



Centro Colaborador da OPAS/OMS para o  
Desenvolvimento da Pesquisa em Enfermagem

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
ESCOLA DE ENFERMAGEM DE RIBEIRÃO PRETO

Avenida Bandeirantes, 3900 - Ribeirão Preto - São Paulo - Brasil - CEP 14040-902  
Fone: 55 16 3315.3382 - 55 16 3315.3381 - Fax: 55 16 3315.0518  
www.eerp.usp.br - eerp@usp.br

**Título: Intervenção baseada em Mindfulness para cuidado integral de mulheres expostas à violência interpessoal.**

**Autores:**

**Edilaine Cristina da Silva Gherardi-Donato:** Enfermeira, PhD., Professora Associada da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. Centro Colaborador PAHO/WHO para Desenvolvimento da Pesquisa em Enfermagem Telefone: +55 16 33150536. nane@eerp.usp.br (Autor Correspondente)

**Larissa Horta Esper** PhD, Pós doutoranda do Departamento de Enfermagem Psiquiátrica da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. Centro Colaborador PAHO/WHO para Desenvolvimento da Pesquisa em Enfermagem.

**Ana Carolina Guidorizzi Zanetti** Enfermeira, PhD., Professora Doutora da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. Centro Colaborador PAHO/WHO para Desenvolvimento da Pesquisa em Enfermagem Telefone: +55 16 33153408. carolzan@eerp.usp.br

**Maria Neyrian de Fátima Fernandes** Enfermeira, PhD., Professora Adjunta da Universidade Federal do Maranhão.

**Introdução:** A violência interpessoal contra as mulheres é responsável por uma série de consequências graves para a vítima, as quais podem ser socialmente prejudiciais e gerar danos à saúde física e mental<sup>1-2</sup>. No contexto de intervenções promissoras, práticas não farmacológicas voltadas ao tratamento de indivíduos expostos à violência interpessoal chamaram a atenção dos pesquisadores nas últimas décadas<sup>3</sup>. Entre essas intervenções, as práticas baseadas em Mindfulness, ou atenção plena, têm sido reportadas por um contingente crescente de estudos, os quais evidenciaram os benefícios terapêuticos para o cuidado integral de diferentes populações clínicas, incluindo-se mulheres expostas à violência<sup>4-5</sup>. As intervenções baseadas na atenção plena podem ser realizadas no contexto da atenção primária em saúde por meio de um programa composto por práticas diversificadas e conduzidas por um profissional de saúde, como o enfermeiro<sup>6</sup>, capacitado na instrução do Mindfulness. Dentre os protocolos de intervenções baseadas em Mindfulness, o Programa de Redução de Estresse, utilizado no presente estudo, é um dos mais aplicados e pesquisados mundialmente<sup>7</sup>. Frente aos riscos e consequências psicossociais da violência interpessoal e a necessidade da oferta de cuidados para a saúde integral de mulheres expostas, considera-se relevante o investimento na busca de abordagens terapêuticas pautadas em evidências científicas mundiais e ainda pouco exploradas no contexto brasileiro.

**Objetivo:** Avaliar o perfil de mulheres expostas à violência interpessoal e os impactos do Programa de Redução de Estresse baseado em Mindfulness para os sintomas depressivos, transtorno de estresse pós-traumático, ansiedade e estresse. **Método:** Uma amostra de 10 mulheres da comunidade foi aleatoriamente designada para uma intervenção de oito semanas baseada em Mindfulness. A pesquisa foi realizada em um centro de tratamento, no interior de São Paulo, destinado a cuidar de mulheres em situação de violência (física, psicológica e sexual). Inicialmente,



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
ESCOLA DE ENFERMAGEM DE RIBEIRÃO PRETO

Centro Colaborador da OPAS/OMS para o  
Desenvolvimento da Pesquisa em Enfermagem

Avenida Bandeirantes, 3900 - Ribeirão Preto - São Paulo - Brasil - CEP 14040-902  
Fone: 55 16 3315.3382 - 55 16 3315.3381 - Fax: 55 16 3315.0518  
[www.eerp.usp.br](http://www.eerp.usp.br) - [eerp@usp.br](mailto:eerp@usp.br)

as participantes responderam a uma entrevista semiestruturada com duração aproximada de 40 minutos que teve como finalidade identificar sintomas de transtorno de estresse pós-traumático, depressão ansiosa, história de violência interpessoal, trauma na infância, atenção plena, estresse e apego evitador, variáveis que também foram avaliadas após a intervenção. Em seguida, as mulheres foram convidadas a participar do Programa de Redução de Estresse baseado em Mindfulness de acordo com o protocolo do *Mindfulness Trainings International* – Mti<sup>6,8</sup>, conduzido por uma enfermeira e uma psicóloga, capacitadas para orientar as práticas e com experiência clínica no atendimento a mulheres expostas à violência interpessoal. Durante as reuniões presenciais, as participantes tiveram contato com várias práticas que envolvem o cultivo da atenção plena na respiração, na meditação, nas sensações corporais em repouso e em movimento, além de técnicas grupais de biofeedback e comunicação. As práticas baseadas em Mindfulness evoluem gradualmente aos longo das oito semanas, estimulando a atenção e a consciência das sensações físicas, sensoriais, emocionais e cognitivas no momento presente, com compaixão e não julgamento. Os dados coletados antes e após a realização do programa de práticas baseadas em Mindfulness foram submetidos à análise estatística para determinação das medidas basais e pós-intervenção, e, posteriormente, foi realizada a comparação para determinar diferenças entre as medidas. **Resultados:** O presente estudo revelou o perfil e os benefícios potenciais da intervenção baseada em Mindfulness na amostra de mulheres expostas à violência interpessoal. A maioria das mulheres reportou estar em tratamento psicológico ou psiquiátrico, e apresentou sintomas psicossomáticos e emocionais relacionados ao estresse e à depressão. Destaca-se que a maioria das participantes era responsável por filhos que também apresentavam exposição a algum tipo de violência interpessoal. Em relação à intervenção, a participação no programa de práticas baseadas em Mindfulness foi associada a reduções estatisticamente e clinicamente significativas nos sintomas depressivos, transtorno de estresse pós-traumático, ansiedade e estresse. **Conclusões:** O programa de práticas baseadas em Mindfulness realizado revelou ser uma alternativa não farmacológica para melhorar a qualidade de vida (promoção da saúde mental e física), reduzindo o risco de adoecimento e as consequências relacionadas ao estresse em mulheres expostas à violência interpessoal. Embora os resultados científicos sejam promissores para o uso das práticas baseadas em Mindfulness em vários contextos e países desde a sua criação, este uso no Brasil ainda é incipiente.

## Referências

1. World Health Organization. World report on violence and health. Geneva: WHO; 2002.
2. Black MC. Intimate partner violence and adverse health consequences: Implications for clinicians. *Am J Lifestyle Med.* 2011;5(5):428-439. <https://doi.org/10.1177/1559827611410265>
3. Fjorback LO, Arendt M, Ornbol E, Fink P, Walach H. Mindfulness- based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy: A systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatr Scand.* 2011;124(2):102-19. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1600-0447.2011.01704.x>
4. Williams H, Simmons LA, Tanabe P. Mindfulness-Based Stress Reduction in Advanced Nursing Practice. *J Holist Nurs.* 2015;33(3):247–259.



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
ESCOLA DE ENFERMAGEM DE RIBEIRÃO PRETO

Centro Colaborador da OPAS/OMS para o  
Desenvolvimento da Pesquisa em Enfermagem

Avenida Bandeirantes, 3900 - Ribeirão Preto - São Paulo - Brasil - CEP 14040-902  
Fone: 55 16 3315.3382 - 55 16 3315.3381 - Fax: 55 16 3315.0518  
www.eerp.usp.br - eerp@usp.br

5. <https://doi.org/10.1177/0898010115569349>.
6. Esper LH, Gherardi-Donato ECS. Mindfulness-based interventions for women victims of interpersonal violence: A systematic review. Arch of Psychiatr Nurs. 2019;33(1):120 - 130. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.09.003>.
7. Gherardi-Donato ECS, Fernandes MNF, Scorsolini-Comin F, Zanetti ACG. Mindfulness: reflexão sobre limites e potencialidades para a assistência de enfermagem. Rev Enferm UFSM. 2019; 9(52):1-21. doi:<http://dx.doi.org/10.5902/2179769233058>.
8. Howarth A, Smith JG, Perkins-Porras L, Ussher M. Effects of brief mindfulness-based interventions on health-related outcomes: a systematic review. Mindfulness. 2019;10(10): 1957-1968. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01163-1>.
9. Kawamata RN. SerCiente: Formação de instrutores de mindfulness - Caderno de recursos para instrutores. [publicação online]; 2019 [acesso em 15 set 2019]. Disponível em <https://assertivamindfulness.com.br/formacao-de-instrutores-de-mindfulness/>

**Title: Mindfulness-based intervention for comprehensive care of women exposed to interpersonal violence.**

**Edilaine Cristina da Silva Gherardi-Donato**, RN, PhD, Associate Professor of the Department of Psychiatric Nursing and Human Sciences at the University of São Paulo at Ribeirão Preto College of Nursing. PAHO/WHO Collaborating Centre for Nursing Research Development. Phone: +55 16 33150536. nane@eerp.usp.br (contact person)

**Larissa Horta Esper**, RN, PhD, Postdoctoral researcher of the Department of Psychiatric Nursing and Human Sciences at the University of São Paulo at Ribeirão Preto College of Nursing. PAHO/WHO Collaborating Centre for Nursing Research Development. Phone: +55 16 33150536. larissa.esper@usp.br

**Mariana Fernandes**, Clinical Psychologist, MSC, PhD student of the Department of Psychiatric Nursing and Human Sciences at the University of São Paulo at Ribeirão Preto College of Nursing. PAHO/WHO Collaborating Centre for Nursing Research Development.

**Maria Neyrian de Fátima Fernandes**, RN, PhD, Assistant Professor at Federal University of Maranhão - Campus Imperatriz. Phone: +55 16 981024188. neyrianfernandes@gmail.com

**Ana Carolina Guidorizzi Zanetti**, RN, PhD, Assistant Professor of the Department of Psychiatric Nursing and Human Sciences at the University of São Paulo at Ribeirão Preto College of Nursing. PAHO/WHO Collaborating Centre for Nursing Research Development. Phone: +55 16 33153408. carolzan@eerp.usp.br

**Introduction:** Interpersonal violence against women is responsible for a number of serious consequences to the victims, which can be socially harmful and cause damage to their physical and



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
ESCOLA DE ENFERMAGEM DE RIBEIRÃO PRETO

Centro Colaborador da OPAS/OMS para o  
Desenvolvimento da Pesquisa em Enfermagem

Avenida Bandeirantes, 3900 - Ribeirão Preto - São Paulo - Brasil - CEP 14040-902  
Fone: 55 16 3315.3382 - 55 16 3315.3381 - Fax: 55 16 3315.0518  
www.eerp.usp.br - eerp@usp.br

mental health<sup>1-2</sup>. In the context of promising interventions, non-pharmacological practices aimed at treating individuals exposed to interpersonal violence have attracted the attention of researchers in recent decades<sup>3</sup>. Regarding these interventions, Mindfulness-based practices have been reported by a growing contingent of studies, which have shown the therapeutic benefits for comprehensive care of different clinical populations, including women exposed to violence<sup>4-5</sup>. Mindfulness-based interventions can be carried out in the context of primary health care through a program consisting of diverse practices and conducted by a health professional, such as a nurse<sup>6</sup>, trained in Mindfulness instruction. Among Mindfulness-based intervention protocols, the Stress Reduction Program used in this study is one of the most widely applied and researched worldwide<sup>7</sup>. Considering the risks and psychosocial consequences of interpersonal violence and the need to provide comprehensive health care to exposed women, it is relevant the investment in therapeutic approaches based on global scientific evidence and still little explored in the Brazilian context.

**Objective:** To evaluate the profile of women exposed to interpersonal violence and the impacts of the Mindfulness-based Stress Reduction Program for depressive symptoms, posttraumatic stress disorder, anxiety and stress. **Method:** A sample of 10 women from the community was randomly assigned to an eight-week Mindfulness-based intervention. The research was conducted in a treatment center for women exposed to violence (physical, psychological and sexual), located in the interior of São Paulo state. Initially, participants responded to a semi-structured interview lasting approximately 40 minutes to identify symptoms of posttraumatic stress disorder, anxious depression, history of interpersonal violence, childhood trauma, mindfulness, stress and avoidant attachment. The variables were also evaluated after the intervention. Then, the women were invited to participate in the Mindfulness-based Stress Reduction Program according to the protocol Mindfulness Trainings International - Mti<sup>6,8</sup>, led by a nurse and a psychologist, both trained to guide practices and with clinical experience in care for women exposed to interpersonal violence. During the face-to-face meetings, participants had contact with different practices that involve cultivating mindfulness of breathing, meditation, resting and moving body sensations, besides of group biofeedback and communication techniques. Mindfulness-based practices gradually evolve over the course of eight weeks, stimulating attention and awareness of current physical, sensory, emotional and cognitive sensations with compassion and non-judgment. Data collected before and after the Mindfulness-based Program were submitted to statistical analysis to determine baseline and post-intervention measurements, and then compared to determine differences between measurements.

**Results:** This study showed the profile and potential benefits of Mindfulness-based intervention in the sample of women exposed to interpersonal violence. Most women reported being under psychological or psychiatric treatment, and had psychosomatic and emotional symptoms related to stress and depression. It is highlighted that most of the participants were responsible for children who also had exposure to some kind of interpersonal violence. Regarding the intervention, the participation in the Mindfulness-based program was associated with statistically and clinically significant reductions in depressive symptoms, posttraumatic stress disorder, anxiety and stress.

**Conclusions:** The Mindfulness-based Program has been found to be a non-pharmacological intervention to improve quality of life (promoting mental and physical health), reducing the risk of illness and stress-related consequences in women exposed to interpersonal violence. Although scientific results are promising for the use of Mindfulness-based practices in various contexts and countries since their development, this use in Brazil is still incipient.

## References





UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
ESCOLA DE ENFERMAGEM DE RIBEIRÃO PRETO

Centro Colaborador da OPAS/OMS para o  
Desenvolvimento da Pesquisa em Enfermagem

Avenida Bandeirantes, 3900 - Ribeirão Preto - São Paulo - Brasil - CEP 14040-902  
Fone: 55 16 3315.3382 - 55 16 3315.3381 - Fax: 55 16 3315.0518  
[www.eerp.usp.br](http://www.eerp.usp.br) - [eerp@usp.br](mailto:eerp@usp.br)

1. World Health Organization. World report on violence and health. Geneva: WHO; 2002.
2. Black MC. Intimate partner violence and adverse health consequences: Implications for clinicians. *Am J Lifestyle Med.* 2011;5(5):428-439. <https://doi.org/10.1177/1559827611410265>
3. Fjorback LO, Arendt M, Ornbol E, Fink P, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy: A systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatr Scand.* 2011;124(2):102-19. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1600-0447.2011.01704.x>
4. Williams H, Simmons LA, Tanabe P. Mindfulness-Based Stress Reduction in Advanced Nursing Practice. *J Holist Nurs.* 2015;33(3):247–259. <https://doi.org/10.1177/0898010115569349>.
5. Esper LH, Gherardi-Donato ECS. Mindfulness-based interventions for women victims of interpersonal violence: A systematic review. *Arch of Psychiatr Nurs.* 2019;33(1):120 - 130. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.09.003>.
6. Gherardi-Donato ECS, Fernandes MNF, Scorsolini-Comin F, Zanetti ACG. Mindfulness: reflexão sobre limites e potencialidades para a assistência de enfermagem. *Rev Enferm UFSM.* 2019; 9(52):1-21. doi:<http://dx.doi.org/10.5902/2179769233058>.
7. Howarth A, Smith JG, Perkins-Porras L, Ussher M. Effects of brief mindfulness-based interventions on health-related outcomes: a systematic review. *Mindfulness.* 2019;10(10):1957-1968. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01163-1>.
8. Kawamata RN. SerCiente: Formação de instrutores de mindfulness - Caderno de recursos para instrutores. [publicação online]; 2019 [acesso em 15 set 2019]. <https://assertivamindfulness.com.br/formacao-de-instrutores-de-mindfulness/>