

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO**

**CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E NATURAIS**

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**SÔNIA CRISTINA PLÁCIDO DOS SANTOS**

**FADIGA POR COMPAIXÃO EM PROFISSIONAIS DE  
ENFERMAGEM: ENSAIO CLÍNICO DE UMA  
INTERVENÇÃO BASEADA EM *MINDFULNESS* PARA  
PREVENÇÃO DA EXAUSTÃO OCUPACIONAL**

**VITORIA**

**2021**

**SÔNIA CRISTINA PLÁCIDO DOS SANTOS**

**FADIGA POR COMPAIXÃO EM PROFISSIONAIS DE  
ENFERMAGEM: ENSAIO CLÍNICO DE UMA INTERVENÇÃO  
BASEADA EM *MINDFULNESS* PARA PREVENÇÃO DA EXAUSTÃO  
OCUPACIONAL**

Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito para a futura obtenção do título de Doutora em Psicologia.

**Orientadora:** Profa. Dra. Ana Cristina Barros da Cunha

**VITORIA**

**2021**

Ficha catalográfica disponibilizada pelo Sistema Integrado de  
Bibliotecas - SIBI/UFES e elaborada pelo autor

---

S237f Santos, Sônia Cristina Plácido dos, 1988-  
Fadiga por Compaixão em Profissionais de Enfermagem :  
Ensaio Clínico de uma Intervenção Baseada em Mindfulness para  
Prevenção da Exaustão Ocupacional / Sônia Cristina Plácido dos  
Santos. - 2021.  
152 f. : il.

Orientadora: Ana Cristina Barros da Cunha.  
Tese (Doutorado em Psicologia) - Universidade Federal do  
Espírito Santo, Centro de Ciências Humanas e Naturais.

1. Stress traumático secundário. 2. Enfermeiros - Satisfação  
no trabalho. 3. Qualidade de vida no trabalho. 4. Fadiga. 5.  
Meditação. 6. Atenção plena (Psicologia). I. Cunha, Ana Cristina  
Barros da. II. Universidade Federal do Espírito Santo. Centro de  
Ciências Humanas e Naturais. III. Título.

CDU: 159.9

---



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO  
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E NATURAIS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA - PPGP

ATA DA SESSÃO PÚBLICA DE DEFESA DE TESE DO CURSO DE DOUTORADO  
EM PSICOLOGIA DA ALUNA SÔNIA CRISTINA PLÁCIDO DOS SANTOS

Aos três dias do mês de setembro do ano de dois mil e vinte e um, às nove horas, com participação remota da doutoranda e de todos os membros da Banca por meio de webconferência, nos termos da Portaria Normativa PRPPG/UFES nº 08, de 1º de julho de 2021, reuniu-se a Banca Examinadora composta pelos professores Dra. Ana Cristina Barros da Cunha (orientador, PPGP/UFES), Dr. Marcelo Marcos Piva Demarzo (UNIFESP), Dr. Pedro Paulo Pires dos Santos (UFRJ), Dra. Alessandra Brunoro Motta Loss (PPGP/UFES) e Drª Mariane Lima de Souza (PPGP/UFES), sob a presidência da Professora Orientadora, para a sessão pública de defesa da Tese de Doutorado em Psicologia de **Sônia Cristina Plácido dos Santos**, intitulada **“Fadiga por compaixão em profissionais de enfermagem: ensaio clínico de uma intervenção baseada em mindfulness para prevenção da exaustão ocupacional”**. A presidente da sessão declarou abertos os trabalhos, anunciando que a candidata dispunha de trinta minutos para a exposição das ideias centrais da tese, cabendo a cada examinador igual tempo para arguição e, da mesma forma, para a resposta da doutoranda. Seguiram-se as arguições de cada examinador, com as respostas de todas as questões por parte da aluna. Encerrados os debates, a Banca Examinadora recolheu-se por dez minutos, a fim de deliberar sobre o resultado. Os membros da Banca, reunidos, decidiram pela **APROVAÇÃO** da referida Tese e a presidente da sessão alertou que a aluna somente terá direito ao título de Doutora após entrega da versão final de sua tese, em papel e meio digital, à Secretária do Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Nada mais havendo a acrescentar, eu, Profa. Dra. Ana Cristina Barros da Cunha, presidente da Comissão Examinadora, lavrei a presente ata que vai assinada digitalmente por mim e pelos demais componentes da Comissão, nos termos da Portaria supramencionada.

 Documento assinado digitalmente  
Assinatura: Ana Cristina Barros da Cunha  
Data: 2019/09/23 10:55:21 -0300  
Verifique em: <https://br.sic.gov.br>

**Profa. Dra. Ana Cristina Barros da Cunha**  
Professora Titular da Universidade Federal do Rio de Janeiro  
Professora Colaboradora do PPGP/UFES  
Orientadora e Presidente da Comissão Examinadora

 Documento assinado digitalmente  
Assinatura: Ana Cristina Barros da Cunha  
Data: 2019/09/23 10:55:21 -0300  
Verifique em: <https://br.sic.gov.br>

**Profa. Dra. Ana Cristina Barros da Cunha (Presidente da Comissão Examinadora)**  
**Por Prof. Dr. Marcelo Marcos Piva Demarzo (Membro Externo - UNIFESP)**

 Documento assinado digitalmente  
Assinatura: Marcelo Marcos Piva Demarzo  
Data: 2019/09/23 10:55:21 -0300  
Verifique em: <https://br.sic.gov.br>

**Profa. Dra. Ana Cristina Barros da Cunha (Presidente da Comissão Examinadora)**  
**Por Prof. Dr. Pedro Paulo Pires dos Santos (Membro Externo - UFRJ)**



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

PROTOCOLO DE ASSINATURA



O documento acima foi assinado digitalmente com senha eletrônica através do Protocolo Web, conforme Portaria UFES nº 1.269 de 30/08/2018, por ALESSANDRA BRUNORO MOTTA LOSS - SIAPE 2582809 Departamento de Psicologia - DF/CCS Em 03/11/2021 às 09:22

Para verificar as assinaturas e visualizar o documento original acesse o link: <https://api.lepsma.ufes.br/arquivos-assinados/299402?tpoArquivo=0>

**Profa. Dra. Alessandra Brunoro Motta Loss (Membro Interno - PPGP/UFES)**



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

PROTOCOLO DE ASSINATURA



O documento acima foi assinado digitalmente com senha eletrônica através do Protocolo Web, conforme Portaria UFES nº 1.269 de 30/08/2018, por MARIANE LIMA DE SOUZA - SIAPE 1513143 Departamento de Psicologia Social e Desenvolvimento - DPSD/CCHN Em 04/11/2021 às 15:40

Para verificar as assinaturas e visualizar o documento original acesse o link: <https://api.lepsma.ufes.br/arquivos-assinados/301305?tpoArquivo=0>

**Profa. Dra. Mariane Lima de Souza (Membro Interno - PPGP/UFES)**

## **DEDICATÓRIA**

Aos profissionais de enfermagem do Hospital Dório Silva que, a despeito das dificuldades, dedicam suas vidas a uma saúde pública de qualidade.

## **AGRADECIMENTOS**

Não se chega a lugar nenhum sozinho. A gratidão que sinto é gigantesca e, embora talvez eu ainda não esteja ciente da dimensão dessa conquista, é chegado o momento de reconhecer e agradecer aos que, de todas as formas, tornaram esse sonho possível.

Gratidão, primeiramente, a Deus por me sustentar até aqui. Somente por Ele foi tudo possível, pois nos momentos mais difíceis e de extremo cansaço, deu a mim a força e a coragem para seguir em frente.

À minha orientadora, Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Ana Cristina Barros da Cunha por tanta paciência, respeito e compreensão para entender minhas dificuldades. A senhora nunca desistiu de mim e do nosso projeto, isso me deu muita força para seguir, independentemente das adversidades. Obrigada por toda a confiança e por ter me guiado na realização dessa Tese. Levarei seu exemplo de dedicação e competência para toda a minha vida profissional!

A meus pais, por todo o sacrifício e apoio durante todos esses anos, desde a alfabetização até a vida acadêmica. Nem sempre entendi seus meios de me incentivarem, mas, hoje, sou grata por nunca esperarem menos de mim. Suas mãos seguram mais esse diploma junto às minhas!

Aos meus amigos, familiares e colegas de trabalho, que foram pacientes, entenderam minhas ausências e se dispuseram a ajudar no que fosse preciso para que eu chegasse até aqui.

Ao Rafa, meu príncipe, por toda a paciência e compreensão nos momentos em que precisei imergir na coleta dos dados e na escrita desta Tese. E também por sempre se mostrar tão disposto a contribuir de tantas formas para a realização desse sonho. Obrigada por acreditar em mim!

À equipe de enfermagem do Hospital Dório Silva, fonte de inspiração para esse projeto e sem os quais nada disso seria possível. Gratidão por toda a confiança e paciência durante a coleta de dados, pela disponibilidade e, principalmente, por todo o incentivo e ânimo que me deram para seguir em frente. Um pedacinho de vocês estará eternizado nessa Tese e também no meu coração! Gratidão por todo o aprendizado, todas as oportunidades e todos os laços de amizade que firmei durante os anos que atuei nesse hospital.

Gratidão ao Universo pela oportunidade única, louca e intensa de, mais do que fazer, VIVER esse doutorado. Gratidão, gratidão, gratidão!

## RESUMO

Santos, S. C. P. (2021). Fadiga por Compaixão em profissionais de enfermagem: ensaio clínico de uma intervenção baseada em *Mindfulness* para prevenção da exaustão ocupacional. Tese de Doutorado, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória/ES.

Geralmente, profissionais de saúde apresentam intenso esgotamento emocional no trabalho, quando vivenciam com compaixão "o sofrimento do outro", o que resulta na Fadiga por Compaixão (FC). A FC é uma exaustão ocupacional que profissionais de saúde apresentam ao lidarem empaticamente com os sentimentos negativos resultantes do sofrimento dos seus pacientes. Considerando que profissionais de enfermagem podem adoecer física e psiquicamente pela FC, quando medidas de intervenção, como o *Mindfulness*, podem prevenir essa exaustão e garantir sua saúde mental, o objetivo geral desta Tese foi analisar a eficácia de uma proposta de intervenção baseada em *Mindfulness* para controle e manejo da FC em profissionais de enfermagem que trabalhavam na Unidade de Alta Dependência de Cuidados e na Sala Vermelha do Hospital Dório Silva (HDS). Baseado em um delineamento misto, descritivo e experimental, os resultados da Tese serão apresentados em quatro estudos, conduzidos com 37 profissionais de enfermagem (30 técnicos ou auxiliares de enfermagem e sete enfermeiros, com média 41,8 anos de idade). A maioria deles era do sexo feminino (79%) com cinco anos de experiência como profissional de enfermagem. Todos os participantes assinaram um Termo de Livre Esclarecimento, aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa (CAEE N. 3.066.341), antes de responderem aos instrumentos: a) *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS-21), para identificar indicadores de depressão, ansiedade e estresse; b) Instrumento para Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho de enfermeiros hospitalares (IQVTE), para identificar a qualidade de vida no trabalho desses profissionais, avaliada em quatro domínios (1) Valorização e reconhecimento institucional, (2) Condições de trabalho, segurança e remuneração, (3) Identidade e imagem profissional e (4) Integração com a equipe; c) a versão brasileira do *Professional Quality of Life Scale 4* (ProQol-BR), para identificar a ocorrência de FC, bem como os níveis de *Burnout* (BO), Estresse Traumático Secundário (ETS) e Satisfação por Compaixão (SC); e d) um Protocolo para Identificação do Perfil dos Participantes. O Estudo 1 é um estudo descritivo, no qual indicadores de saúde mental e qualidade de vida profissional foram analisados comparativamente entre os profissionais com e sem FC, investigando-se os fatores preditores para a FC. O Estudo 2 é um estudo metodológico, no qual uma proposta de intervenção baseada em *Mindfulness* e seus resultados baseado na perspectiva dos profissionais

de enfermagem são apresentados, analisados e discutidos. O Estudo 3 é um estudo quase-experimental de grupo controle não-equivalente e não randomizado, conduzido no formato de ensaio clínico para analisar a eficácia da proposta de intervenção baseada em *Mindfulness* para controle e manejo da FC, da saúde mental e qualidade de vida dos profissionais, baseado em cinco etapas da pesquisa: 1) pré-teste (T1); 2) pós-teste (T3); 3) *follow-up* 6 semanas (T4); 4) *follow-up* de 6 meses (T5); e 5) *follow-up* de 12 meses (T6) pós intervenção. Os resultados mostraram que 32,5% (n=12) dos profissionais apresentaram FC, com diferenças estatisticamente significativas para os escores de *Burnout* (BO) (p=0,006) e Estresse Traumático Secundário (ETS) (p<0,001) entre os profissionais com e sem FC. Os fatores preditores com maior impacto para ocorrência da FC foram o ETS, a ansiedade e o Domínio ‘Integração com a Equipe’ do IQVTE. Os níveis de BO, ansiedade e estresse dos profissionais do grupo experimental (intervenção) reduziram significativamente do pré-teste para o pós-teste. Esses resultados não se mantiveram nas fases de *follow-up*. Observou-se também que houve diminuição dos níveis de FC dos profissionais que participaram da intervenção baseada em *Mindfulness* em todas as etapas de *follow-up*, com diferenças estatisticamente significativas nos escores de FC entre os grupos controle e experimental nas seguintes etapas: T1-T4 (p=0,0348) e T1-T5 (p=0,0045). Por fim, o Estudo 4 é uma compilação dos resultados dos estudos 2 e 3, seguindo um delineamento quanti-qualitativo, com discussão dos achados à luz do período em que os dados foram coletados –em plena pandemia de COVID-19. Segundo os participantes, a intervenção foi considerada importante para seu autoconhecimento, controle do estresse, enfrentamento das situações estressantes da vida diária e dificuldades próprias do trabalho da enfermagem. Conclui-se que intervenções baseadas em *Mindfulness* podem ser eficazes para garantir a saúde mental de profissionais de enfermagem com efeitos para o manejo da ansiedade, estresse e controle da Fadiga por Compaixão.

**Palavras-chaves:** Fadiga por Compaixão; *Mindfulness*; Profissionais de enfermagem; Qualidade de Vida Profissional.

## ABSTRACT

Generally, health professionals experience intense emotional exhaustion at work, when they experience "the suffering of the other" with compassion, which results in Compassion Fatigue (CF). CF is an occupational exhaustion that health professionals present coping empathically with the negative feelings resulted from their patients' suffering. Considering that nursing professionals can become physically and psychologically ill due to CF, when the intervention measure, like Mindfulness, can prevent this exhaustion and ensure their mental health, the general objective of this doctoral dissertation was to analyze the effectiveness of an intervention proposal based on Mindfulness for control and management of CF in nursing professionals who worked at the High Dependency Care Unit and at the Emergency Room of Hospital Dório Silva (HDS). Based on a mixed, descriptive and experimental design, the results of this Thesis will be presented in three studies, conducted with 37 nursing professionals (30 nursing technicians or assistants and seven nurses, with an average age of 41.8 years). The majority of them was sex female (79%) with five years of experience as nursing professional. All participants signed a Free Consent Information Term, approved by the Research Ethics Committee (CAEE N. 3,066,341), before to respond the following instruments: a) Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), to identify indicators of depression, anxiety and stress; b) Instrument for Assessing the Quality of Life at Work of Hospital Nurses (IQVTE), to identify the quality of life at work of nursing professionals, assessed in four domains (1) Valorization and institutional recognition, (2) Working conditions, safety and remuneration, (3) Identity and professional image and (4) Integration with the team; c) the Brazilian version of the Professional Quality of Life Scale 4 (ProQol-BR), to identify the occurrence of CF, as well as the levels of Burnout (BO), Secondary Traumatic Stress (STS) and Compassion Satisfaction (CS); and d) a Participant Profile Identification Protocol. The Study 1 is a descriptive study, in which indicators of mental health and quality of professional life were analyzed comparatively between professionals with and without CF, investigating the predictive factors for CF. The Study 2 is a methodological study, in which the proposal of a Mindfulness-based intervention and its results based on the perspective of nursing professionals, are presented, analyzed, and discussed. Finally, the Study 3 is a quasi-experimental study of a non-equivalent and non-randomized control group, conducted in a clinical trial to analyze the effectiveness of the proposed Mindfulness-based intervention for the control and management of CF, the mental health and quality of life of professionals, based on five research stages: 1) pre-test (T1); 2) post-test (T2); 3) 6-week follow-up (T3); 4) 6-month follow-up (T4); and 5) 12-month follow-

up (T6) after the intervention. The results showed that 32.5% (n=12) of professionals showed CF, with statistically significant differences for the Burnout (BO) ( $p=0.006$ ) and Secondary Traumatic Stress (STS) ( $p<0.001$ ) scores among professionals with and without FC. The predictors with the greatest impact for the CF occurrence were the STS, anxiety and the IQVTE Domain 'Integration with the Team'. The BO, anxiety, and stress levels of the professionals of experimental group (intervention) reduced significantly from the pre-test to the post-test. These results were not maintained in the follow-up stages. It was also observed that there was a decreasing in CF levels for professionals who participated at the Mindfulness-based intervention for all follow-up stages, with a statistically significant differences in CF scores between the control and experimental groups at the followed stages: T1-T4 ( $p=0.0348$ ) and T1-T5 ( $p=0.0045$ ). Finally, Study 4 is a compilation of the results of studies 2 and 3, following a quantitative-qualitative design, with a discussion of the findings in light of the period in which the data were collected – in the midst of the COVID-19 pandemic. According to the participants, the intervention was considered important for their self-knowledge, stress control, coping with daily stressful life situations and difficulties inherent to nursing work. It is concluded that Mindfulness-based interventions can be effective to ensure the mental health for nursing professionals with effects in the management of anxiety, stress and control of Compassion Fatigue.

**Keywords:** Compassion Fatigue; Mindfulness; Nursing professionals; Professional Quality of Life.