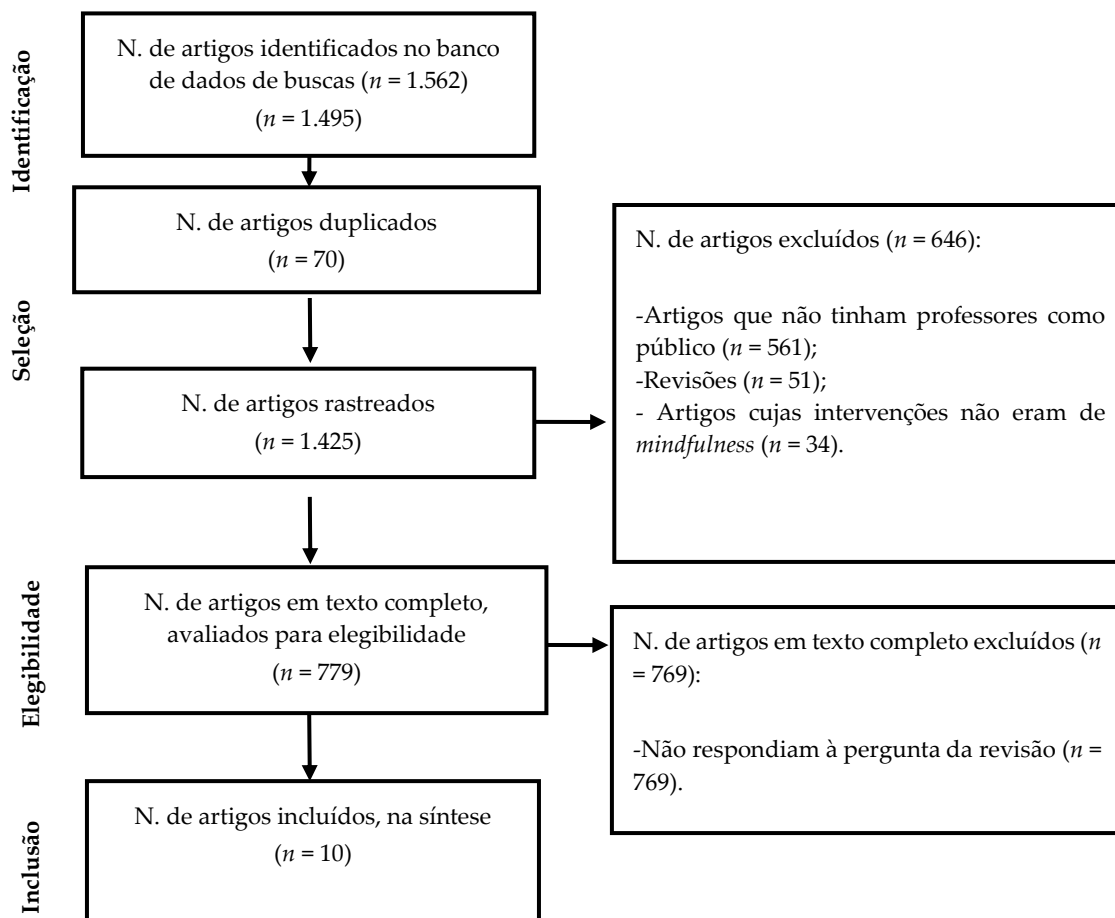


Figura 1. Fluxograma da seleção de artigos baseada no método Prisma.

## Resultados

### *Tópicos bibliométricos e metodológicos*

A publicação dos artigos recuperados do presente levantamento estava centralizada no ano de 2013, e nos intervalos 2016-2020, a saber: três estudos em 2013 (E1: Flook, Goldberg, Pinger, Bonus, & Davidson ; E2: Jennings, Frank, Snowberg, Coccia, & Greenberg; E3: Roeser et al.); um em 2016 (E4: Taylor et al.); um em 2017 (E5: Jennings et al.); um em 2018 (E6: Rodríguez & Silva); um em 2019 (E7: Preston & Spooner-Lane) e três em 2020 (E8: Fabbro, Fabbro, Capurso, D'Antoni, & Crescentini ; E9: Janssen et al.; E10: Tarrasch, Berger, & Grossman). Dos estudos coletados, os Estados Unidos concentravam 40% do total das pesquisas (E2, E3 E5, E7), seguido de Canadá

com 20 % (E1, E4), Chile (E6), Holanda (E9), Israel (E10) e Itália (E8). O idioma inglês foi utilizado para a composição das pesquisas E1, E2, E3, E4, E5, E7, E8, E9 e E10 e o espanhol para E6. Seis artigos pertenciam a periódicos da área da Psicologia (E2, E4, E5, E7, E8 e E10); três, da Educação (E1, E3, E6) e um, Interdisciplinar (E9).

Em relação ao delineamento dos estudos, quatro estudos abrigados nesta revisão tinham um delineamento randomizado controlado (E1, E2, E3 e E4); três, randomizados não controlados (E5, E8 e E10); dois, mistos (E6 e E7) e um, longitudinal (E9). Ao somar a quantidade de participantes das intervenções relatadas nas publicações, 660 indivíduos compuseram a amostra dos desenhos metodológicos utilizados nos manuscritos. A maior amostra foi encontrada em uma investigação com 224 educadores, realizada nos Estados Unidos, e a menor corresponde a um estudo realizado com 4 profissionais da educação, no mesmo país. Uma investigação foi realizada com professores do ensino primário (E1); uma, com profissionais da educação dos ensinos pré-escolar, primário e secundário (E2); uma, com educadores de escolas de ensino especial (E7); duas, com professores do ensino médio e fundamental (E4 e E5); quatro, com professores do ensino médio (E3, E6 e E10); uma, com profissionais da educação do ensino técnico e uma, com educadores de diferentes níveis de ensino (E8).

Quanto à faixa etária, oito estudos contemplaram participantes na faixa de 22-65 anos, em média, e dois estudos não informaram este dado. No tocante ao sexo dos pesquisados, 80% dos estudos foram realizados com homens e mulheres, sendo predominante a participação feminina (E1, E2, E3, E4, E5, E7, E8 e E10). A atenção plena foi mensurada nas propostas interventivas, por meio da *Five Factor Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) em oito estudos (E1, E2, E3, E5, E7, E8, E9 e E10) e, em dois estudos (E4 e E6), esta variável não foi mensurada. O estresse ocupacional dos professores foi aferido por meio do *Malasch Burnout Inventory – Educator Survey* (MBI-ES), em quatro artigos (E1, E5, E8 e E9); do *Malasch Burnout Inventory* (MBI) em quatro estudos (E2, E3, E7 e E10); do *Cuestionario para La Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo*

(CESQT) em uma investigação (E2) e de um questionário específico elaborado para uma intervenção (E4).

### *Análise das Categorias*

As categorias apresentadas na subsecção, a seguir, foram elaboradas a partir da análise das informações sobre os tipos de modalidades interventivas descritos nos manuscritos deste levantamento, que se subdividiram em dois tipos: MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) e CARE (*Cultivating Awareness and Resilience in Education*). Para uma apresentação mais detalhada das propostas interventivas, as características e os efeitos das práticas de *mindfulness* serão apresentados em cada categoria.

### *Características e Efeitos das Intervenções MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)*

A presente categoria tem por finalidade sumarizar informações sobre o formato de entrega da intervenção MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), dos estudos E1, E3, E4, E6, E7, E8 e E9. Também são apresentados os resultados obtidos, pela modalidade interventiva, na síndrome de *burnout*, na atenção plena e em outros indicadores psicológicos e laborais dos participantes.

A maior parte dos estudos (E1, E6, E7, E8 e E9) realizou suas modalidades interventivas em 8 sessões, distribuídas em um período de seis (E7) a oito semanas consecutivas (E1, E6, E8, E9). As intervenções das pesquisas E3 e E4 foram realizadas em 11 sessões, em período de 9 e 8 semanas, respectivamente. Em relação aos tipos de práticas entregues aos participantes, mais da metade dos estudos (E4, E3, E7 e E8) trouxeram adaptações no protocolo padrão do MBSR. No *SMART-in-Education (Stress Management and Relaxation Techniques)* da pesquisa E4, a modalidade interventiva apresentou 50% de práticas meditativas e corporais do MBSR e englobou um programa teórico de regulação emocional e teórico-prático de compaixão. O *MT Program*, baseado na intervenção *SMART-in-Education*, utilizado em E3, propôs práticas meditativas e de



ioga e agregou a autocompaixão, discussões em grupo de prática de atenção plena e atividades em pequenos grupos para praticar habilidades na vida real.

A intervenção de E7 trouxe práticas formais de atenção plena do MBSR, como meditação guiada, percepção da respiração, varreduras corporais e ioga suave, incorporando práticas informais de atenção plena, como alimentação e comunicação conscientes. Em contrapartida, a pesquisa E8 consistiu na entrega das práticas formais do MBSR, em uma mesma sessão, a saber: 10 minutos de percepção da respiração, 10 minutos de escaneamento corporal e 10 minutos de meditativas *vipassan*, realizados na mesma sessão. Nenhum dos estudos mencionou o uso de retiro intensivo na realização das propostas interventivas.

Uma parte significativa das intervenções (E1, E7 e E8) apontou efeitos positivos na síndrome de *burnout*, particularmente, na exaustão emocional. Em E7, foi verificado que três dos quatro pesquisados apresentaram alterações significativas no componente emocional da psicopatologia, resultado similar ao encontrado na pesquisa E8. Além de minimizar o esgotamento emocional, E1 indicou que a modalidade interventiva aumentou a realização pessoal dos participantes. As investigações E3 e E4 indicaram um declínio do estresse ocupacional dos educadores pesquisados, sem especificar os efeitos em seus subcomponentes. Em contrapartida, dois estudos não relataram efeitos na síndrome de *burnout*, como E6 e E9, o segundo, uma investigação em andamento e sem apresentação de resultados conclusivos.

A atenção plena foi mensurada, na maioria dos estudos, pela FFMQ, instrumento composto por cinco facetas: observar, descrever, agir com consciência, não reatividade e não julgamento da experiência interior. A intervenção da pesquisa E1 identificou que o componente “Não Reatividade” dos participantes também apresentou alterações significativas, assim como a subescala “Agir Consciência”. Os estudos E7 e E8 apresentaram que todas as facetas de atenção plena dos educadores do grupo experimental tiveram mudanças em relação ao controle. Em E3, E4 e E6, não ocorreram

mensurações do *mindfulness* e, em E9, apesar do uso do instrumento FFMQ, não foram apresentados resultados conclusivos pois, a investigação está em curso.

Dos estudos apresentados nesta categoria, as modalidades interventivas E1 e E3 catalogaram efeitos positivos em indicadores fisiológicos, como o decréscimo do cortisol dos participantes. Benefícios para o bem-estar docente foram atestados pelo aumento do senso de eficácia dos professores, menor estresse percebido e maior autocompaixão, em E1, e redução dos níveis de ansiedade de depressão e maior autocompaixão ocupacional, em E3. Melhorias com a interação com os alunos foi um aspecto observado em E1, pelas observações do comportamento do docente em sala de aula, e, em E4, pelo aumento dos níveis de compaixão dos profissionais com alunos mais desafiadores. As investigações E4 e E7 trouxeram a regulação emocional como aspecto mensurado e com alterações significativas nos professores, após a participação no treinamento MBSR.

Os resultados dos estudos elencados, nessa seção de análise, indicaram variações consideráveis na quantidade de sessões e nos protocolos MBSR utilizados. As modalidades interventivas reduziram a sintomatologia da síndrome de *burnout* em professores, com destaque para exaustão emocional, e atestaram como a atenção plena tem o potencial de melhorar o bem-estar docente e a regulação emocional.

### ***Características e Efeitos das Intervenções CARE (Cultivating Awareness and Resilience in Education)***

Esta categoria de análise tem por finalidade sumarizar informações sobre o formato de entrega da intervenção CARE (*Cultivating Awareness and Resilience in Education*), manejada nas pesquisas E2, E5 e E10, e os resultados destas propostas interventivas, no esgotamento profissional e em seus subcomponentes, nas facetas da atenção plena e outras variáveis relacionadas à saúde mental e ao bem-estar docente.

A maioria das pesquisas (E2 e E5) adotou o formato de entrega padrão da modalidade interventiva CARE. Os estudos E2 e E5 foram realizados em cinco sessões,

durante oito semanas consecutivas ou não, respectivamente, sem alterações na estrutura das práticas, a saber: percepção da respiração, caminhadas e alongamentos conscientes, escuta e exercícios de compaixão, bem como treinamentos para promover a regulação emocional. Em contrapartida, E10 apresentou o programa em 20 sessões distribuídas ao longo de um ano letivo, de modo que as práticas do protocolo CARE tinham, como premissas, em seus módulos, o desenvolvimento do cuidar de si e do outro.

Os instrumentos utilizados para mensuração da síndrome de *burnout*, nas pesquisas E2, E5 e E10 eram constituídos, em sua maioria, pelos fatores exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal. Além das semelhanças no formato das intervenções entregues, os resultados das pesquisas E2 e E5 apontaram reduções no esgotamento emocional dos participantes, com destaque para o aumento da realização pessoal em E2. Os efeitos no fator emocional da psicopatologia dos professores das pesquisas E2 e E5 são corroborados pelo concomitante aumento significativo da regulação adaptativa das emoções dos profissionais da educação, destas pesquisas. Já a modalidade interventiva de E10 não trouxe mudanças na síndrome de *burnout* ou em seus subcomponentes, fato explicado neste estudo pelos baixos níveis desta psicopatologia dos educadores antes da intervenção.

O *mindfulness* foi aferido pela FFMQ em todas as pesquisas desta categoria, e os resultados indicaram que a faceta "Observar" foi alterada de maneira significativa nos grupos experimentais de todos os estudos desta categoria, após a proposta interventiva. Além de melhorias na faceta "Observar", a pesquisa E5 identificou que o "Não julgamento da experiência anterior" foi alterado após a intervenção. Resultado similar foi localizado na investigação E2, que indicou que, assim como o fator "Observar", o "Não Reagir" dos participantes teve melhorias após a participação no programa de atenção plena. Na investigação E10, boa parte dos fatores, "Observar", "Não julgamento da experiência interior" e "Agir com Consciência" teve melhorias significativas. Todas as pesquisas atestaram efeitos positivos para a saúde mental e prática profissional dos

professores, a saber: redução do estresse percebido e ansiedade (E2), aumento da autocompaixão (E10) e do senso de eficácia dos professores em todas as pesquisas, redução do tempo de urgência (E5) e melhorias na interação com os alunos (E2).

As pesquisas apresentadas, nesta categoria, apontaram que apenas um estudo adotou alterações na quantidade e nas diretrizes aplicadas das sessões de *mindfulness*. As intervenções aplicadas de dois estudos trouxeram reduções no componente emocional da psicopatologia, atestados pelo acréscimo da regulação adaptativa das emoções e benefícios para a saúde mental e a prática docente. A Tabela 1 descreve informações sobre o estudo, amostra, objetivos, duração e resultados das modalidades interventivas em atenção plena voltadas para síndrome de *burnout*, em professores.

**Tabela 1**

Principais informações das modalidades interventivas em atenção plena voltadas para síndrome de *burnout* em professores.

Estudo	Amostra	Objetivos	Duração	Resultados
E1: Flook et al. (2013).	18 professores do ensino primário (Canadá).	Adaptar o MBSR em um estudo piloto randomizado controlado com professores.	6 semanas subsequentes.	<u>Teste T de amostras independentes</u> Redução do esgotamento emocional e aumento da realização pessoal ( $t(9) = -2,42$ ).
E2: Jennings et al. (2013).	50 professores do ensino pré-escolar, primário e secundário (Estados Unidos).	Examinar a eficácia e aceitabilidade do programa CARE.	8 semanas não consecutivas.	<u>ANCOVA</u> Aumento da realização pessoal ( $F(1,47) = 3,9$ ).
E3: Roeser et al. (2013).	113 professores do ensino médio (Estados Unidos).	Analisar os efeitos de um programa de atenção plena em indicadores psicológicos e fisiológicos de estresse e desgaste ocupacional em professores.	8 semanas - 36 horas de contato.	<u>ANCOVA</u> Um efeito significativo do programa na síndrome de <i>burnout</i> ( $F(1, 84) = 4,91$ ).
E4: Taylor et al. (2016).	59 professores do ensino médio e fundamental (Canadá).	Examinar quatro maneiras possíveis pelas quais o MBI reduz o estresse em professor	9 semanas - separadas, totalizando 36 horas de contato.	<u>ANCOVA</u> Um efeito significativo do programa na síndrome de <i>burnout</i> ( $F(1, 57) = 0,48$ ).

E5: Jennings et al (2017).	224 professores do ensino médio e fundamental (Estados Unidos).	Examinar a eficácia do programa de cultura de conscientização e resiliência na educação ( <i>CARE for Teachers</i> ).	30 horas de treinamento.	<u>Regressão Hierárquica Linear</u> Decréscimo significativo da exaustão emocional (t = 2,08; ES = 0,22).
E6: Rodríguez & Silva (2018).	43 professores do ensino médio (Chile).	Medir o impacto de um programa de autocuidado baseado em <i>mindfulness</i> nos níveis de bem-estar, estresse e <i>burnout</i> em docentes e outros profissionais da educação.	8 semanas consecutivas.	Não foram encontrados efeitos na síndrome de <i>burnout</i> .
E7: Preston & Spooner-Lane (2019).	4 professores do ensino especial (Estados Unidos).	Explorar os resultados percebidos de um programa de conscientização escolar para gerenciar o estresse de professores.	6 semanas consecutivas.	<u>RCI (Reliable Change Index)</u> Decréscimo da exaustão emocional em dois participantes (RCI = 11.15, pre-post change score = 17); (RCI = 5.52, pre-post change score = 10.00).
E8: Fabbro et al. (2020).	39 professores de diferentes níveis de ensino (Itália).	Explorar os efeitos da MOM na personalidade autorreferida, no estresse percebido e <i>burnout</i> em professores.	8 semanas consecutivas.	<u>ANCOVA</u> Um efeito significativo do programa na síndrome de <i>burnout</i> (F(1, 37) = 0,66).
E9: Janssen et al. (2020).	69 professores do ensino técnico (Holanda).	Compreende um estudo randomizado controlado por <i>cluster</i> que será aplicado em professores de escolas secundárias.	Cinco anos.	Não foram encontrados efeitos na síndrome de <i>burnout</i> .
E10: Tarrasch, Berger, & Grossman (2020).	44 professores do ensino médio (Israel).	Explorar os efeitos do programa C2CIT entre professores.	8 semanas consecutivas.	Não foram encontrados efeitos na síndrome de <i>burnout</i> .

Nota. Resultados apresentados estatisticamente significativos ( $p < 0,05$ ).

## Discussão

As pesquisas extraídas para a presente revisão foram publicadas no intervalo dos últimos quatro anos, de modo que, apenas em 2020, três estudos foram divulgados pela literatura, comprovando o crescimento deste campo de estudo e a legitimidade de intervenções em *mindfulness*, voltadas para a saúde mental dos professores. Observa-se a demanda de implementação das modalidades interventivas em atenção plena para promoção e prevenção da síndrome de *burnout*, em educadores no Brasil, país sem

estudo identificado nesta área de pesquisa. Quanto ao desenho dos estudos, verificou-se que um estudo (Janssen et al., 2020), uma proposta em andamento, foi longitudinal, apontando para a necessidade de estudos mais robustos e de longo prazo que mensurem os impactos da participação dos professores em estratégias em *mindfulness*, na prevenção e/ou redução dos sintomas de esgotamento de profissional (Emerson et al., 2017; Luken & Sammons, 2016).

As estratégias interventivas de *mindfulness*, para o esgotamento profissional em professores das pesquisas recuperadas, foram compostas, de maneira predominante, por protocolos do MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) ou adaptações, e as demais pesquisas utilizaram o CARE. O primeiro programa é constituído por práticas corporais, meditativas e de posturas de yoga, distribuídas em oito sessões (Kabat-Zinn, 2017), enquanto o segundo, elaborado por Jennings, Snowberg, Coccia e Greenberg (2011), propõe exercícios meditativos, corporais e de treinamento da regulação emocional, alocadas em cinco sessões. Os resultados indicam o crescente uso do MBSR para redução da síndrome de *burnout* (Luken & Sammons, 2016) e do CARE, para contextos escolares (Jennings & Greenberg, 2009). As adequações na estrutura da intervenção MBSR foram localizadas tanto na quantidade de sessões, como nos tipos de práticas entregues que agregaram módulos de regulação emocional, autocompaixão e atividades informais. Por outro lado, apenas uma pesquisa da CARE apresentou variações na quantidade de sessões em um estudo. A variedade no tipo de entrega do MBSR aponta para uma possível ausência de consenso teórico, neste campo, sobre quais são os mecanismos desta intervenção (autocompaixão, regulação emocional, práticas formais e informais), que atuam para redução de desfechos negativos em saúde psicológica (Alsubaie et al., 2017). No tocante à variação na dosagem de sessões por parte das duas modalidades, não foi encontrada uma relação entre a quantidade de módulos e os resultados esperados, fato já relatado em estudos com estresse em outras populações (Burgdorf, Szabo, & Abbott, 2019; Morton, Helminen, & Felver, 2020).

Nas intervenções MBSR, verificou-se que dois estudos realizaram mensurações de autocompaixão e compaixão (Flook et al., 2013; Roeser et al., 2013), de modo que o primeiro estudo não contemplou práticas de autocompaixão em sua proposta interventiva, e o segundo aplicou exercícios de autocompaixão e compaixão, nos últimos módulos da intervenção, a saber: meditação da bondade amorosa e discussão em grupo e atividades sobre o cultivo da compaixão e autocompaixão na vida. Em relação à modalidade interventiva CARE, a autocompaixão foi aplicada em um estudo (Tarrasch, Berger, & Grossman, 2020), dentro da perspectiva de teoria de apego, que orientou as habilidades a serem desenvolvidas nas práticas propostas de atenção plena, como: receber cuidado, autocuidado e oferecer cuidado. Os dois tipos de modalidades interventivas, com módulos de autocompaixão e compaixão, trouxeram benefícios para indicadores fisiológicos, atividade docente e de saúde mental, aspecto com melhores resultados em um estudo (Roeser et al., 2013). Em conjunto com práticas autocompassivas, esse programa também realizou palestras sobre o uso da atenção plena para regular as emoções. Entende-se que a aceitação, fator basilar da compaixão e da autocompaixão, em conjunto com o monitoramento do momento presente ou observar, foi apontada como aspecto que melhora significativamente os resultados positivos, em saúde mental, em diferentes estudos (Chin et al. 2019; Stein & Witkiewitz, 2020). Além disso, a habilidade de regulação emocional aumenta a capacidade autorregulatórias do indivíduo pela mudança na abordagem das reações emocionais e na diminuição da reatividade automática interna (Vago & Silbersweig, 2012). O treino da regulação emocional, proposto em um dos módulos do CARE, trouxe benefícios já relatados em outras pesquisas com professores, como menores índices de desgaste emocional (Braun, Schonert-Reichl, & Roeser, 2020; Chang, 2020) e na relação com os alunos (Pallini, Vecchio, Baiocco, Schneider, & Laghi, 2019). Verifica-se, portanto, que os benefícios psicológicos dos programas de *mindfulness* podem ser ampliados pela

inclusão de módulos de regulação emocional, compaixão e autocompaixão, em seu conteúdo programático de práticas.

Alguns estudos (Fabbro et al., 2020; Flook et al., 2013; Preston & Spooner-Lane, 2019; Rodríguez & Silva, 2018) não reportaram indicadores ou ferramentas de mensuração da qualidade das modalidades de atenção plena aplicadas e a maior parte das pesquisas não mencionaram a experiência profissional dos facilitadores das estratégias, lacunas apontadas em outras pesquisas. (Emerson et al., 2017; Hwang et al., 2019). A falta de informação sobre a experiência profissional dos facilitadores, em alguns estudos com indicadores de fidelidade (Jennings et al., 2013; Roeser et al., 2013), compromete a consistência desta mensuração, tendo em vista que o conhecimento teórico e prático sobre o *mindfulness* é um item importante de garantia da fidelidade da intervenção (Kabat-Zinn, 2017). Ademais, sabe-se que a formação e a experiência profissional dos condutores das estratégias em *mindfulness* são aspectos que fornecem segurança aos participantes/treinados, pois instrutores experientes tratam eventuais reações inesperadas ou indesejadas dos participantes com mais habilidade do que aqueles que não têm experiência (Crane, Kuyken, Hastings, Rothwell, & Williams, 2010).

Os diferentes formatos de entrega do MBSR e o uso do protocolo padrão do programa CARE, em dois estudos, indicaram efeitos positivos da atenção plena na síndrome de *burnout*, consolidando as evidências de outras pesquisas com o primeiro protocolo (Frank et al., 2015; Todd, Cooksey, Davies, McRobbie, & Brophy, 2019) e o segundo (Sharp & Jennings, 2016; Schussler, Jennings, Sharp, & Frank, 2016). Nos dois tipos de intervenção, o decréscimo da componente emocional foi um aspecto recorrente, corroborando achados de pesquisas com outros trabalhadores (Roy et al., 2020; Vella & McIver, 2019). A exaustão emocional é um dos primeiros estágios do esgotamento profissional (Benevides-Pereira, 2010), e representa o engajamento contínuo da pessoa em reações e respostas automáticas, sem atenção aos processos cognitivos e emocionais experimentados no momento presente (Kabat-Zinn, 2017). Sendo assim, estas



modalidades interventivas possibilitaram a experiência dos participantes de transitar do modo fazer para o modo ser, um formato do sujeito experienciar a relação com o mundo de maneira presente e consciente (García-Campayo & Demarzo, 2015).

A atenção plena foi mensurada nas duas formas de modalidades interventivas, de maneira predominante, por meio do instrumento *Five Factor Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), evidenciando a prevalência do uso desta ferramenta para aferir o *mindfulness* (Lecuona, García-Garzón, García-Rubio, & Rodríguez-Carvajal, 2020). As avaliações indicaram que a faceta “Observar” foi alterada de maneira significativa, em professores, na maior parte das pesquisas. Apesar destes achados nas duas intervenções, as pesquisas recuperadas não realizaram mensurações correlacionais ou preditivas entre as facetas de atenção plena e os componentes do esgotamento profissional, dificultando a compreensão relacional entre estas variáveis. Sendo assim, não é possível afirmar que a tendência de perceber e direcionar a atenção para experiências internas e externas como sensações, pensamentos e sentimentos, característicos da faceta Observar (Cebolla et al., 2012), está relacionada com a minimização dos sintomas ou da síndrome de esgotamento profissional em sua totalidade em profissionais da educação.

### **Considerações finais**

Salienta-se a demanda da promoção de estratégias em *mindfulness*, voltada para a síndrome de *burnout*, em professores, no Brasil e o predomínio do programa MBSR, como protocolos utilizados para redução dos sintomas do esgotamento profissional em educadores. Observou-se que ocorreram maiores variações na dosagem de sessões no MBSR, de modo que não houve uma relação entre os resultados e a quantidade de módulos propostos pelas intervenções. As variáveis autocompaixão e compaixão, incorporadas em algumas propostas do MBSR, e regulação emocional, manejada no protocolo padrão CARE, estão presentes nas pesquisas com maiores resultados para a saúde mental e a prática profissional dos educadores. Há lacunas em indicadores de

qualidade das intervenções e na experiência teórico-prática em atenção plena dos instrutores participantes dos estudos. Entretanto, a síndrome de *burnout* dos profissionais da educação foi minimizada pelas modalidades interventivas em *mindfulness* aplicadas, principalmente, à exaustão emocional, e a atenção plena apresentou melhorias significativas, com destaque para a faceta “Observar”.

Sobre as limitações, a aplicação dos estudos disponíveis, nas bases listadas no periódico CAPES, admite que o levantamento realizado não exauriu o âmbito total de pesquisas sobre o campo de estudo. Entende-se que a ausência de estatísticas preditivas e correlacionais, sobre atenção plena e síndrome de *burnout*, e/ou seus componentes das pesquisas recuperadas, impossibilitaram uma discussão mais profunda sobre os efeitos do *mindfulness* no esgotamento profissional dos professores. Como a área da atenção plena é um campo de pesquisa emergente, não foram removidos manuscritos sem indicadores de qualidade das intervenções.

Por fim, recomenda-se que as futuras modalidades interventivas em *mindfulness* atentem para a identificação dos mecanismos e seus respectivos componentes de ação, nos programas propostos, critérios de avaliação e monitoramento de qualidade de suas intervenções, como fidelidade, validade e consistência, aspectos a serem levados em consideração desde a etapa de concepção do estudo. Também é salutar que a realização de *follow-up* das modalidades interventivas para compreender os impactos na vida dos docentes a longo prazo, bem como sejam disponibilizadas informações sobre o conhecimento teórico-prático, de maneira detalhada, dos instrutores da prática de atenção plena. Considera-se pertinente a incorporação de práticas de autocompaixão, compaixão e regulação emocional, nas futuras propostas interventivas da síndrome de *burnout*. Também é sugerida a utilização de métodos estatísticos preditivos e correlacionais, nos próximos estudos, bem como estas propostas sejam mensuradas por instrumentos mistos, possibilitando um maior rigor e aprofundamento desta área de

pesquisa, com potencial para estabelecer estratégias mais robustas em saúde mental para professores.

## Referências

- Alsubaie, M., Abbott, R., Dunn, B., Dickens, C., Keil, T. F., Henley, W., & Kuyken, W. (2017). Mechanisms of action in mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and mindfulness-based stress reduction (MBSR) in people with physical and/or psychological conditions: a systematic review. *Clinical psychology review, 55*, 74-91 doi:10.1016/j.cpr.2017.04.008
- Benevides-Pereira, A. M. T. (2010). *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. Casa do Psicólogo.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice, 11*(3), 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Braun, S. S., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2020). Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology, 69*, 101-151. doi:10.1016/j.appdev.2020.101151
- Burgdorf, V. L., Szabo, M., & Abbott, M. (2019). The effect of mindful interventions for parents on parenting stress and youth psychological outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology, 10*, 1336. doi:10.3389/fpsyg.2019.01336
- Burić, I., Slišković, A., & Penezić, Z. (2019). Understanding teacher well-being: a cross-lagged analysis of burnout, negative student-related emotions, psychopathological symptoms, and resilience. *Educational Psychology, 39*(9), 1136-1155. doi:10.1080/01443410.2019.1577952
- Burrows, L. (2015). Inner alchemy: Transforming dilemmas in education through mindfulness. *Journal of Transformative Education, 13*(2), 127-139. doi:10.1177/1541344615569535
- Carlotto, M. S. (2011). Síndrome de *Burnout* em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: teoria e Pesquisa, 27*(4), 403-410. doi:10.1590/S0102-37722011000400003
- Cebolla, A., García-Campayo, J., & Demarzo, M. (2016). *Mindfulness e ciência: Da tradição à modernidade*. Trad. Denise Sanematsu Kato. São Paulo: Palas Athena.
- Cebolla, A., Garcia-Palacios, A., Soler, J., Guillén, V., Baños, R., & Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *The European Journal of Psychiatry, 26*(2), 118-126. doi:10.4321/S0213-61632012000200005

- Chang, M-L. (2020). Emotion Display Rules, Emotion Regulation, and Teacher Burnout. *Frontiers in Education, 5*, 90-101. doi:10.3389/feduc.2020.00090
- Chin, B., Lindsay, E. K., Greco, C. M., Brown, K. W., Smyth, J. M., Aidan, G. C., & Creswell, J. D. (2019). Psychological mechanisms driving stress resilience in mindfulness training: a randomized controlled trial. *Health Psychology, 38*(8), 759–768. doi:10.1037/hea0000763
- Crane, R. S., Kuyken, W., Hastings, R. P., Rothwell, N., & Williams, J. M. G. (2010). Training teachers to deliver mindfulness-based interventions: Learning from the UK experience. *Mindfulness, 1*, 74–86. doi:10.1007/s12671-010-0010-9
- Emerson, L. M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., & Hugh-Jones, S. (2017). Teaching mindfulness to teachers: A systematic review and narrative synthesis. *Mindfulness, 8*(5), 1136-1149. doi:10.1007/s12671-017-0691-4
- \*Fabbro, A., Fabbro, F., Capurso, V., D'Antoni, F., & Crescentini, C. (2020). Effects of Mindfulness Training on School Teachers' Self-Reported Personality Traits As Well As Stress and Burnout Levels. *Perceptual and motor skills, 127*(3), 515-532. doi:10.1177/0031512520908708
- \*Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education, 7*(3), 182-195. doi:10.1111/mbe.12026
- Frank, J. L., Reibel, D., Broderick, P., Cantrell, T., & Metz, S. (2015). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on educator stress and well-being: Results from a pilot study. *Mindfulness, 6*(2), 208-216. doi:10.1007/s12671-013-0246-2
- Galvão, T. F., Pansani, T. D. S. A., & Harrad, D. (2015). Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiologia e Serviços de Saúde, 24*(2), 335-342. doi:10.5123/S1679-49742015000200017
- García-Campayo, J., & Demarzo, M. (2015). Atencão plena. Curiosidade e aceitação. São Paulo: Palas Antena.
- Gouda, S., Luong, M. T., Schmidt, S., & Bauer, J. (2016). Students and teachers benefit from mindfulness-based stress reduction in a school-embedded pilot study. *Frontiers in Psychology, 7*, 1-18. doi:10.3389/fpsyg.2016.00590
- Haase, L., Stewart, J. L., Youssef, B., May, A. C., Isakovic, S., Simmons, A. N., ... & Paulus, M. P. (2016). When the brain does not adequately feel the body: links between low resilience and interoception. *Biological psychology, 113*, 37-45. doi:10.1016/j.biopsycho.2015.11.004
- Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en *mindfulness* y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y salud, 27*(3), 115-124. doi:10.1016/j.clysa.2016.09.002
- Hwang, Y. S., Bartlett, B., Greben, M., & Hand, K. (2017). A systematic review of mindfulness interventions for in-service teachers: A tool to enhance teacher

- wellbeing and performance. *Teaching and Teacher Education*, 64, 26-42. doi:10.1016/j.tate.2017.01.015
- Hwang, Y., Noh, J., Medvedev, O. N., Singh, N. N., Noh, J. E., & Hand, K. (2019). Mindfulness-based intervention for educators: Effects of a school-based cluster randomized controlled study. *Mindfulness*, 10, 1417–1436. doi:10.1007/s12671-019-01147-1
- Iancu, A. E., Rusu, A., Măroiu, C., Păcurar, R., & Maricuțoiu, L. P. (2018). The effectiveness of interventions aimed at reducing teacher burnout: A meta-analysis. *Educational psychology review*, 30(2), 373-396. doi:10.1007/s10648-017-9420-8
- \*Janssen, M., Heerkens, Y., Van der Heijden, B., Korzilius, H., Peters, P., & Engels, J. (2020). A study protocol for a cluster randomised controlled trial on mindfulness-based stress reduction: studying effects of mindfulness-based stress reduction and an additional organisational health intervention on mental health and work-related perceptions of teachers in Dutch secondary vocational schools. *Trials*, 21, 1-18. doi:10.1186/s13063-020-4189-3
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79, 491–525. doi:10.3102/0034654308325693
- \*Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., ... & Greenberg, M. T. (2017). Impacts of the CARE for Teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1010-1028. doi:10.1037/edu0000187
- \*Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarterly*, 28(4), 374-390. doi:10.1037/spq0000035
- Johnson, S. M., & Naidoo, A. V. (2017). A psychoeducational approach for prevention of burnout among teachers dealing with HIV/AIDS in South Africa. *AIDS care*, 29(1), 73-78. doi:10.1080/09540121.2016.1201193
- Jennings, P. A., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2011). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): Results of two pilot studies. *The Journal of classroom interaction*, 46(1), 37-48. Recuperado de <https://www.jstor.org/stable/23870550>
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença*. Trad. Márcia Epstein. São Paulo: Palas Athena.
- Lavy, S., & Berkovich-Ohana, A. (2020). From Teachers' Mindfulness to Students' Thriving: the Mindful Self in School Relationships (MSSR) Model. *Mindfulness*, 11, 2258-2273. doi:10.1007/s12671-020-01418-2

- Lecuona, O., García-Garzón, E., García-Rubio, C., & Rodríguez-Carvajal, R. (2020). A Psychometric Review and Conceptual Replication Study of the Five Facets Mindfulness Questionnaire Latent Structure. *Assessment*, 27(5), 859-872. doi:10.1177/1073191119873718
- Li, S., Li, Y., Lv, H., Jiang, R., Zhao, P., Zheng, X., ... & Mao, F. (2020). The prevalence and correlates of burnout among Chinese preschool teachers. *BMC Public Health*, 20, 1-10. doi:10.1186/s12889-020-8287-7
- Luken, M., & Sammons, A. (2016). Systematic review of mindfulness practice for reducing job burnout. *American Journal of Occupational Therapy*, 70(2), 1-10. doi:10.5014/ajot.2016.016956
- Luong, M. T., Gouda, S., Bauer, J., & Schmidt, S. (2019). Exploring Mindfulness Benefits for Students and Teachers in Three German High Schools. *Mindfulness*, 10(12), 2682-2702. doi:10.1007/s12671-019-01231-6
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. D. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & contexto-enfermagem*, 17(4), 758-764. doi:10.1590/S0104-07072008000400018
- Mérida-López, S., & Extremera, N. (2017). Emotional intelligence and teacher burnout: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 85, 121-130. doi:10.1016/j.ijer.2017.07.006
- Morton, M. L., Helminen, E. C., & Felver, J. C. (2020). A systematic review of mindfulness interventions on psychophysiological responses to acute stress. *Mindfulness*, 11(9), 2039-2054. doi:10.1007/s12671-020-01386-7
- Ouzzani, M., Hammady, H., Fedorowicz, Z., & Elmagarmid, A. (2016). Rayyan – A web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews*, 5, 1-10. doi:10.1186/s13643-016-0384-4
- Pallini, S., Vecchio, G. M., Baiocco, R., Schneider, B. H., & Laghi, F. (2019). Student–teacher relationships and attention problems in school-aged children: The mediating role of emotion regulation. *School Mental Health*, 11(2), 309-320. doi:10.1007/s12310-018-9286-z
- \*Preston, K., & Spooner-Lane, R. (2019). ‘Making space’: a study into the use of mindfulness for alternative school teachers. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 29(2), 108-129. doi:10.1017/jgc.2019.4
- Rajendran, N., Watt, H. M. G. & Richardson, P. W. (2020). Teacher burnout and turnover intent. *The Australian Educational Researcher*, 47, 477–500. doi:10.1007/s13384-019-00371-x
- Richards, K. A. R., Hemphill, M. A., & Templin, T. J. (2018). Personal and contextual factors related to teachers’ experience with stress and burnout. *Teachers and Teaching*, 24(7), 768-787. doi:10.1080/13540602.2018.1476337

- \*Rodríguez, A. A., & Silva, C. B. (2018). Implementación e impacto de un taller de autocuidado basado en mindfulness en profesionales de la educación. *ESE: Estudios sobre educación*, (34), 239-261. doi:10.15581/004.34.239-261
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., ... & Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787-804. doi:10.1037/a0032093
- Roy, A., Druker, S., Hoge, E. A., & Brewer, J. A. (2020). Physician Anxiety and Burnout: Symptom Correlates and a Prospective Pilot Study of App-Delivered Mindfulness Training. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(4), 1-9. doi:10.2196/15608
- Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Pulido González, J. J, López Chamorro, J. M., & Cuevas Campos, R. (2014). Motivación y burnout en profesores de educación física: incidencia de la frustración de las necesidades psicológicas básicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 75-82. Retrieved from <https://revistas.um.es/cpd/article/view/211281>
- Santos, C. M. da C., Pimenta, C. A. de M., & Nobre, M. R. C. (2007). A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 15(3), 508-511. doi:10.1590/S0104-11692007000300023
- Schussler, D. L., Jennings, P. A., Sharp, J. E., & Frank, J. L. (2016). Improving teacher awareness and well-being through CARE: A qualitative analysis of the underlying mechanisms. *Mindfulness*, 7(1), 130-142. doi:10.1007/s12671-015-0422-7
- Sharp, J. E., & Jennings, P. A. (2016). Strengthening teacher presence through mindfulness: What educators say about the cultivating awareness and resilience in education (CARE) program. *Mindfulness*, 7(1), 209-218. doi:10.1007/s12671-015-0474-8
- Song, X., Zheng, M., Zhao, H., Yang, T., Ge, X., Li, H., & Lou, T. (2020). Effects of a Four-Day Mindfulness Intervention on Teachers' Stress and Affect: A Pilot Study in Eastern China. *Frontiers in psychology*, 11(7), 115-129. doi:10.1007/s12671-015-0425-4
- Stein, E., & Witkiewitz, K. (2020). Dismantling mindfulness-based programs: a systematic review to identify active components of treatment. *Mindfulness*, 11, 1-16. doi:10.1007/s12671-020-01444-0
- Suyi, Y., Meredith, P., & Khan, A. (2017). Effectiveness of mindfulness intervention in reducing stress and burnout for mental health professionals in Singapore. *Explore*, 13(5), 319-326. doi:10.1016/j.explore.2017.06.001
- \*Tarrasch, R., Berger, R., & Grossman, D. (2020). Mindfulness and Compassion as Key Factors in Improving teacher's Well Being. *Mindfulness*, 11, 1049-1061. doi:10.1007 / s10826-014-9939-x

- \*Taylor, C., Harrison, J., Haimovitz, K., Oberle, E., Thomson, K., Schonert-Reichl, K., & Roeser, R. W. (2016). Examining ways that a mindfulness-based intervention reduces stress in public school teachers: A mixed-methods study. *Mindfulness*, 7(1), 115-129.
- Todd, C., Cooksey, R., Davies, H., McRobbie, C., & Brophy, S. (2019). Mixed-methods evaluation comparing the impact of two different mindfulness approaches on stress, anxiety and depression in school teachers. *BMJ open*, 9(7), 56-86. doi:10.1136/bmjopen-2018-025686
- Vago, D. R., & Silbersweig, S. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 1-30. doi:10.3389/fnhum.2012.00296
- Vella, E., & McIver, S. (2019). Reducing stress and burnout in the public-sector work environment: A mindfulness meditation pilot study. *Health Promotion Journal of Australia*, 30(2), 219-227. doi:10.1002/hpja.192
- Von der Embse, N., Ryan, S. V., Gibbs, T., & Mankin, A. (2019). Teacher stress interventions: a systematic review. *Psychology in the Schools*, 56(8), 1328-1343. doi:10.1002/pits. 22279

Submetido em: 14.11.2020

Aceito em: 15.03.2021