

## Efeitos da meditação em profissionais da Atenção Primária à Saúde: uma revisão da literatura

Luiz Bernardo Leonelli<sup>1</sup>, Ana Cristina Melo Atanes<sup>1</sup>, Elisa Harumi Kozasa<sup>1</sup>, Solange Andreoni<sup>1</sup>, Marcelo Marcos Piva Demarzo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de São Paulo

E-mails: luizleonelli@ig.com.br, ac@atanepi.com, ehkozasa@gmail.com, solange.andreoni@terra.com.br, marcelokele@yahoo.com.br

**Introdução:** O Ministério da Saúde entende a Estratégia Saúde da Família (ESF) como principal reorganizadora da Atenção Primária à Saúde (APS) no Sistema Único de Saúde (SUS). A ESF está entre as maiores coberturas de APS no mundo. Na medida em que delega múltiplas e complexas atribuições às suas equipes, com elevado grau de responsabilidade sanitária nos territórios atendidos, é esperado um risco psicossocial e de estresse ocupacional aumentado entre os profissionais da ESF. **Objetivos:** Avaliar os efeitos da meditação em profissionais da APS, mediante revisão da literatura sobre o tema. Método: Revisão narrativa da literatura, nas bases de dados Bireme, Scielo e Medline, com utilização dos seguintes descritores em português e inglês: meditação; profissionais; saúde; atenção primária. **Resultados:** Foram encontrados 54 artigos, dos quais foram selecionados 18, sendo excluídos os artigos cuja temática não atendia ao objetivo desse estudo. A maioria dos estudos constatou efeitos significativos da meditação em profissionais da APS, relativos à redução do estresse, ansiedade, depressão, entre outras, até vários meses após a aplicação da mesma, com melhora na qualidade de vida e dos serviços prestados à população usuária, que a meditação pode ser um expediente tanto terapêutico como preventivo para estes profissionais (FRANCO, 2010); com destaque para a diminuição de sentimentos negativos e ruminação mental ou intelectual (MARTIN-ASUERO; GARCIA-BANDA, 2010); melhora significativa no bem estar, atenção, empatia e maior de qualidade no atendimento prestado por estes profissionais (KRASNER ET AL, 2009); nesta mesma direção também concordam Irving, Dobkin, Park (2009); Oman et al (2008) e Praisman (2008), em seus respectivos estudos. **Conclusão:** Frente à literatura revisada, pode-se concluir que os efeitos da meditação são significativos, com número cada vez maior de publicações no mundo, mas não foram encontradas pesquisas desta natureza em profissionais da APS no Brasil, indica-se a necessidade de estudos sobre a aplicação desta promissora prática, com o propósito de avaliar seus efeitos na saúde, qualidade de vida no trabalho prestado por estes profissionais, em âmbito da produção científica nacional.

**Palavras-chave:** Meditação. Atenção Primária à Saúde. Estresse.