

ARTIGO ORIGINAL

Os efeitos de intervenções baseadas em mindfulness em tempos da COVID-19: uma revisão sistemática

The effects of mindfulness-based interventions in COVID-19 times: a systematic review

Dara Fernanda Brito Duarte^a, Jaiany Rodrigues Libório^a, Giovana Macêdo Egídio Cavalcante^a, Taysa Leite de Aquino^a, Larissa de Carvalho Bezerra^a, Ana Luíza de Aguiar Rocha Martin^a, João Victor Rodrigues de Lacerda^b, Vitor Friary^c, Juliane dos Anjos de Paula^d



^aFaculdade de Medicina de Juazeiro do Norte – FMJ/ESTACIO, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

^bResidente em Psiquiatria da Infância e Adolescência do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo – USP, São Paulo, Brasil

^cPsicólogo Clínica Licenciado, Formador MBCT e Supervisor do Centro de Mindfulness no Brasil. Professor Convidado do Programa de Residência em Psiquiatria Geral do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ, Rio de Janeiro, Brasil.

^dProfessora do curso de medicina da Disciplina de Saúde Mental da Faculdade de Medicina de Juazeiro do Norte - FMJ/ESTACIO, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

Autor correspondente
julianepaula2@hotmail.com

Manuscrito recebido: maio 2021
Manuscrito aceito: dezembro 2021
Versão online: Junho 2022

Resumo

Introdução: a crise de saúde pública ocasionada pela COVID-19, doença causada pelo SARS-CoV-2, impôs ameaças físicas e sofrimento psíquico tanto aos pacientes infectados quanto aos indivíduos que vivenciam o isolamento social e as diversas restrições governamentais, propiciando o aparecimento de sintomas de ansiedade, depressão, além de insônia, estresse e alterações do ritmo biológico. Diante desse cenário estressor, as intervenções baseadas em atenção plena (MBIs), se mostraram ferramentas potencialmente adequadas na redução do sofrimento psicológico e na geração de bem-estar da população em geral.

Objetivo: descrever os efeitos das intervenções baseadas em mindfulness em tempos da COVID-19.

Método: foi realizada uma revisão sistemática da literatura sobre os efeitos da intervenção mindfulness em tempos da COVID-19. Os artigos foram pesquisados em quatro bases de dados (Pubmed, Embase, Scopus e Science direct) e o protocolo PRISMA foi utilizado para realização desta revisão. No total, quatorze artigos foram incluídos no estudo.

Resultados: a utilização de técnicas de mindfulness na população com prejuízos na saúde mental em consequência da pandemia da COVID-19 mostraram-se benéficas, ocorrendo melhora no escore de estresse emocional e redução dos sintomas de ansiedade, através de práticas formais de meditação tipo mindfulness, como respiração consciente, escaneamento corporal, e aplicação da estratégia de redução do estresse baseada em atenção plena (MBSR). Estratégias também foram aplicadas através de aplicativos de smartphone que tiveram o objetivo de promover o aumento da atenção plena e o desenvolvimento da aceitação, sem julgamentos, das experiências traumáticas já vividas, além de intervenção integrada na internet com o uso da atenção plena, treinamento de relaxamento respiratório, habilidades de refúgio e método do abraço de borboleta.

Conclusão: com o passar da pandemia, ainda com elevada mortalidade, continuidade dos isolamentos sociais, e, conseqüentemente, intensificação do sofrimento psíquico na população e profissionais de saúde, as intervenções baseadas em atenção plena (MBIs) estão sendo eficazes para diminuir esse sofrimento, prevenir aparecimento de transtornos mentais crônicos e promover impactos positivos no bem-estar físico e mental.

Palavras-chave: mindfulness, coronavirus infections, revisão sistemática

Suggested citation: Duarte DFB, Libório JR, Cavalcante GME, de Aquino TL, Bezerra LC, Martin ALAR, Lacerda JVR, Friary V, de Paula JA. The effects of mindfulness-based interventions in COVID-19 times: a systematic review. *J Hum Growth Dev.* 2022; 32(2):315-326. DOI: <http://doi.org/10.36311/jhgd.v32.13313>

Síntese dos autores

Por que este estudo foi feito?

Diante da pandemia da COVID-19 e da grande necessidade de cuidados da população mundial quanto a saúde mental, a utilização das intervenções baseadas em mindfulness (MBIs) na população com prejuízos na saúde mental em consequência da mostraram-se benéficas, ocorrendo melhora no escore de estresse emocional e redução dos sintomas de ansiedade, através de práticas formais de meditação tipo mindfulness, como a redução do estresse baseada em atenção plena (MBSR), terapia cognitiva baseada em atenção plena (MBCT), terapia cognitiva baseada em mindfulness para a vida (MBCT-L) e meditação orientada à atenção plena (MOM) se mostraram promissoras para esse objetivo.

O que os pesquisadores fizeram e encontraram?

Realizou-se um estudo de revisão sistemática conduzido de acordo com as diretrizes de Itens de Relatório Preferenciais para Revisões Sistemáticas e Meta-Análise (PRISMA). A metodologia atualizada usada nesta revisão sistemática está de acordo com o Cochrane Handbook of Systematic Reviews of Interventions. Foram analisados quatorze artigos e as técnicas de mindfulness durante a pandemia se mostraram eficazes tanto para os profissionais de saúde quanto para a população em geral.

O que essas descobertas significam?

As técnicas de mindfulness durante a pandemia se mostraram eficazes tanto para os profissionais de saúde quanto para a população em geral na promoção do bem-estar, redução do sofrimento psicológico e na melhora da função imunológica, além de reduzir o desenvolvimento de sintomas psicopatológicos pós-traumáticos e prevenir o aparecimento de transtornos mentais crônicos. A implementação das MBIs através de meios tecnológicos se mostrou uma alternativa eficaz na expansão da acessibilidade para a população em geral diante do contexto de isolamento social.

INTRODUÇÃO

A crise de saúde pública ocasionada pela COVID-19, doença causada pelo novo Coronavírus, o SARS-CoV-2, apresenta um espectro clínico variando entre quadros assintomáticos até quadros graves¹. Teve início em dezembro de 2019 e foi declarada como pandemia em março de 2020 devido a sua rápida distribuição mundial, contabilizando 118 mil casos em 114 países nesta data². Atualmente, a incidência e o número de óbitos decorrentes da infecção pelo novo Coronavírus ainda tem aumentado de forma significativa e alcançado números alarmantes. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), em abril de 2021, foram contabilizados mais de 131 milhões de casos da COVID-19 em todo o mundo, com mais de dois milhões e meio de mortes³.

Esse contexto traumático de rápida expansão do vírus impõe ameaças físicas e sofrimento psíquico tanto aos pacientes infectados quanto aos indivíduos que vivenciam a pandemia^{4,5}. Com o intuito de conter a proliferação do vírus e reduzir o aumento exponencial de novos casos, os países aderiram ao isolamento social e decretaram diversas restrições governamentais. Contudo, o impacto do confinamento junto à veiculação de informações inadequadas e ausência de interações sociais, provocaram prejuízos à saúde mental dos indivíduos, os quais passaram a manifestar sintomas de ansiedade e depressão, além de insônia, estresse e alterações do ritmo biológico^{1,2,4,6-9}.

Os primeiros relatórios emergentes na literatura mostraram que entre 40% e 50% dos adultos experimentaram sofrimento psicológico após o surto da COVID-19 e que 30% dos adultos e crianças têm risco de estresse pós-traumático. Tendo em vista que esse sofrimento psicológico desenvolvido na pandemia pode gerar alterações negativas à saúde mental dos indivíduos ao longo da vida, intervenções se tornam necessárias para promover um apoio psicológico efetivo. Diante desse cenário estressor, as intervenções baseadas em atenção plena (MBIs) se mostraram ferramentas potencialmente adequadas na redução do sofrimento psicológico e na geração de bem-estar da população em geral^{5,10,11}.

As MBIs são vinculadas às práticas de meditação mindfulness, adaptadas da tradição budista e inseridas a

programas contemporâneos de orientação psicológica, sendo consideradas como métodos atuais de psicoterapias emergentes relacionadas a qualidades específicas de atenção e consciência. O mindfulness é definido como um modo do indivíduo prestar a atenção de uma maneira particular, com consciência e propósito na experiência atual, um estado de estar ciente e atento com o objetivo de enxergar a realidade com uma experiência aberta, tolerante e sem julgamentos, modificando o relacionamento com a experiência, vivenciando como ela é, com generosidade e gentileza^{5,6,10}.

O treinamento mental baseado nas técnicas de atenção plena apresenta eficácia para conter o desenvolvimento de sintomas psicopatológicos pós-traumáticos e prevenir o surgimento de transtornos mentais crônicos, além de ser eficaz no aumento da função imunológica. Essa técnica pode ativar a região do córtex cingulado anterior, área responsável por regular funções autonômicas e cognitivas, como a emoção e o aprendizado. Essas regiões são fundamentais para o treinamento do mindfulness, tendo em vista a influência positiva dessa técnica na saúde mental, memória, resiliência cognitiva, equilíbrio emocional e qualidade do sono. Na maioria das vezes, essa técnica habilita os indivíduos no reconhecimento de emoções desconfortáveis apenas como sensações, aumentando, assim, o que chamamos de descentramento ou decentering, isto é, o indivíduo consegue se distanciar desses estados, aliviando, assim, o medo, a ansiedade e o estresse causados pela pandemia, de modo a promover uma melhoria tanto na saúde física quanto na mental^{12,13}.

As habilidades desse método podem ajudar os pacientes a observar as experiências psicológicas que provocam angústia interna, apenas como eventos passageiros, ao invés de experiências que precisam ser controladas ou evitadas, com o foco da consciência no momento presente. Contudo, a execução do método diante da situação de isolamento social vigente, torna-se de difícil acesso e, nesse cenário, a tecnologia se apresenta como alternativa eficaz no aumento da acessibilidade à técnica mindfulness pela população em geral. Este acesso é uma ferramenta importante para a redução dos sofrimentos

psicológicos, cognitivos e organizacionais dos indivíduos, sendo eficaz durante esse período de isolamento social da COVID-19, auxiliando no enfrentamento e no desenvolvimento de comportamentos positivos diante do novo cenário imposto pela pandemia^{5,6,10,13}.

De acordo com o apresentado, o objetivo deste artigo é descrever os efeitos da intervenção *mindfulness* em tempos da COVID-19, baseada no acrônimo PICO, o qual apresenta os seguintes correspondentes, P: população do estudo - sujeitos que realizaram *mindfulness* durante a pandemia da COVID-19; I: intervenção - demonstrar os efeitos da intervenção com *mindfulness* em tempos da COVID-19; C: controle - sujeitos que não realizaram intervenções baseadas em *mindfulness* durante a pandemia da COVID-19; O: desfecho - sujeitos que se submeteram a MBIs diminuíram a quantidade de estresse, ansiedade e depressão, com melhora na qualidade de vida. Esta questão obteve maior impacto no último ano devido à infecção do novo Coronavírus, visto que o número de indivíduos que apresentam alterações na saúde mental como ansiedade, depressão, transtorno pós-traumático e insônia aumentou durante o período de isolamento social devido a pandemia. Assim, este estudo tem como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre os efeitos da intervenção *mindfulness* em tempos da COVID-19.

■ MÉTODO

Esta revisão sistemática foi realizada tomando como base as diretrizes de Itens de Relatório Preferenciais para Revisões Sistemáticas e Meta-Análise (PRISMA). A metodologia atualizada nesta revisão sistemática foi de acordo com o Cochrane Handbook of Systematic Reviews of Interventions.

Estratégia de busca e critérios de seleção eletrônica

Um especialista em informação pesquisou o Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL) na Biblioteca Cochrane, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE Ovid), banco de dados Excerpta Médica (Embase Ovid), Science Citation Index Expanded (SCI-EXPANDED; Web of Science), Conference Proceedings Citation Index – Science (CPCI-S; Web of Science), BIOSIS (Web of Science), Scopus e Embase Database para identificar estudos relevantes. Os estudos foram pesquisados em todos os bancos de dados desde o início até abril de 2021. Os ensaios foram incluídos independentemente do idioma, status de publicação e tipo de publicação. Para as estratégias de pesquisa detalhadas para todas as pesquisas eletrônicas, foi usado o S2 Text.

As referências recuperadas pela pesquisa foram rastreadas, os estudos selecionados e os dados extraídos usando uma planilha de extração de dados predefinida incluindo os seguintes dados: Métodos: primeiro autor ou sigla, ano de publicação e desenho do estudo. Participantes: tamanho da amostra, gravidade da doença e ambiente. Intervenções: duração das intervenções e seguimento. Resultados: eventos adversos e eventos adversos graves. Desfechos adicionais: pacientes em tratamento e tempo de tratamento.

Qualquer incerteza quanto à elegibilidade do estudo e extração de dados foi discutida até que o consenso fosse alcançado; os conflitos de opinião foram resolvidos com outros membros da equipe de revisão. O risco de viés dos estudos incluídos foi avaliado com a ferramenta Cochrane. Foi usada a abordagem de Avaliação, Desenvolvimento e Avaliação da Classificação de Recomendações (GRADE), por meio do Software Confidence in Network Meta-Analysis. Foi usada a abordagem GRADE, avaliando cada estimativa da rede de acordo com os seguintes critérios: limitação do estudo, indiretamente, inconsistência, imprecisão e viés de publicação. O julgamento geral da certeza da evidência foi atingido considerando os domínios como um todo e rebaixando a evidência em um se um domínio foi classificado como “algumas preocupações” e em dois se um domínio foi classificado como “preocupações principais”. Finalmente, sendo atribuído a cada comparação um julgamento qualitativo geral baseado em quatro níveis de certeza de evidência: alto, moderado, baixo e muito baixo.

Síntese de Dados

A certeza das evidências foi extraída de acordo com a abordagem GRADE. A abordagem GRADE também foi usada para apresentar o resumo dos achados das evidências. A síntese narrativa foi a melhor escolha para resumir a inferência sistemática sobre vários resultados dos estudos incluídos. Também foram descritos os dados em formato tabular.

Extração e gerenciamento de dados

Foram selecionados os títulos e resumos, recuperados os artigos publicados em texto completo e extraídos os dados com base no algoritmo PICO. Assim, foram extraídos dados sobre a população / pacientes, intervenções / indicadores, comparadores, resultados e período / tipo de estudo dos artigos incluídos.

A avaliação do risco de viés dos estudos incluiu: Dois revisores independentes avaliaram criticamente os artigos usando um método padrão de avaliação de revisões sistemáticas. Aderente à abordagem GRADE, foram rastreadas as evidências válidas entre os artigos recuperados de diferentes bases de dados. A taxa de concordância na avaliação crítica dos artigos foi de 94% ($p < 0,005$), e as discordâncias foram resolvidas por consenso. As revisões sistemáticas de ensaios clínicos foram avaliadas criticamente com base na avaliação do método no Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions e na diretriz GRADE.

Tipos de intervenções: *mindfulness* na população exposta pela COVID-19, incluindo intervenções psiquiátricas

Tipos de resultados: o resultado de interesse foi a eficácia das intervenções nas intervenções baseadas em *mindfulness*

Crítérios de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão para esse estudo foram: a) artigos que apresentavam relação com o tema proposto; b) artigos originais: estudos prospectivos ou retrospectivos de caráter observacional (analíticos ou descritivos, exceto

relato de caso), experimental ou quase-experimental. Foram excluídos: a) outros desenhos de estudo, como relatos de casos, série de casos, revisão de literatura; b) comments, editoriais, leituras, resenhas e cartas ao leitor; c) artigos não condizentes com o tema.

RESULTADOS

De 272 referências rastreadas, 36 foram aceitas para leitura do título e resumo. 19 artigos foram lidos na íntegra, restando um total de 14 artigos que foram incluídos na análise. (figura 1).

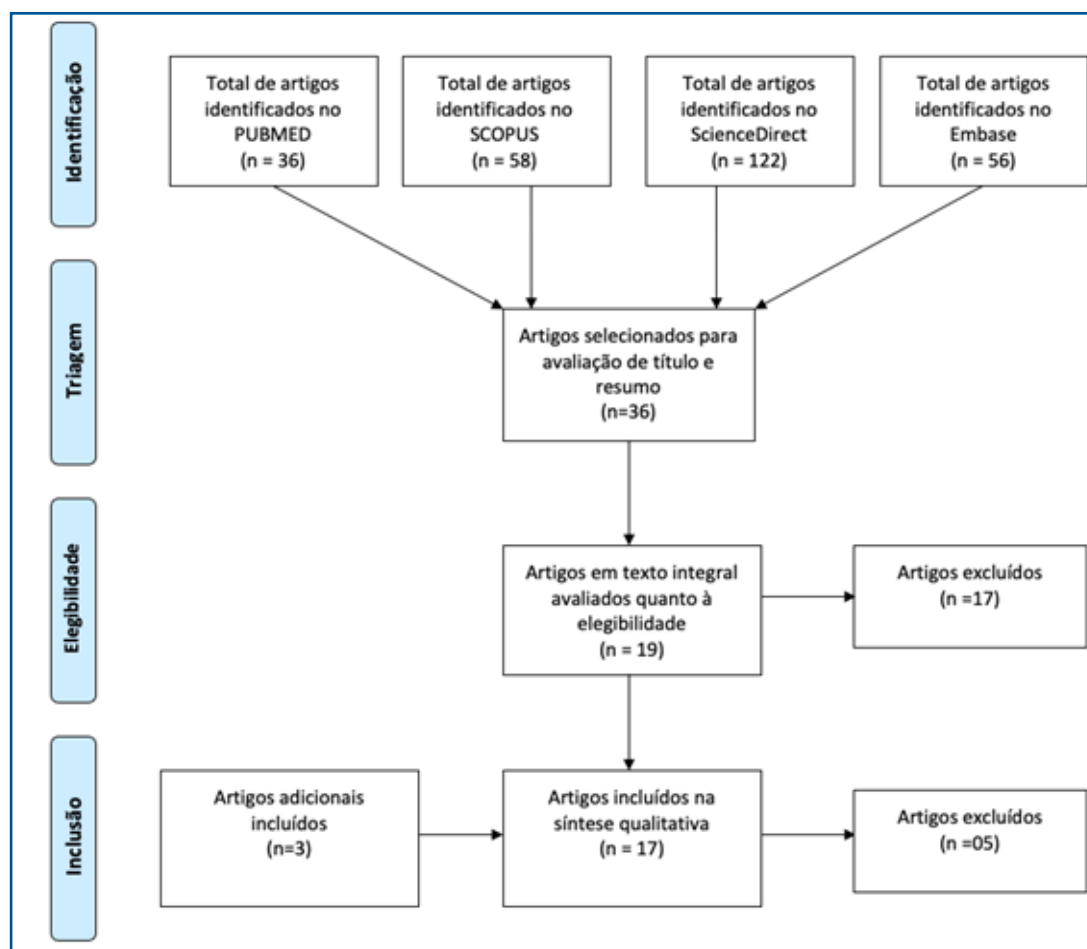


Figura 1: Fluxograma PRISMA

Um total de 272 artigos foram encontrados. Cinco pesquisadores independentes avaliaram os títulos e os resumos dos artigos, 36 estudos foram pré-selecionados por apresentarem potencial de elegibilidade ao tema. As características de todos os estudos incluídos são apresentadas na tabela 1. A maioria dos estudos foram retrospectivos. Sete estudos relataram dados multicêntricos, enquanto o restante relatou dados de centro

único. A definição de COVID-19 grave foi heterogênea em todos os estudos incluídos. A definição mais comum de mindfulness foi baseada em critérios clínicos (n = 14). Todos os estudos foram publicados como um manuscrito completo. No geral, quatorze estudos foram considerados de alta qualidade, enquanto os demais foram considerados de média qualidade. Foram incluídos três estudos extras que foram considerados relevantes para este artigo^{3,8,9}.

Tabela 1: Características dos estudos incluídos

Autor/ (Ano)	Tipo de estudo	Amostra	Principais achados
Wielgus et. al. ¹ (2020)	Estudo Transversal	A amostra continha 170 pessoas. A idade média dos participantes era 27 anos. Os participantes foram recrutados na plataforma do Facebook. Utilizaram o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (STAI).	O mindfulness teve um impacto direto e diminuiu o nível de ansiedade do estado (b = -0,22, p = 0,002), mediando o desenvolvimento de transtornos mentais e facilitando a obtenção do bem-estar geral. O estudo aponta para a utilidade da prática da mindfulness como uma forma de autoajuda com os sintomas de ansiedade. Houve associação positiva significativa entre funcionamento psicossomático (r (168) = 0,502, p <0,001).

Continuação - Tabela 1: Características dos estudos incluídos

Autor/ (Ano)	Tipo de estudo	Amostra	Principais achados
Jiménez et. al. ² (2020)	Estudo trans- versal	O estudo foi realizado com 412 participantes que preencheram um formulário on-line, no qual foram coletados dados sociodemográficos, qualidade da coabitação durante a pandemia, coabitação com um caso de COVID-19, prática de alguma meditação, entre outras variáveis. A saúde mental foi avaliada usando a escala-21 de depressão, ansiedade e estresse (DASS-21), escala de impacto de eventos (IES) e formulário curto de escala de autocompaixão (SCS-SF), que inclui como subescala o mindfulness.	O mindfulness foi relacionado a uma melhor coabitação durante o confinamento ($F(3, 403) = 11,83, p \leq 0,001, d = 1,05$). Os escores de mindfulness foram maiores nas faixas etárias mais avançadas, nos participantes que não estavam sob nenhum tipo de tratamento e nos grupos que praticavam meditação. Já por tipo de ocupação os desempregados pontuaram menos.
Wei et. al. ⁴ (2020)	Estudo Prospectivo Controlado Randomizado	Estudo com duração de 2 semanas conduzido no First Affiliated Hospital, School of Medicine, Zhejiang University (Hangzhou, China) em fevereiro de 2020. Um total de 26 pacientes com COVID-19 foi incluído neste estudo. Após o recrutamento, os participantes foram distribuídos aleatoriamente em grupos sequencialmente, com probabilidade igual de receber uma intervenção integrada baseada na Internet através de uma terapia comportamental cognitiva (grupo de intervenção) ou apenas cuidados de suporte (grupo de controle), com 13 participantes em cada grupo. A intervenção integrada baseada na Internet é uma intervenção de autoajuda contendo quatro componentes principais: atenção plena (escaneamento corporal), treinamento de relaxamento respiratório, habilidades de “refúgio” e método do “abraço de borboleta”.	Os pacientes do grupo de intervenção exibiram níveis significativamente reduzidos de sintomas de depressão e ansiedade em comparação com os do grupo de controle, indicando que a intervenção integrada baseada em mindfulness mostrou uma melhora rápida no distúrbio do humor e deve ser aplicada no tratamento de sofrimento psicológico em pacientes com COVID-19.
Matiz et. al. ⁵ (2020)	Estudo Prospectivo Controlado Randomizado	Uma amostra de professoras italianas ($n = 66$, idade: $51,5 \pm 7,9$ anos) foi avaliada com instrumentos de autorrelato um mês antes e um mês após o início do bloqueio da Covid-19. Enquanto isso, elas receberam um curso de meditação orientada à atenção plena (MOM) de 8 semanas. As análises de variância foram realizadas em um grupo de baixa resiliência (LR, $n = 32$) e alta resiliência (HR, $n = 26$). 8 professoras não concluíram. A amostra final foi composta por 58 professores.	O treinamento baseado em mindfulness pode ajudar efetivamente nas consequências psicológicas negativas do surto da de Covid-19, restaurando o bem-estar dos indivíduos mais vulneráveis. Foram observadas na maioria dos autorrelatos de ambos os grupos, melhorias significativas nas habilidades de atenção plena, empatia afetiva, prevenção de danos, traços de caráter (especialmente nos participantes do grupo de baixa resiliência), bem como no bem-estar psicológico (nas escalas de autonomia, domínio ambiental e relações positivas com os outros), ansiedade, depressão (especialmente no grupo de baixa resiliência) e exaustão emocional.
Baiano et. al. ⁶ (2020)	Estudo Prospectivo Controlado Randomizado	25 participantes completaram medidas de autorrelato avaliando foram submetidos a três questionários de autorrelato que avaliavam a preocupação pela Penn State Worry Questionnaire, (PSWQ), a ansiedade pelo Índice de Sensibilidade à Ansiedade (ASI-3) e atenção aos traços trait mindfulness pela Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) em T0 (pré-bloqueio, 4 de novembro de 2019-17 de fevereiro de 2020) (antes do lockdown) e em T1 (no final do bloqueio, 26 de abril a 30 de abril de 2020) (no final do lockdown).	Em T1 o traço de atenção plena foi inversamente relacionado à preocupação e ao medo da saúde mental, pois níveis mais altos de traço de atenção plena foram relacionados a níveis mais baixos de preocupação e ansiedade de descontrolo psicológico. Este resultado pode sugerir que o traço de atenção plena, que é um dos objetivos da meditação mindfulness, poderia ter protegido as pessoas de preocupações mal adaptativas durante o bloqueio da COVID-19.

Continuação - Tabela 1: Características dos estudos incluídos

Autor/ (Ano)	Tipo de estudo	Amostra	Principais achados
Yuan et. al. ⁷ (2021)	Estudo de coorte transversal	Dados coletados em uma escola de ensino médio. Foi aplicada a Escala de Resiliência de Connor-Davidson (CD-RISC) em todos os alunos (n=1558). Desses, 90 alunos com baixos níveis de resiliência foram recrutados para participar do experimento do grupo de treinamento de mindfulness, outros 90 foram selecionados aleatoriamente para grupo controle. A pesquisa teve duração de 6 meses e os participantes foram instruídos a ouvir 15 minutos de gravação de treinamento de atenção plena.	O treinamento de mindfulness (TM) aumentou a resiliência e a inteligência emocional dos alunos no grupo experimental e foi visto informações sobre as áreas ativas do cérebro, em que os gânglios da base, o córtex entorrinal e o córtex pré-frontal medial são as regiões importantes do cérebro que servem ao estado meditativo, essas três são cruciais para os processos cognitivos e emocionais relevantes para o treinamento da atenção plena. A resiliência individual tende a crescer e a velocidade desse desenvolvimento aumenta gradativamente. Assim, o TM leva a uma melhoria significativa na resiliência e inteligência emocional.
Sweeny et. al. ¹⁰ (2020)	Estudo Transversal	Os participantes de Wuhan e outras grandes cidades afetadas pelo COVID-19 (N = 5115). Foram recrutados entre 12 e 19 de fevereiro de 2020. A amostra participou de uma pesquisa online avaliando experiências subjetivas de fluxo, atenção plena e bem-estar. A pesquisa online foi hospedada no IQEQ (Intelligence Quotient and Emotional Quotient), desenvolvida por um dos coautores (R.Z.) na Universidade de Nanjin. O recrutamento de participantes foi direcionado a estudantes universitários via mídia social (plataforma WeChat).	O mindfulness foi associado a um melhor bem-estar durante as circunstâncias estressantes em que as pessoas se encontraram na China em fevereiro de 2020, independentemente do status de quarentena ou da duração.
Malboeuf-Hurtubis et. al. ¹¹ (2021)	Estudo Prospectivo Controlado Randomizado	Cinco salas de aula de alunos do ensino fundamental (N = 37; idade média = 8,18 anos, 57% meninos e 43% meninas), de dois conselhos escolares diferentes, em Quebec, Canadá. Os alunos completaram as medições pré-intervenção de mindfulness (uma semana antes do início da intervenção) e pós-intervenção (uma semana após o final da intervenção).	Os participantes que receberam a intervenção mindfulness mostraram um aumento na satisfação desde a pré-intervenção (Mpre = 10,43) quanto na pós-intervenção (Mpost = 11,64). Os alunos após as intervenções em mindfulness desenvolveram uma maior capacidade de observar e descrever suas experiências, emoções ou comportamentos portanto, pode-se concluir que a intervenção foi eficaz ao aumentar o traço de atenção plena.
Conversano et. al. ¹² (2020)	Análise de regressão linear	Pesquisa online feita em 13 de março de 2020 em que foram coletadas 6412 respostas de adultos de meia idade, entre 30 e 50 anos, que moram na Itália. Foi utilizado para avaliar o sofrimento psicológico: Lista de Verificação de Sintomas-90 e Escala de Conscientização de Atenção Plena.	Com o uso de técnicas de atenção plena houve uma melhor resposta cognitiva e emocional, atuando também como fator protetor, nos sintomas de ansiedade, humor disfórico, falta de motivação, perda de energia vital, sentimentos de desesperança e correlatos cognitivos e somáticos de depressão, representando uma intervenção eficaz para minimizar o começo dos sintomas pós-traumáticos e prevenir o aparecimento de transtornos mentais crônicos.

Continuação - Tabela 1: Características dos estudos incluídos

Autor/ (Ano)	Tipo de estudo	Amostra	Principais achados
Liu et. al. ¹³ (2020)	Estudo Prospectivo Controlado Randomizado	408 pessoas da equipe médica na China se inscreveram no álbum de áudio em que ensinava práticas de mindfulness em período de 8 a 10 minutos por dia.	Foram observados que os exercícios de atenção plena podem ativar o córtex cingulado anterior do cérebro, tendo um papel importante em focar a atenção, estimular, manter a motivação, e mudar atividades da área do cérebro relacionadas à emoção, capaz de melhorar a experiência de emoção positiva no indivíduo. O mindfulness foi um treinamento eficaz para obter relaxamento e reabilitação mental, por isso, ela poderia ser um bom método para se adaptar a desastres complexos.
Strauss et. al. ¹⁴ (2021)	Ensaio clínico controlado randomizado	Profissionais de saúde em uma das quatro organizações do NHS no sul da Inglaterra foram designados aleatoriamente (1:1) para receber Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness para a Vida (MBCT-L) ou lista de espera. A sessão semanal tem duração de duas horas e os participantes foram convidados a completar aproximadamente 40 minutos por dia de prática da atenção plena e outras tarefas caseiras.	O desfecho primário foi o estresse autorrelatado no pós-intervenção. As variáveis secundárias foram bem-estar, depressão, ansiedade e resultados relacionados ao trabalho. O MBCT-L pode melhorar o estresse, ansiedade e depressão em profissionais de saúde, melhorar o bem-estar, mindfulness e autocompaixão e é aceitável e envolvente. As descobertas sugerem que o MBCT-L fornece uma maneira eficaz, aceitável e acessível de reduzir o estresse e a saúde mental precária e melhorar o bem-estar deles. As descobertas sugerem que o MBCT-L fornece uma maneira eficaz, aceitável e acessível de reduzir o estresse e a saúde mental precária e melhorar o bem-estar.
Pizarro-Ruiz et. al. ¹⁵ (2021)	Estudo Prospectivo Controlado Randomizado	164 espanhóis foram distribuídos em dois grupos: grupo controle e grupo experimental, os quais foram avaliados antes e após a intervenção. A intervenção mesma foi realizada através de uma aplicação aplicativo para smartphone denominado "Fresh Air" durante 14 dias na quarentena produzida pela pandemia Covid-19.	A intervenção apresentou aumento dos níveis gerais do traço de atenção plena e na maioria de suas dimensões, do perdão em geral e o perdão para consigo mesmo, bem como os níveis de satisfação com a vida. Além disso, apresentou diminuição do afeto negativo dos participantes e influenciou os níveis crescentes obtidos nas forças intelectuais e interpessoais. Logo, o estudo leva em consideração a utilização de curtas intervenções em mindfulness para promover melhoria da saúde ocupacional e de seus funcionários.
Cunningham et. al. ¹⁶ (2021)	Estudo Prospectivo Controlado Randomizado	Dez sessões de retiros de resiliência de um dia inteiro foram ministradas a grupos independentes de enfermeiras, enfermeiras e outros profissionais de saúde. As avaliações pré e pós-tratamento foram concluídas usando uma pesquisa de 19 itens para avaliar a ansiedade, a intenção de se envolver em práticas de atenção plena e a autoeficácia em relação à mindfulness.	O estudo mostra uma redução significativa nos escores de ansiedade e nos marcadores de fisiologia e estresse psicológico após o mindfulness, além de maior interesse por parte dos participantes em manter práticas de atenção plena. Logo, postula-se que a prática de mindfulness são valiosos, viáveis e potencialmente econômicos com intervenções capazes de oferecer oportunidades de praticar cuidados pessoais aos profissionais de saúde, podendo atingir um maior público quando realizados virtualmente em tempos de pandemia.

Continuação - Tabela 1: Características dos estudos incluídos

Autor/ (Ano)	Tipo de estudo	Amostra	Principais achados
Lian et. al. ¹⁷ (2021)	Estudo por meio de levantamento por questionário.	O estudo foi realizado de janeiro de 2020 a março de 2020 com 301 profissionais de saúde (cirurgiões, enfermeiros e anesthesiologistas), no qual foi avaliado o grau de ansiedade e estresse no centro cirúrgico quanto à possível exposição pelo novo coronavírus, por meio das escalas: escala de ansiedade de autoavaliação (SAS) e escala de percepção de pressão (PSS-14).	A pesquisa mostrou que em média 80% dos participantes estavam preocupados com uma possível infecção pelo novo Coronavírus devido à exposição à fumaça de instrumentos cirúrgicos, ao contato com sangue e a lesão aguda por instrumentos contaminados, mostrando, um claro grau de pressão psicológica ($P < 0,05$). A terapia de redução do estresse baseada em atenção plena (MBSR), com técnicas formais de mindfulness, como respiração consciente e escaneamento corporal apresentou-se como uma solução para reduzir o estresse e garantir uma boa saúde física e mental dos profissionais de saúde.

DISCUSSÃO

O contexto atual da pandemia da COVID-19 é caracterizado pelo isolamento social imposto pelas autoridades estatais com o intuito de conter a proliferação do vírus. Esta conduta reduziu as interações sociais e tem intensificado os sentimentos de medo, tédio e estresse na população em geral, além de promover alterações psíquicas com a manifestação de sintomas depressivos e de ansiedade^{1,4,5}. Diante desse cenário, diversos pesquisadores relataram a necessidade em fornecer apoio psicológico às pessoas afetadas pela pandemia com o intuito de minimizar os prejuízos causados à saúde mental dos indivíduos. Em alguns estudos, as MBIs, como a redução do estresse baseada em atenção plena (MBSR), terapia cognitiva baseada em atenção plena (MBCT), terapia cognitiva baseada em mindfulness para a vida (MBCT-L) e meditação orientada à atenção plena (MOM) se mostraram promissoras para o objetivo supracitado^{1,5,13,14}.

O uso de técnicas de mindfulness vem mostrando benefícios, pois é capaz de influenciar de forma positiva a saúde mental, se for praticada de forma adequada e contínua. Em contrapartida, indivíduos com baixa disposição de atenção plena são mais vulneráveis em apresentar pensamentos e ações experimentais irresistíveis, mas de cunho indesejado¹². O treinamento de mindfulness consegue alterar a atividade cerebral relacionada às emoções e melhorar o desenvolvimento da saúde mental. Além da ativação do córtex cingulado anterior, foi analisado, por meio de uma meta-análise, áreas importantes do cérebro que são responsáveis por processos cognitivos e emocionais relevantes para a intervenção com atenção plena: os gânglios da base, os quais são capazes de inibir pensamentos irrelevantes, o córtex entorrinal que atua no controle do estado mental e o córtex pré-frontal medial que contribui para o senso aprimorado de autoconsciência emocional. Assim, essas regiões são importantes para a experiência da meditação e fundamentais para os exercícios de mindfulness^{7,13}.

Em um estudo realizado por um grupo de professoras submetidas à prática de meditação orientada à atenção plena (MOM) durante um período antes da

pandemia e após a instalação do isolamento social decorrente da COVID-19. As práticas tiveram duração de 8 semanas e foram realizadas virtualmente, facilitando o acesso dos participantes à execução adequada da técnica. Os indivíduos avaliados apresentaram melhora no escore de estresse emocional, além da redução dos sintomas de ansiedade que ou surgiram ou foram intensificados pelo contexto de confinamento da pandemia. Todavia, o estudo concluiu que para maior eficácia da MOM, a prática do método deve ser contínua, conclusão essa que se mostra concordante com outro estudo, o qual afirmou que os efeitos desempenhados pela técnica de atenção plena na saúde mental dos indivíduos são habilidades adquiridas com a prática frequente. Ademais, no primeiro estudo supracitado, a resiliência foi destacada como um sentimento bastante importante, tendo em vista a influência positiva que o sentimento exerce no desenvolvimento da atenção plena e do bem-estar psicológico^{1,5}.

Na pandemia atual, um dos sintomas psicológicos mais frequentes nos confinados é a ansiedade, a qual é caracterizada por um estado de tensão, agitação ou apreensão que aumenta a atividade do sistema nervoso autônomo simpático. Nesse contexto, foi observado que participantes do estudo realizado já eram preocupados antes da pandemia, identificados por meio da escala de índice de sensibilidade à ansiedade-3 (ASI-3), tiveram um maior escore na escala ASI-3 durante a pandemia. Estes também apresentaram sinais de descontrole cognitivo, identificado através de relatos como: “preocupo-me que eu possa estar enlouquecendo”, corroborando, assim, para diagnósticos de transtorno de ansiedade generalizada e transtorno do pânico. Diante disso, as intervenções baseadas em atenção plena, como a redução do estresse baseada em atenção plena e terapia cognitiva baseada em atenção plena, são técnicas que podem reduzir os sintomas de ansiedade através da ativação do sistema nervoso autônomo parassimpático, tendo em vista a suas ações na melhoria da capacidade de focar a atenção, diminuição do estresse e a conscientização no momento presente^{1,6}.

Diante desse cenário atual de isolamento e redução do contato interpessoal, o acesso a psicólogos ou psiquiatras

se tornou mais difícil, sendo necessário a implementação de intervenções que torne mais acessível o alcance a esses profissionais¹. A internet se mostrou um meio promissor para este fim através de aplicativos de smartphone que têm como objetivo promover, mesmo que a distância, o aumento da atenção plena e o desenvolvimento da aceitação, sem julgamentos, das experiências traumáticas já vividas, gerando maior bem estar. A terapia online está sendo bem aceita, tendo em vista que possui vantagens como fácil acesso, independência de tempo e lugar, custos mais baixos e uso flexível. Além disso, é capaz de evitar o contato e, assim, a transmissão do SARS-CoV-2, reduzindo o risco de infecção tanto para os pacientes quanto para os profissionais de saúde mental^{10,13}.

À vista disso, algumas pesquisas foram capazes de associar a experiência da *mindfulness* com a tecnologia. Um dos estudos mostra uma terapia comportamental cognitiva através de uma Intervenção Integrada na Internet que é composta por quatro componentes de autoajuda: atenção plena (escaneamento corporal), treinamento de relaxamento respiratório, habilidades de refúgio e método do abraço de borboleta. Essas técnicas são usadas por terapeutas para auxiliar os pacientes na elaboração de suas memórias traumáticas, que devido a pandemia foram utilizadas de forma online. Para avaliar os sintomas de depressão e ansiedade nos pacientes da pesquisa, foram utilizados a Escala de Depressão de Hamilton de 17 itens (17-HAMD) e a Escala de Ansiedade de Hamilton (HAMA). Os pacientes que utilizaram estes quatro componentes, que foram instruídos por meio de áudios com durações diárias de 50 minutos por 2 semanas, apresentaram níveis reduzidos de sintomas de depressão e ansiedade, segundo as escalas utilizadas, quando comparados ao grupo controle, indicando que essa intervenção é eficaz para melhora no distúrbio de humor e deve ser utilizada no tratamento de sintomas psicológicos em pacientes com COVID-19⁴.

Além disso, foi visto a eficácia de um aplicativo com áudio para MBSR, o qual apresenta exercícios básicos de atenção plena, como respiração consciente, meditações diversas, escaneamento corporal, treinamento dos cinco sentidos, entre outros, com no mínimo 13 sessões de duração de oito a dez minutos. A redução de estresse baseada em *mindfulness* já é uma intervenção bastante utilizada nos últimos anos em pacientes com transtorno do estresse pós-traumático, pois é capaz de promover uma meditação consciente associada com treinamentos para aliviar o estresse individual e regular emoções. No caso deste estudo, o público-alvo dessas mídias foram as equipes de saúde as quais relataram que os áudios diários foram capazes de ajudá-las no processo de relaxamento e redução dos picos de estresse, demonstrando assim, a eficácia dos aplicativos para essa população da linha de frente durante esse período conturbado da pandemia¹³.

Outro estudo com experiência tecnológica foi realizado, durante 14 dias, com o aplicativo espanhol Aire Fresco (Fresh Air), fornecedor de práticas formais de *mindfulness* guiadas para estudantes universitários espanhóis dos cursos de educação social e enfermagem, apresentando aumento dos níveis gerais do traço de atenção plena e a maioria das suas dimensões como, observar, descrever e agir com consciência e sem julgamento,

observados através do questionário de consciência plena de cinco facetas (FFMQ). Além disso, por meio do uso desse aplicativo, foi observado melhoras significativas dos níveis de satisfação com a vida, das forças intelectuais e interpessoais, do perdão geral e consigo mesmo, com simultânea redução do afeto negativo, evidenciadas pelas escalas de satisfação com a vida, escala de força breve, escala de perdão heartland, escala de afeto positivo e negativo, respectivamente¹⁵. Assim, percebeu-se que os exercícios online atuam de forma eficaz e essas intervenções podem ser aplicadas no tratamento do sofrimento psicológico nesse período de incertezas que se vive com a COVID-19⁴.

Pesquisas avaliaram os efeitos psicológicos em circunstâncias semelhantes a quarentena durante outros surtos virais como Ebola e Influenza e foram observados alguns sintomas de angústia: receio de se infectar e transmitir para pessoas que se convive, sentimento de frustração e tédio. Em situações de isolamentos mais longos, os profissionais de saúde apresentam uma maior sintomatologia do transtorno de estresse pós-traumático e maior exaustão emocional¹⁰. Uma intervenção realizada com enfermeiros chefes teve como objetivo promover saúde, bem-estar e reduzir os sintomas de ansiedade desses profissionais através da realização de dez sessões com práticas de atenção plena diárias. Esta intervenção promoveu redução dos marcadores de fisiologia e estresse psicológico, observados através de um inventário e de um questionário desenvolvidos pela equipe de pesquisa, evidenciando a eficácia do método em reduzir a exaustão dos profissionais de saúde, além de diminuir de forma significativa os sintomas de ansiedade e motivar os profissionais para prática contínua da atenção plena¹⁶.

Outrossim, em pesquisa realizada em Harbin, China, para investigação do estado psicológico da exposição ocupacional de cirurgiões, enfermeiros e anesthesiologistas que trabalham em centro cirúrgico, foi constatado a partir da escala de autoavaliação (SAS) e escala de percepção de pressão (PSS-14) que a equipe médica estava sob ansiedade e estresse relacionados, principalmente, com uma possível contaminação com o novo Coronavírus devido à exposição à fumaça de instrumentos cirúrgicos, ao contato com sangue de pacientes e lesão aguda por instrumentos contaminados. Nesse contexto, o problema de saúde mental desses profissionais não deve ser subestimado, tendo em vista que a pandemia da COVID-19 é considerada um evento traumático totalmente repentino, tanto para a população em geral quanto para a equipe médica, e esta é essencial na prevenção e tratamento eficazes da COVID-19 e outras patologias, sendo as técnicas da MBSR, como respiração consciente e escaneamento corporal, uma solução para reduzir o estresse e garantir uma boa saúde física e mental ao profissionais de saúde^{13,17}.

Ademais, foi observado em estudo realizado antes da pandemia que a MBCT-L, desenvolvida para pessoas com histórico de depressão recorrente em risco de recaída depressiva, é uma maneira eficaz de reduzir o estresse e a saúde mental precária, podendo ser realizada nos profissionais de saúde que estão expostos ao novo Coronavírus com o intuito de melhorar o bem-estar e a qualidade de vida. A pesquisa foi realizada com 15 profissionais, por um período de oito semanas, em que cada

sessão semanal apresentou duração de duas horas e ficava a cargo do participante a escolha da prática de atenção plena por quarenta minutos diários. Estes aprenderam a estabilizar a atenção, regular suas emoções e comportamento, além de aprimorar o autocuidado e transferir esse aprendizado para sua vida profissional e pessoal¹⁴. Logo, a prática da atenção plena é capaz de ajudar os indivíduos a transferir a atenção de memórias traumáticas para a experiência atual, promovendo a redução do sofrimento psicológico e colaborando de forma positiva para o enfrentamento da pandemia^{5,6,10,13}.

Diante disso, percebe-se a necessidade de elaboração de projetos envolvendo práticas de atenção plena para alívio da sobrecarga imposta aos profissionais de saúde e a população durante a pandemia da COVID-19, visto que os profissionais de saúde desempenham um papel crítico na saúde de uma nação, mas as taxas de estresse desses profissionais são desproporcionalmente altas¹⁴.

■ CONCLUSÃO

As técnicas de mindfulness durante a pandemia mostraram-se eficazes tanto para os profissionais de saúde quanto para a população em geral na geração do bem-estar, redução do sofrimento psicológico e na melhora da função imunológica, além de reduzir o desenvolvimento de sintomas psicopatológicos pós-traumáticos e prevenir o aparecimento de transtornos mentais crônicos. Ademais, a implementação das MBIs através de meios tecnológicos mostrou-se uma alternativa eficaz na expansão da acessibilidade para a população em geral diante do contexto de isolamento social.

A prática de atenção plena é capaz de reduzir os sintomas de ansiedade, depressão e estresse tanto na população em geral quanto nos profissionais de saúde, promovendo, assim, impactos positivos na qualidade de vida desses indivíduos.

■ REFERENCES

1. Wielgus B, Urban W, Patriak A, Cichocki L. Examining the Associations between Psychological Flexibility, Mindfulness, Psychosomatic Functioning, and Anxiety during the COVID-19 Pandemic: A Path Analysis. *IJERPH* 2020; 17: 8764. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238764>
2. Jiménez Ó, Sánchez-Sánchez LC, García-Montes JM. Psychological Impact of COVID-19 Confinement and Its Relationship with Meditation. *IJERPH* 2020; 17: 6642. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186642>
3. Brazil Country Overview | World Health Organization n.d. <https://www.who.int/countries/kaz> (accessed March 27, 2022)
4. Wei N, Huang B, Lu S, Hu J, Zhou X, Hu C, et al. Efficacy of internet-based integrated intervention on depression and anxiety symptoms in patients with COVID-19. *J Zhejiang Univ Sci B* 2020; 21: 400–4. <https://doi.org/10.1631/jzus.B2010013>
5. Matiz A, Fabbro F, Paschetto A, Cantone D, Paolone AR, Crescentini C. Positive Impact of Mindfulness Meditation on Mental Health of Female Teachers during the COVID-19 Outbreak in Italy. *IJERPH* 2020; 17: 6450. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186450>
6. Baiano C, Zappullo I, the LabNPEE Group the LabNPEE Group, Conson M. Tendency to Worry and Fear of Mental Health during Italy's COVID-19 Lockdown. *IJERPH* 2020; 17: 5928. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165928>
7. Yuan Y. Mindfulness training on the resilience of adolescents under the COVID-19 epidemic: A latent growth curve analysis. *Personality and Individual Differences* 2021; 172: 110560. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110560>
8. Moreira Aguiar M, Nascimento dos Santos Barros M, Macedo A, Rosselli Puccia MI, Telma Pereira A. Covid-19 fear scale – translation and validation into brazilian portuguese. *Jhgd* 2021; 31: 376–86. <https://doi.org/10.36311/jhgd.v31.12604>
9. Roberto Teixeira Ferreira C, Naildo Cardoso Leitão F, Bianca Barbary de Deus M, Maria Pinheiro Bezerra I, Rosas Barbary de Deus R, José de Deus Morais M. Sleep quality during home distancing in the COVID-19 pandemic in the Western Amazon. *Jhgd* 2021; 31: 458–64. <https://doi.org/10.36311/jhgd.v31.12606>
10. Sweeny K, Rankin K, Cheng X, Hou L, Long F, Meng Y, et al. Flow in the time of COVID-19: Findings from China. *PLoS ONE* 2020; 15: e0242043. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242043>
11. Malboeuf-Hurtubise C, Léger-Goodes T, Mageau GA, Joussemet M, Herba C, Chadi N, et al. Philosophy for children and mindfulness during COVID-19: Results from a randomized cluster trial and impact on mental health in elementary school students. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry* 2021; 107: 110260. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110260>
12. Conversano C, Di Giuseppe M, Miccoli M, Ciacchini R, Gemignani A, Orrù G. Mindfulness, Age and Gender as Protective Factors Against Psychological Distress During COVID-19 Pandemic. *Front Psychol* 2020; 11: 1900. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01900>

13. Liu Y, Luo S-X, Ye J-L, Chen Y-Z, Li J-F, Li Y-X. The use of online MBSR audio in medical staff during the COVID-19 in China. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences* 2020; 24: 10874–8. https://doi.org/10.26355/eurrev_202010_23451
14. Strauss C, Gu J, Montero-Marin J, Whittington A, Chapman C, Kuyken W. Reducing stress and promoting well-being in healthcare workers using mindfulness-based cognitive therapy for life. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 2021; 21: 100227. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100227>
15. Pizarro-Ruiz JP, Ordóñez-Cambor N, Del-Líbano M, Escolar-LLamazares M-C. Influence on Forgiveness, Character Strengths and Satisfaction with Life of a Short Mindfulness Intervention via a Spanish Smartphone Application. *IJERPH* 2021; 18: 802. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020802>
16. Cunningham T, Çayir E. Nurse Leaders Employ Contemplative Practices to Promote Healthcare Professional Well-being and Decrease Anxiety. *JONA: The Journal of Nursing Administration* 2021; 51: 156–61. <https://doi.org/10.1097/NNA.0000000000000987>
17. Lian A, Jin D, Zhang T, Wu Y. Investigation on psychological state of occupational exposure of medical staff in operation room under novel coronavirus. *Saudi Journal of Biological Sciences* 2021; 28: 2726–32. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.02.080>

Abstract

Introduction: the public health crisis caused by COVID-19, a disease caused by SARS-CoV-2, has imposed physical threats and psychological suffering on both infected patients and individuals who experience social isolation and various governmental restrictions, leading to the appearance of symptoms like anxiety, depression, as well as insomnia, stress, and changes in biological rhythm. In face of this stressful scenario, interventions based on mindfulness (MBIs) have proved to be potentially adequate tools in reducing psychological suffering and generating well-being in the general population.

Objective: to describe the effects of mindfulness-based interventions during the COVID-19 pandemic.

Methods: A systematic literature review was conducted on the effects of mindfulness intervention in times of COVID-19. The articles were searched in four databases (Pubmed, Embase, Scopus, and Science direct) and the PRISMA protocol was used to conduct this review. In total, fourteen articles were included in the study.

Results: the use of mindfulness techniques in the population with impaired mental health because of the COVID-19 pandemic proved to be beneficial, with improvement in emotional stress scores and reduction in anxiety symptoms, through formal mindfulness meditation practices such as mindful breathing, body scanning, and application of the mindfulness-based stress reduction strategy (MBSR). Strategies were also applied through smartphone applications that had the objective of promoting the increase of mindfulness and the development of the acceptance without judgment of the traumatic experiences already lived, in addition to an integrated intervention on the internet with the use of mindfulness, the training of respiratory relaxation, refuge skills and Butterfly Hug Method.

Conclusion: with the pandemic going through, still with high mortality, continuity of social isolation, and, consequently, intensification of psychic suffering in the population and health professionals, interventions based on mindfulness (MBIs) are being effective to reduce this suffering, prevent the appearance of chronic mental disorders and promote positive impacts on physical and mental well-being.

Keywords: mindfulness, coronavirus infections, systematic review.

©The authors (2022), this article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons license, and indicate if changes were made. The Creative Commons Public Domain Dedication waiver (<http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>) applies to the data made available in this article, unless otherwise stated.