RESUMO EXPANDIDO - IV. PESQUISA CIENTÍFICA RELACIONADA À AVALIAÇÃO DAS PRÁTICAS E GESTÃO DO CUIDADO EM ENFERMAGEM

SALUD MENTAL PLENA: INTERVENCIÓN BASADA EN MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PROFESIONALES DE LA SALUD

Edna Idalia Paulina Navarro Oliva (enavarro@uadec.edu.mx)

Ilse Alondra Lizeth Navarro Oliva (lizzeth_navarro.oliva@hotmail.com)

Jesica Guadalupe Ahumada Cortez (jesica.ahumada.cortez@uas.edu.mx)

Eva María Reyes Corona (eva_mariarc@live.com.mx)

Nancy Griselda Perez Briones (naperezb@uadec.edu.mx)

Edilaine C. Silva Gherardi Donato (nane@eerp.usp.br)

Saúde Mental Integral: intervenção baseada em Mindfulness e Inteligência Emocional em profissionais de saúde

Introdução

A saúde mental é um componente essencial do bem-estar e do funcionamento adequado dos profissionais de saúde, que estão particularmente expostos a fatores de risco psicossociais devido à natureza do trabalho. O cuidado

contínuo aos pacientes, a tomada de decisões complexas, a exposição ao sofrimento humano, as longas jornadas e a elevada carga emocional podem contribuir para o desenvolvimento de estresse, ansiedade e depressão, afetando a qualidade de vida dos profissionais e a segurança e qualidade da assistência prestada.

Após a pandemia de COVID-19, observou-se um aumento dos problemas de saúde mental entre profissionais de saúde, com relatos de elevados níveis de exaustão emocional, estresse ocupacional, ansiedade e sintomas depressivos associados à sobrecarga de trabalho e à pressão constante da prática clínica.

Apesar da magnitude desse problema, existem barreiras ao acesso aos serviços especializados de saúde mental, incluindo o estigma relacionado à busca de ajuda, a escassez de recursos, as restrições de tempo decorrentes das jornadas de trabalho e a dificuldade de acesso a intervenções presenciais. Nesse contexto, torna-se necessário desenvolver estratégias acessíveis, inovadoras e baseadas em evidências.

As intervenções baseadas em mindfulness, ou atenção plena, têm demonstrado resultados promissores na redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Mindfulness refere-se à capacidade de direcionar intencionalmente a atenção ao momento presente, com abertura, aceitação e sem julgamento. Sua prática favorece a consciência dos pensamentos, emoções e sensações corporais, contribuindo para a autorregulação emocional e o desenvolvimento de estratégias adaptativas de enfrentamento.

Além dos benefícios psicológicos, evidências indicam que a atenção plena pode fortalecer a inteligência emocional, entendida como a capacidade de identificar, compreender e regular as próprias emoções e as emoções dos outros. Essas habilidades são particularmente relevantes para profissionais de saúde, devido à interação constante com pacientes, familiares e equipes interdisciplinares.

A utilização de tecnologias digitais para a implementação de programas de mindfulness constitui uma alternativa viável para ampliar o alcance dessas intervenções, reduzir custos e facilitar a participação de profissionais com limitações geográficas ou relacionadas ao trabalho. Nesse sentido, o presente

estudo avaliou os efeitos de uma intervenção digital baseada em mindfulness sobre indicadores de saúde mental em profissionais de enfermagem.

Objetivo

Analisar o efeito de uma intervenção digital baseada em mindfulness na promoção da saúde mental de profissionais de saúde, avaliando mudanças nos níveis de estresse percebido, ansiedade, depressão, inteligência emocional e mindfulness antes e após a intervenção.

Método

Foi realizado um estudo quase-experimental, com medidas repetidas pré e pós-intervenção. A população foi composta por profissionais de saúde das áreas de enfermagem, psicologia, odontologia e medicina, recrutados por meio de chamada aberta divulgada nas mídias sociais, rádio e televisão. Inicialmente, 116 indivíduos demonstraram interesse em participar. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a amostra final foi composta por 38 profissionais de enfermagem.

Foram excluídos participantes com pontuações compatíveis com depressão grave e aqueles que não concluíram pelo menos 80% das atividades propostas. A amostra foi predominantemente feminina (73,7%), com idade média de 38 anos. A maioria possuía pós-graduação (79%), trabalhava em turnos diurnos (67%) e apresentava média de 36,4 horas de trabalho semanal.

A intervenção utilizou o Protocolo de Mindfulness Online desenvolvido pelo Núcleo de Mindfulness e Terapias Integrativas da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. O programa teve duração de oito semanas, com encontros virtuais semanais de aproximadamente 120 minutos, realizados por meio do Google Meet.

Cada sessão contemplou componentes teóricos e práticos voltados ao desenvolvimento da atenção plena. Foram realizadas práticas de consciência corporal, respiração consciente, alimentação consciente, movimento consciente, observação das emoções, autocompaixão, caminhada consciente e exercícios direcionados ao cultivo da paz e da bondade amorosa. Também foram propostas atividades informais e exercícios de mudança de hábitos ao longo da

semana. O acompanhamento foi realizado por meio de um grupo no WhatsApp, no qual foram compartilhados materiais de apoio, áudios para prática domiciliar, diários e lembretes.

A coleta de dados ocorreu antes e após a intervenção, utilizando formulário sociodemográfico e ocupacional, Escala de Estresse Percebido, Inventário de Ansiedade de Beck, Inventário de Depressão de Beck, Escala de Inteligência Emocional de Wong e Law e Escala de Atenção Plena. Os dados foram analisados no SPSS versão 25, utilizando estatística descritiva e teste t para amostras pareadas, com nível de significância de $p < 0,05$. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (FAENUS-CEI-EXT-2025-18), e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Resultados

Mais da metade dos participantes relatou que sua rotina de trabalho foi afetada após a pandemia de COVID-19, enquanto 42,1% referiram sentir-se mais ansiosos ou estressados no ambiente de trabalho. Além disso, 25% consideraram que seu estado emocional poderia comprometer sua prática clínica.

Após a intervenção, foram observadas mudanças estatisticamente significativas em todos os indicadores avaliados. O estresse percebido apresentou redução da média de 20,97 para 16,89 pontos ($t = 2,97$; $p = 0,005$). A ansiedade diminuiu de 11,92 para 7,03 pontos ($t = 2,21$; $p = 0,033$), enquanto os sintomas depressivos reduziram de 10,71 para 5,13 pontos ($t = 2,91$; $p = 0,006$).

Em relação aos indicadores de proteção à saúde mental, observou-se aumento significativo da inteligência emocional, de 51,92 para 65,08 pontos ($t = -6,09$; $p = 0,001$), e dos níveis de mindfulness, de 53,79 para 67,68 pontos ($t = -4,70$; $p = 0,001$).

As percepções dos participantes também foram favoráveis. 89,5% relataram que a intervenção teve impacto positivo em sua rotina de trabalho e que se sentiram menos estressados ou ansiosos após o programa. Além disso, 86,8% consideraram que as mudanças alcançadas contribuíram positivamente para

sua prática clínica, enquanto 81,6% relataram melhorias nos relacionamentos interpessoais no ambiente de trabalho. Esses resultados indicam que a intervenção produziu benefícios tanto no âmbito psicológico individual quanto em aspectos relacionados à prática profissional e às relações entre os membros da equipe de saúde.

Conclusão

A intervenção digital baseada em mindfulness demonstrou efeitos positivos na promoção da saúde mental de profissionais de enfermagem, com reduções significativas nos níveis de estresse percebido, ansiedade e depressão, acompanhadas por aumentos na inteligência emocional e na atenção plena.

O formato virtual mostrou-se uma alternativa acessível e adaptável às demandas profissionais, especialmente em contextos nos quais o tempo, os recursos ou o acesso a serviços presenciais são limitados. Os benefícios percebidos na prática clínica e nos relacionamentos interpessoais sugerem que intervenções dessa natureza podem contribuir não apenas para o bem-estar individual, mas também para a qualidade da assistência e o funcionamento das equipes de saúde.

Os resultados apoiam a utilização de programas de mindfulness como estratégia de promoção da saúde mental no ambiente de trabalho. Entretanto, recomenda-se a realização de estudos futuros com amostras maiores, grupos de controle ativos e acompanhamento longitudinal, a fim de verificar a manutenção dos efeitos observados e fortalecer as evidências sobre a eficácia dessas intervenções.

Referências

1. Gherardi-Donato EC, Díaz-Serrano KV, Rodrigues Barbosa M, Fernandes MNF, Gonçalves-Ferri WA, Camargo Júnior EB, et al. O Impacto de um curso online baseado em mindfulness sobre a saúde mental de enfermeiras brasileiras durante a pandemia de COVID-19. Int J Environ Res Public Health. 2023;20(4):3666. doi:10.3390/ijerph20043666.

2. Gherardi-Donato ECdS, Gimenez LBH, Fernandes MNF, Lacchini R, Camargo Júnior EB, Díaz-Serrano KV, et al. A prática da atenção plena reduz o

cortisol capilar, a ansiedade e o estresse percebido em trabalhadores universitários: ensaio clínico randomizado. Healthcare (Basel). 2023;11(21):2875. doi:10.3390/healthcare11212875.

3. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Revised ed. New York: Bantam Books; 2013.

4. Guendelman S, Medeiros S, Rampes H. Mindfulness and emotion regulation: insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. Front Psychol. 2017;8:220. doi:10.3389/fpsyg.2017.00220.

5. Hülsheger UR, Alberts HJEM, Feinholdt A, Lang JWB. Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. J Appl Psychol. 2013;98(2):310-325. doi:10.1037/a0031313.

Salud Mental Plena: intervención basada en Mindfulness e Inteligencia Emocional en profesionales de la salud

Introducción

La salud mental constituye un componente esencial del bienestar integral y del adecuado desempeño de los profesionales de la salud, quienes están particularmente expuestos a factores de riesgo psicosocial debido a la naturaleza de sus funciones. La atención continua a pacientes, la toma de decisiones complejas, la exposición al sufrimiento humano, las largas jornadas laborales y la elevada carga emocional pueden favorecer la aparición de estrés, ansiedad y depresión, afectando tanto la calidad de vida de los profesionales como la seguridad y calidad de la atención.

Después de la pandemia por COVID-19, se observó un incremento de los problemas de salud mental entre los trabajadores del área de la salud, con elevados niveles de agotamiento emocional, estrés ocupacional, ansiedad y síntomas depresivos relacionados con la sobrecarga laboral y la presión constante derivada de la atención clínica.

A pesar de la magnitud del problema, existen diversas barreras para acceder a servicios especializados de salud mental, entre ellas el estigma asociado a la búsqueda de ayuda profesional, la escasez de recursos especializados, las

limitaciones de tiempo y la dificultad para acceder a intervenciones presenciales. Por ello, resulta necesario desarrollar estrategias innovadoras, accesibles y basadas en evidencia científica que favorezcan el bienestar psicológico de los profesionales de la salud.

Las intervenciones basadas en mindfulness han mostrado resultados prometedores para reducir síntomas de estrés, ansiedad y depresión. El mindfulness o atención plena se define como la capacidad de prestar atención intencionalmente al momento presente, con apertura, aceptación y sin juicio. Su práctica favorece la conciencia de pensamientos, emociones y sensaciones corporales, contribuyendo a la autorregulación emocional y al afrontamiento adaptativo.

Asimismo, la evidencia señala que el mindfulness puede fortalecer la inteligencia emocional, entendida como la capacidad de identificar, comprender y regular las emociones propias y ajenas. Estas competencias son especialmente relevantes en profesionales de la salud debido a su interacción constante con pacientes, familiares y equipos interdisciplinarios.

El uso de tecnologías digitales para implementar programas de mindfulness constituye una alternativa viable para ampliar su cobertura, reducir costos y facilitar la participación de personas con restricciones geográficas o laborales. Las plataformas virtuales permiten combinar actividades sincrónicas y asincrónicas, favoreciendo la adherencia y el acceso continuo a materiales educativos y de práctica.

Desde la perspectiva de la Enfermería de Práctica Avanzada, el diseño e implementación de intervenciones dirigidas a promover la salud mental constituye una estrategia relevante para responder a las necesidades del personal de enfermería. En este sentido, el presente estudio evaluó los efectos de una intervención digital basada en mindfulness sobre indicadores de salud mental en profesionales de enfermería.

Objetivo

Analizar el efecto de una intervención digital basada en mindfulness para promover la salud mental en profesionales de la salud, evaluando cambios en

los niveles de estrés percibido, ansiedad, depresión, inteligencia emocional y mindfulness antes y después de la intervención.

Método

Se realizó un estudio cuasiexperimental con medidas repetidas antes y después de la intervención. La población estuvo constituida por profesionales de enfermería, psicología, odontología y medicina, reclutados mediante una convocatoria abierta difundida en redes sociales, radio y televisión. Inicialmente fueron evaluadas 116 personas interesadas en participar; después de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, la muestra final estuvo conformada por 38 profesionales de enfermería.

Se excluyeron participantes con puntuaciones compatibles con depresión grave y aquellos que no completaron al menos el 80% de las actividades propuestas. La muestra fue predominantemente femenina (73.7%), con una edad promedio de 38 años. La mayoría contaba con estudios de posgrado (79%), laboraba en turno diurno (67%) y reportó una media de 36.4 horas de trabajo semanal.

La intervención consistió en la aplicación del Protocolo de Mindfulness en Línea, desarrollado por el Centro de Mindfulness y Terapias Integrativas de la Escuela de Enfermería de Ribeirão Preto de la Universidad de São Paulo. El programa tuvo una duración de ocho semanas, con encuentros virtuales semanales de aproximadamente 120 minutos mediante Google Meet.

Las sesiones incluyeron componentes teóricos y prácticos para desarrollar la atención plena, tales como conciencia corporal, respiración consciente, alimentación y movimiento conscientes, observación de emociones, autocompasión, caminata consciente y prácticas orientadas al cultivo de la paz y la bondad amorosa. También se realizaron actividades informales y ejercicios de cambio de hábitos durante la semana. El seguimiento se efectuó mediante un grupo de WhatsApp, donde se compartieron materiales de apoyo, audios para la práctica domiciliaria, diarios de registro y recordatorios para favorecer la adherencia.

La recolección de datos se realizó antes y después de la intervención mediante una cédula sociodemográfica y laboral, la Escala de Estrés Percibido, el

Inventario de Ansiedad de Beck, el Inventario de Depresión de Beck, la Escala de Inteligencia Emocional de Wong y Law y la Escala de Atención Mindful. Los datos fueron procesados mediante SPSS versión 25. Se realizaron análisis descriptivos y pruebas t de Student para muestras relacionadas, considerando un nivel de significancia de $p < 0.05$. El estudio fue aprobado por un comité de ética en investigación (FAENUS-CEI-EXT-2025-18) y todos los participantes otorgaron consentimiento informado.

Resultados

Una proporción importante de los participantes reportó afectaciones en su bienestar emocional relacionadas con las condiciones laborales. Más de la mitad señaló que su rutina laboral se había visto afectada después de la pandemia por COVID-19, mientras que 42.1% manifestó sentirse más ansioso o estresado en el entorno laboral. Asimismo, una cuarta parte consideró que su estado emocional podía comprometer su práctica clínica.

Después de la intervención se identificaron cambios estadísticamente significativos en todos los indicadores evaluados. El estrés percibido disminuyó de una media de 20.97 a 16.89 puntos ($t = 2.97$; $p = 0.005$). La ansiedad se redujo de 11.92 a 7.03 puntos ($t = 2.21$; $p = 0.033$), mientras que los síntomas depresivos disminuyeron de 10.71 a 5.13 puntos ($t = 2.91$; $p = 0.006$).

En contraste, las variables consideradas recursos protectores de la salud mental aumentaron significativamente. La inteligencia emocional incrementó de 51.92 a 65.08 puntos ($t = -6.09$; $p = 0.001$), mientras que los niveles de mindfulness aumentaron de 53.79 a 67.68 puntos ($t = -4.70$; $p = 0.001$), reflejando una mayor capacidad de atención consciente y presencia en las experiencias cotidianas.

La percepción subjetiva de los participantes también fue favorable. El 89.5% indicó que la intervención tuvo un impacto positivo en su rutina laboral y manifestó sentirse menos estresado o ansioso al finalizar el programa. Además, 86.8% consideró que los cambios obtenidos contribuyeron positivamente a su práctica clínica y 81.6% reportó mejoras en las relaciones interpersonales dentro del ámbito laboral. Estos hallazgos sugieren beneficios tanto a nivel

psicológico individual como en aspectos relacionados con el desempeño profesional y la interacción dentro de los equipos de salud.

Conclusión

La intervención digital basada en mindfulness demostró ser una estrategia efectiva para promover la salud mental de los profesionales de enfermería, al producir reducciones significativas en estrés percibido, ansiedad y depresión, así como incrementos en inteligencia emocional y atención plena.

La modalidad virtual permitió una implementación accesible y adaptable a las demandas laborales de los participantes, constituyendo una alternativa viable en contextos donde existen limitaciones de tiempo, recursos o acceso a servicios presenciales. Los beneficios percibidos en la práctica clínica y las relaciones interpersonales sugieren que este tipo de intervenciones puede contribuir no solo al bienestar individual, sino también a la calidad del cuidado y al funcionamiento de los equipos de salud.

Los resultados respaldan la incorporación de programas de mindfulness como estrategias de promoción de la salud mental en entornos laborales. Sin embargo, se requieren estudios con muestras más amplias, grupos control activos y seguimiento longitudinal para determinar la permanencia de los efectos observados y fortalecer la evidencia sobre la efectividad de estas intervenciones.

Referencias

1. Gherardi-Donato EC, Díaz-Serrano KV, Rodrigues Barbosa M, Fernandes MNF, Gonçalves-Ferri WA, Camargo Júnior EB, et al. The Impact of an Online Mindfulness-Based Practice Program on the Mental Health of Brazilian Nurses during the COVID-19 Pandemic. Int J Environ Res Public Health. 2023;20(4):3666. doi:10.3390/ijerph20043666.

2. Gherardi-Donato ECdS, Gimenez LBH, Fernandes MNF, Lacchini R, Camargo Júnior EB, Díaz-Serrano KV, et al. Mindfulness Practice Reduces Hair Cortisol, Anxiety and Perceived Stress in University Workers: Randomized Clinical Trial. Healthcare (Basel). 2023;11(21):2875. doi:10.3390/healthcare11212875.

3. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Revised ed. New York: Bantam Books; 2013.

4. Guendelman S, Medeiros S, Rampes H. Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. Front Psychol. 2017;8:220. doi:10.3389/fpsyg.2017.00220.

5. Hülsheger UR, Alberts HJEM, Feinholdt A, Lang JWB. Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. J Appl Psychol. 2013;98(2):310-325. doi:10.1037/a0031313.

Full Mental Health: intervention based on Mindfulness and Emotional Intelligence in health professionals

Mental health is an essential component of overall well-being and of the proper functioning of healthcare professionals, who represent one of the groups most exposed to psychosocial risk factors due to the nature of their work. This is characterized by continuous patient care, complex decision-making, exposure to human suffering, long working hours, and the high emotional burden inherent in caregiving. These conditions contribute to the development of symptoms of

stress, anxiety, and depression, affecting both the quality of life of these professionals and the safety and quality of the care they provide.

In recent years, especially after the COVID-19 pandemic, a significant increase in mental health problems has been observed among healthcare workers. International organizations have indicated that mental disorders are one of the leading causes of disability worldwide and that healthcare professionals constitute a particularly vulnerable population. Several studies have reported high levels of emotional exhaustion, occupational stress, anxiety, and depressive symptoms associated with work overload and the constant pressure stemming from clinical care.

Despite the magnitude of the problem, numerous barriers exist to accessing specialized mental health services, such as the stigma associated with seeking professional help, the scarcity of specialized resources, time constraints due to work schedules, and difficulty accessing in-person interventions. In this context, there is a need to develop innovative, accessible, and evidence-based strategies to promote the psychological well-being of healthcare professionals.

Mindfulness-based interventions have shown promising results in reducing symptoms related to stress, anxiety, and depression. Mindfulness, also known as full attention, is defined as the ability to intentionally pay attention to the present moment with openness, acceptance, and non-judgment. Its practice fosters greater awareness of thoughts, emotions, and bodily sensations, contributing to the development of emotional self-regulation and adaptive coping skills.

In addition to its psychological benefits, scientific evidence has shown that mindfulness can strengthen emotional intelligence, understood as the ability to identify, understand, and regulate one's own and others' emotions. These skills are especially relevant for healthcare professionals, who maintain constant interaction with patients, families, and interdisciplinary teams.

Furthermore, the use of digital technologies for implementing mindfulness programs represents a viable alternative for expanding the reach of these interventions, reducing costs, and facilitating the participation of people with

geographical or work-related limitations. Virtual platforms allow for combining synchronous and asynchronous activities, promoting adherence and continuous access to educational and practice materials.

From the perspective of Advanced Practice Nursing, the design and implementation of interventions aimed at promoting mental health is a relevant strategy for addressing the emerging needs of nursing staff. In this regard, the present study evaluated the effects of a mindfulness-based digital intervention on mental health indicators in healthcare professionals.

Aim

To analyze the effect of a mindfulness-based digital intervention for the promotion of mental health in health professionals, evaluating changes in levels of perceived stress, anxiety, depression, emotional intelligence and mindfulness before and after the intervention.

Method

A quasi-experimental, repeated-measures study was conducted before and after the intervention. The population consisted of healthcare professionals (nursing, psychology, dentistry, and medicine) recruited through an open call disseminated via social media, radio, and television. Initially, 116 individuals interested in participating were evaluated. After the selection process and application of the inclusion and exclusion criteria, the final sample comprised 38 nursing professionals.

Participants with scores consistent with severe depression and those who did not complete at least 80% of the proposed activities during the intervention were excluded. The sample was predominantly female (73.7%), with an average age of 38 years. Most had postgraduate studies (79%), worked day shifts (67%), and reported an average of 36.4 hours of work per week.

The intervention consisted of the application of the Online Mindfulness Protocol developed by the Center for Mindfulness and Integrative Therapies at the Ribeirão Preto School of Nursing of the University of São Paulo. The program lasted eight weeks, with weekly virtual meetings of approximately 120 minutes conducted via Google Meet.

Each session included theoretical and practical components related to the development of mindfulness. Practices covered included body awareness exercises, mindful breathing, mindful eating, mindful movement, emotion observation, self-compassion, mindful walking, and practices focused on cultivating peace and loving-kindness. In addition, participants engaged in informal activities and habit-change exercises throughout the week. Follow-up and support were provided through a WhatsApp group, which shared support materials, audio recordings for home practice, journals, and reminders to encourage adherence to the program.

Data collection was conducted before and after the intervention using a sociodemographic and occupational information form, the Perceived Stress Scale, the Beck Anxiety Inventory, the Beck Depression Inventory, the Wong and Law Emotional Intelligence Scale, and the Mindful Attention Scale. Data were processed using the Statistical Package for the Social Sciences version 25. Descriptive analyses and paired-samples t-tests were applied, considering a statistical significance level of $p < 0.05$. The study was approved by a research ethics committee (FAENUS-CEI-EXT-2025-18), and all participants provided informed consent prior to their participation.

Results

The results showed that a significant proportion of participants perceived negative impacts on their emotional well-being related to working conditions. More than half reported that their work routine had been affected after the COVID-19 pandemic, while 42.1% reported feeling more anxious or stressed in the workplace. Furthermore, a quarter felt that their emotional state could compromise their clinical practice.

Following participation in the mindfulness program, significant changes were identified in all assessed indicators. Regarding perceived stress, a decrease in the mean score was observed, from 20.97 to 16.89 points ($t = 2.97$; $p = 0.005$). Anxiety levels also showed a significant reduction, decreasing from an initial mean of 11.92 to 7.03 points ($t = 2.21$; $p = 0.033$). Similarly, depressive symptoms decreased significantly after the intervention. The average score fell

from 10.71 to 5.13 points (t = 2.91; p = 0.006), demonstrating an improvement in the participants' emotional state.

On the other hand, the variables associated with protective resources for mental health showed significant increases. Emotional intelligence increased from a mean of 51.92 to 65.08 points (t = -6.09; p = 0.001), indicating a greater capacity to recognize and manage emotions. Likewise, mindfulness levels increased from 53.79 to 67.68 points (t = -4.70; p = 0.001), reflecting greater conscious attention and presence in everyday experiences.

The participants' subjective perceptions were also favorable. 89.5% indicated that the intervention had a positive impact on their work routine and reported feeling less stressed or anxious after completing the program. Furthermore, 86.8% considered that the changes achieved contributed positively to their clinical practice, and 81.6% reported improvements in interpersonal relationships within the workplace. These findings suggest that the intervention not only produced individual psychological benefits but also improved aspects related to professional performance and interaction with other members of the healthcare team.

Conclusion

The mindfulness-based digital intervention proved to be an effective strategy for promoting the mental health of nursing professionals. The results showed significant reductions in perceived stress, anxiety, and depression, as well as relevant increases in emotional intelligence and mindfulness.

The virtual format used allowed for accessible and adaptable implementation to meet the participants' work demands, providing a viable alternative for contexts where time, resources, or access to in-person services are limited. Furthermore, the benefits observed in clinical practice and interpersonal relationships suggest that this type of intervention can contribute not only to individual well-being but also to the quality of care and the functioning of healthcare teams.

The results support the incorporation of mindfulness programs as strategies for promoting mental health in work environments. However, it is recommended that studies with larger samples, active control groups, and longitudinal follow-up be

developed to assess the permanence of the observed effects and strengthen the available evidence on the effectiveness of these interventions.

References

1. Gherardi -Donato EC, Díaz-Serrano KV, Rodrigues Barbosa M, Fernandes MNF, Gonçalves-Ferri WA, Camargo Júnior EB, et al. The Impact of an Online Mindfulness- Based Practice Program on Mental Health of Brazilian Nurses during the COVID-19 Pandemic . Int J Environ Res Public Health . 2023;20(4):3666. doi:10.3390/ijerph20043666.

2. Gherardi -Donato ECdS , Gimenez LBH, Fernandes MNF, Lacchini R, Camargo Júnior EB, Díaz-Serrano KV, et al. Mindfulness Practice Reduces Hair Cortisol, Anxiety and Perceived Stress in University Workers : Randomized Clinical Trial. Healthcare (Basel). 2023;11(21):2875. doi:10.3390/healthcare11212875. (21):2875.

3. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living : using the wisdom of your body and mind to face stress, pain , and illness . Revised ed. New York: Bantam Books ; 2013.

4. Guendelman S, Medeiros S, Rampes H. Mindfulness and Emotion Regulation : Insights from Neurobiological , Psychological , and Clinical Studies . Front Psychol . 2017;8:220 . doi:10.3389/fpsyg.2017.00220.

5. Hülsheger UR, Alberts HJEM, Feinholdt A, Lang JWB. Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. J Appl Psychol. 2013;98(2):310-325. doi:10.1037/a0031313.

Palavras-chave: mindfulness; atención plena; inteligencia emocional; salud mental.