

PESQUISA DE OPINIÃO SOBRE MINDFULNESS E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Talita Correia de Souza

Karla Maria Santos de Andrade Costa

Eliacy Cavalcanti Lélis

Resumo

Mindfulness em sua tradução quer dizer “Atenção Plena” e suas práticas envolvem a meditação e exercícios derivados da meditação, que ao contrário do que muitos pensam é totalmente desprendida de qualquer vínculo religioso. O objetivo geral deste trabalho é identificar as contribuições da meditação mindfulness na qualidade de vida no trabalho na visão de um coach, de um professor e de um praticante. A metodologia realiza pesquisa bibliográfica e pesquisa de opinião via questionário aberto. Os resultados mostram que há comprovações científicas sobre como a prática da atenção plena afeta positivamente padrões cerebrais. Conclui-se que mindfulness pode ter impactos positivos na saúde, já que emoções positivas estão associadas a uma vida mais longa e saudável, por essa razão esta técnica também vem sendo inserida em empresas.

Palavras chaves: Mindfulness, meditação, qualidade de vida no trabalho.

Abstract:

Mindfulness in its translation means “Mindfulness” and its practices involve meditation and meditation exercises, which, contrary to what many people think, is totally disconnected from any religious bond. This work can briefly describe what Mindfulness is, its practices and shows how they can be inserted in the daily routine in a simple and quick way. Besides, the article identifies some of the contributions of the practice in the quality of work, considering a coach, a professor of Mindfulness and a meditator’s point of view according to their experience. There is scientific evidence on how practicing mindfulness positively affects brain patterns. These results have an important impact on health, since positive emotions are related to a longer and healthier life, for this reason that this technique has also been inserted in companies.

Keywords: Mindfulness, Meditation, Quality of life at work.

Introdução

O mercado de trabalho encontra-se em um contínuo processo de evolução e mudança. Visto isso, as empresas estão cada vez mais buscando a valorização do capital humano e utilizando como estratégia melhorar a qualidade vida dos funcionários dentro do ambiente de trabalho, de forma a se fazer necessário olhar para o bem estar físico e emocional de cada um, com intuito de obter funcionários mais satisfeitos e assim elevar o grau de comprometimento, tendo como resultado pessoas mais focadas em seus trabalhos, podendo oferecer dessa forma maior qualidade nos serviços prestados. Você já deve ter ouvido a expressão "seu corpo estava lá mais sua mente não" pois é isso que está em questão, é fundamental para que o indivíduo possa crescer profissionalmente que ele esteja presente, pois hoje com a ampla concorrência e modernização, mais do que nunca é importante a interação do trabalhador com o cliente, e isso se tornou um diferencial de grande peso para um cliente na hora de fechar uma compra ou contrato.

Conforme John Tesland (2016), Mindfulness ou atenção plena como também é conhecido, é o estado mental de estar atento ao presente de maneira receptiva, aceitando sem julgamentos as ações, situações e emoções que pode ocorrer durante o

dia. Não é fácil atingir esse estado mental de atenção por nós mesmo, sem estímulo e por isso esse “estilo de vida” (mindfulness) vem ganhando cada vez mais atenção e espaço daqueles que buscam melhorar sua qualidade de vida pessoal e profissional, pois imagina só poder se concentrar em suas atividades, situações e sensações do dia-dia sem devaneios e desvios de atenção, com apenas alguns minutos de dedicação por dia, visto que as práticas de mindfulness no geral são simples e não demandam mais do que comprometimento e disciplina para obter bons resultados. Estudos de vários lugares do mundo, realizados por diversos pesquisadores que comprovam cientificamente os benefícios e mudanças que o mindfulness pode proporcionar a seus praticantes em sua vida pessoal e profissional e até mesmo em sua saúde.

O mindfulness, está em parte ligado a meditação, e isso ocorre porque o mindfulness é uma das técnicas de meditação para se alcançar e treinar o estado mental de estar atento ao presente, porém nem todas as práticas de meditação podem ser relacionados ao mindfulness, sendo as técnicas meditativa mais usada as de atenção. Pode-se ainda atingir níveis elevados de mindfulness sem usar qualquer prática meditativa, pois pesquisas mostram que quando se pratica exercícios físicos ou esportes com atenção plena, também se desenvolve mindfulness. Ao contrário do que muitos ainda acreditam o mindfulness hoje, apesar de utilizar em sua maioria técnicas meditativas, está completamente desvinculado de qualquer tipo de religião, trazendo em sua essência uma forma inovadora e de maior abrangência, assim alcançando a cada vez mais pessoas e empresas que percebem o vazio de atenção em que se vive atualmente e diagnosticam em si a necessidade de mudança, ou de algo a mais que os tirem do modo reativo.

Em vista disso, a problemática deste artigo vem a ser, identificar as contribuições da meditação mindfulness na qualidade de vida no trabalho, na visão de um coach, de um professor e de um praticante.

Fundamentação teórica

Meditação

A Meditação é considerada a maneira mais antiga para relaxar a mente e o corpo, e tem como princípios básicos o estímulo da atenção. Ela foi por muito tempo privilégios de centros espirituais, e hoje cada vez mais está na vida das pessoas em diversos países, culturas e religiões diferentes. Pessoas essas que buscam o autoconhecimento e controle das suas emoções. A meditação segundo Daniel Goleman:

“treina a capacidade de prestar atenção. Isso a diferencia de muitas outras formas de relaxamento que permitem que a mente divague à vontade. Esse aguçamento da atenção dura além da própria sessão de meditação. A atenção vai manifestar-se de várias maneiras, durante o resto do dia da pessoa que medita. Verificou-se, por exemplo, que a meditação aperfeiçoa a habilidade da pessoa de captar sutis manifestações no ambiente e de prestar atenção ao que está acontecendo, em vez de deixar a mente dispersar-se. Essa habilidade significa que, ao conversar com alguém, a pessoa que medita regularmente estabelece uma relação de maior empatia, porque consegue prestar uma atenção especial no que a outra pessoa está fazendo e dizendo, e consegue captar melhor as mensagens ocultas que ela está transmitindo”. (GOLEMAN, 1999, p.15)

Mindfulness

Hoje cada vez mais a sociedade vive no automático, com a atenção voltada sempre ao passado ou futuro, deixando de viver e se concentrar no momento presente, permitindo que os pensamentos consumam a maior parte do seus dias, assumindo o controle da mente humana e ações de maneiras que venham a tomar atitudes impulsivas e assim os anos passam e sempre vem aquela sensação de que não se viveu nada. Isso já é algo comum e não só quando se realiza as tarefas simples em casa, com amigos e familiares, como também no âmbito empresarial, quando passam simplesmente a reagir quando na verdade deveriam agir.

Atualmente, as empresas têm buscado cada vez mais no mercado de trabalho, colaboradores que possam aplicar no dia a dia o seu desenvolvimento intelectual, ou seja, pessoas que estejam preparadas para tomar decisões, articular e planejar ações.

É nesse cenário do cotidiano das empresas que muitas vezes há complicações, como o questionamento da capacidade do profissional. Muitas atividades são realizadas sem atenção devido a preocupações, gerando negligências prejudiciais para o funcionário, como por exemplo, que almeja aquela promoção, como também para a empresa que precisa de um bom desempenho de seu funcionário para alcançar um bom resultado.

Estudos em várias áreas ligadas à qualidade de vida demonstrou que o bem-estar no clima organizacional está diretamente ligado à capacidade do colaborador em entender, administrar e reorientar suas emoções e agir da melhor forma a partir delas (COOPER, 2018).

E com o objetivo de alcançar melhorias quanto às respostas cognitivas relacionadas à prática em habilidades de relacionamento e às metas pessoais, empresas estão adotando a prática da atenção plena, *mindfulness*, uma técnica de meditação que consiste em concentrar toda a atenção na respiração e pode ser realizada por qualquer pessoa.

De acordo com Teasdale (2016), *Mindfulness* está longe de ser algo recente, pelo contrário, sua origem encontra-se nos cânones budistas datados de, pelo menos, 2.500 anos. Sob o nome de *SATI*, na língua pali (uma prima do sânscrito), foi traduzido como *Mindfulness* onde encontra sua melhor tradução, no seio budista, *mindfulness* (ou *sati*) configura um passo fundamental para a libertação do sofrimento humano, razão da existência do budismo. O conceito da técnica costuma ser citado como o “coração da meditação”. Em meados dos anos 70, Jon Kabat-Zinn, o então professor emérito da Universidade de Massachusetts, resolveu tirar o conceito da atenção plena de dentro do budismo e trazê-lo para dentro das universidades, realizando o primeiro programa de Consciência Plena em 1979, na Escola de Medicina da Universidade de Massachusetts e obteve muito sucesso em pacientes com dor crônica e quadro de estresse. Até então, a própria escola havia reconhecido que tratamentos convencionais não alcançavam os efeitos esperados nesse grupo de pacientes, e os resultados do *Mindfulness* foram tão positivos que o médico fundou a Clínica de Redução de Estresse (*Stress Reduction Clinic*). (TEASDALE, 2016)

Segundo Teasdale(2016), na década1990 os psicólogos John Teasdale e Mark Williams concluíram que a pratica da atenção plena é capaz de causar efeitos muito

benéficos também na prevenção da recaída para pessoas em quadro de depressão recorrente. Desde então o Mindfulness vem sendo aperfeiçoado até ser retirado todo e qualquer aspecto religioso da prática, que nada mais é de que focar a atenção, propositadamente, no momento presente, aceitando as coisas tal e qual como são, e sem julgamento, por meio da observação da respiração e outras técnicas. (TEASDALE, 2016)

A terapia cognitiva também é uma aliada do mindfulness, de certa forma completando-o, pois ela ajuda as pessoas a perceber e lidar com seus pensamentos disfuncionais identificando-os e deixando que eles vão, para que seja possível ter a atenção voltada ao presente momento. Com esse intuito, em 1990 teve início um programa de terapia cognitiva que é conhecido como “Programa de Oito Semanas”, desenvolvido pelos psicólogos Mark Williams, John Teasdale e Zindel Segal e que vem sendo estudado a mais de vinte anos por esses e outras pessoas que continuaram a pesquisa. Este programa consiste em oito semanas e em cada uma é treinado e desenvolvido um tema.

Teasdale (2016), em seu manual prático, recomenda um programa de oito semanas para o Mindfulness:

Primeira semana: “Deixar de viver no piloto automático...”. Que nada mais é do que deixar de fazer as coisas de maneira programada, de modo que se coloque atenção naquilo que está fazendo. Passar a viver com percepção e escolhas conscientes.

Meditação com Comida- Exercício da uva passa: Esse método pede que antes de comer o praticante preste a atenção na passa, na luz que nela atinge, em seus detalhes, que preste atenção também no movimento que o braço faz quando a põe na boca, na maneira que a boca a recebe, e que antes de mastigá-la seja sentido sua textura e as reações que ela causa na sua boca, e ao morde-la ele conseguira sentir todos os seus sabores que antes não se havia ainda percebido, sempre deixando qualquer julgamento que possa surgir em sua mente, fazendo desse um ato único, novo e não algo rotineiro.

Segunda semana: “Deixar de se relacionar com experiência por meio do pensamento...”. Para que assim seja possível sentir essa experiência de forma direta,

de modo que ao ficar mais próximo de atos simples e instantâneos não seja conduzido por seus pensamentos para longe.

Duas Formas de Conhecimento- Pensando a respeito e Sintonizando-se diretamente:

indica-se que fique por alguns minutos pensando em seu pés, direcionado toda a atenção para ele sem olhá-los, pensando em sua fisionomia e em como ele é por fora, e após isso começar a explorá-lo por dentro, dos seus ossos até cada sensação que passe por ele, e então deve-se contrair os dedos o quanto conseguir, em seguida relaxe-os novamente, prestando sempre a atenção nas sensações que causou ao contrai-los e também ao relaxá-los.

Terceira semana: “Deixar de viver no passado e no futuro...”. Que não se trata de esquecer o passado ou deixar de planejar o futuro, mas fazer isso de forma controlada e priorizando sempre viver com a atenção voltada ao momento presente.

Meditação de Alongamento e respiração- Este traz a proposta de alongamento em pé com postura ereta e também sentado, com o objetivo de desencadear uma série de sensações corporais diferentes enquanto se realiza, de modo que seja observado pelo praticante, sua respiração e cada uma dessas sensações e sentimentos enquanto continua sustentando o alongamento.

Quarta semana: “Deixar de tentar evitar, escapar ou se livrar da experiência desagradável...”. Possibilitando assim saber como agir diante dela e adquirir um certo “controle” de como e quanto essa experiência pode te afetar. Passar a lidar com a experiência com interesse.

Reconhecendo a versão- Meditação de Atenção plena da Respiração, do Corpo, dos

Sons, dos Pensamentos, e Percepção Indiferenciada: É importante que focalize primeiramente a atenção na respiração até que se sinta RAZOAVELMENTE ACOMODADO, após isso então deve-se direcionar a atenção aos sons e ruídos a sua volta do momento que surgem e passam por você até desaparecerem, não os procurando, apenas os ouvindo e sentindo as sensações que causam no corpo, conscientizando-se dele a partir disso. Depois direcione sua atenção a seus pensamentos quando surgem, de forma natural, mesmo que tragam sentimentos e sensações ruins, apenas os sinta e observe como seu corpo reage e permita que eles sejam o que são até sumirem, é pedido também que se permita se possível repousar

em sua consciência de maneira que possa conhecer sem esforço o que surgir, sons, respiração, sensações do corpo sentimentos ou pensamentos completamente desperto. E por fim é necessário se possível que volte a atenção na respiração por alguns minutos antes de terminar.

Quinta Semana: “Deixar de precisar que as coisas sejam diferentes e passar a permitir que elas sejam exatamente como elas são...”. Assim como nos traz o Mindfulness com a atitude de aceitar as coisas como elas são, sem julgamentos.

Convidando a Dificuldade a Entrar e Trabalhando com Ela no Corpo: inicialmente o praticante deve forçar sua atenção na respiração por alguns minutos e quando se sentir pronto mova sua atenção para seus pensamentos e quando surgirem pensamento e emoções ruins ao invés de só deixar irem naturalmente, explore-o e identifique aonde em seu corpo que essas emoções e pensamentos são mais fortes para enxergá-las mais claramente, respire e aspire nesse local, é normal que não se sinta bem com essas sensações e que não queira ter elas por perto, mas é importante que fique aberto a elas e quando notar que elas não estão mais atraindo sua atenção com tanta força, volte novamente sua atenção para a meditação com foco em sua respiração.

Sexta semana: “Deixar de ver os pensamentos como verdadeiros e reais...”. Sendo essa uma forma de diminuir a atenção e importância que se dá a eles e assim possibilitando sair da imersão de pensamentos. Ver pensamentos como eventos mentais que podem não corresponder à realidade.

Percepção dos pensamentos como eventos mentais: É proposto que o praticante em sua meditação quando perceber que sua atenção desviou-se do ponto desejado, faça um intervalo para que ele possa reconhecer o que o levou a esse devaneio, seja ele imagens, memória ou pensamentos, lembrando-se sempre de que são só pensamentos e nada além disso, e sutilmente volte sua atenção novamente ao ponto inicial.

Sétima semana: “Deixar de ser duro consigo mesmo...”. Dando a você a oportunidade de ser você mesmo, de forma autêntica e espontânea, permitindo que perceba que não é o comportamento externo ou algo que tenha acontecido que define a ação correta. Passar a cuidar de si com bondade e compaixão.

O espaço de Respiração- Porta de Ação Consciente: Faz-se necessário manter-se uma postura ereta sentado ou deitado com os olhos abertos ou fechados, como for melhor para o praticante e então direcione sua atenção para a experiência que está vivendo no momento, percebendo seus pensamentos e o que eles trazem, mova novamente a atenção para a efeitos físicos de sua respiração, essa meditação deve durar três minutos e depois que terminar faça- se algo que proporcione prazer, algo que lhe proporcione poder, prestando a atenção no seu corpo e nas sensações nele presente e sutilmente pode ser feita a descrição dos seus atos para si mesmo, lembrando sempre de levar esses atos como uma experiência.

Oitava Semana: “Planejar um futuro com atenção plena...”. Essa não se trata do fim, mas sim do início de uma jornada consciente, onde tudo que realizou até agora vai orientar suas práticas no futuro.

Orientação: Na última semana é dada muitas dicas práticas e também de conscientização de modo que cada um saiba a sua razão para praticar a atenção plena, e que essa razão continue existindo para sustentar a prática. “A verdadeira oitava semana é o restante de nossas vidas” (Jon Kabat-Zinn)

Para Teasdale (2016), o programa de oito semanas, demanda muitas outras técnicas, no dia-dia, as técnicas descritas acima são as técnicas com o ideal central de cada semana, e todas as outras provém dessas ideias, um exemplo é o “Meditação Body Scan” que é praticado em mais de uma semana, sendo moldado pelo ideal da semana em que o praticante se encontra. E é importante ressaltar que a Terapia Cognitiva não é o mindfulness, mas sim outra forma de praticá-lo ou melhor dizendo, de praticar a atenção plena.

São inúmeras as práticas de mindfulness, a mais popular entre elas é as técnicas meditativas, uma delas citada no livro “Atenção Plena” é a “Meditação de um minuto” onde o praticante senta-se ereto com os pés no chão e olhos fechados e concentra sua atenção em sua respiração, sentindo o ar entrar e sair do seu corpo, sentindo todas as sensações geradas, observando mas sem a expectativa de que algo especial aconteça se sua mente começar a dispersar, traga a sutilmente a sua respiração e após um minuto abra os olhos devagar e observe o ambiente a seu redor novamente.

Tem-se também a meditação guiada de mindfulness, que é quando o praticante pode contar com orientação para direcionar e disciplinar sua atenção, essa orientação pode ser feita por um professor ou treinador, através de áudio como músicas, textos ou instrução verbal e basta se sentar, fechar os olhos, observar a respiração e se focar em um único pensamento.

O Dr. Marcelo Demarzo, médico especialista em Mindfulness para Adultos e Crianças também indica várias práticas de mindfulness, algumas podem demandar de 3 a 20 minutos, nesse tempo o indivíduo deve se concentrar em algo como sua respiração, batimentos cardíacos, ou em algum objeto, e quando outros pensamentos entrarem em sua mente tente suavemente voltar ao ponto inicial.

Juntamente com as práticas de meditação sentada e deitada, há também exercícios de atenção plena, como "caminhada consciente" e "movimentos conscientes", que combinam atividades musculares com foco direcionado internamente. (KABAT-ZINN, 2005)

2.3 Qualidade de vida no trabalho

Sabe-se que qualidade de vida é um conceito subjetivo e bem amplo, por depender do conceito histórico e cultural de cada indivíduo, porém é possível afirmar que ela está diretamente ligada com a inserção do mesmo na sociedade no que se diz respeito a saúde, moradia, acesso à educação e saneamento básico, o que define as necessidades básicas humana. De acordo com a Organização Mundial da Saúde;

” Qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.
(ONU, 2020 s.p)

Visto isso, é possível afirmar que a qualidade de vida está diretamente ligada ao bem estar físico e emocional do ser humano, é fundamental que o mesmo esteja bem consigo mesmo, com seus pensamentos, sonhos e objetivos, e mais, que ele tenha controle disso para que não permita que lhe atrapalhe psicologicamente, afastando-o

mentalmente do seu trabalho, família e amigos. E por isso é muito relevante a atenção que vem sendo empregada a qualidade de vida dentro das empresas, onde elas passam a olhar para o funcionários como ser humano que tem suas necessidade e não como apenas números, para que através disso seja possível criar parâmetros para ajudar o indivíduo a assumir o controle de suas emoções, de forma que ele se sinta bem em seu momento presente, vivendo-o por inteiro, sem se prender a planos e pensamentos que tome grande parte do seu dia.

A Qualidade de Vida no Trabalho focaliza no potencial humano, em seus aspectos físicos, psicológicos e ambientais e orienta na busca de empresas que querem se tornar humanizadas. A humanização no clima organizacional motiva o trabalhador que tem um melhor entendimento de suas necessidades, obtendo como resultado um maior rendimento em sua produtividade, aliado ao aumento da saúde física e mental dos seus colaboradores. Essa dinâmica inclui o crescimento tecnológico e o efeito causado na gestão de Recursos Humanos, ocasionando nas organizações mais atentas, uma preocupação maior com a qualidade de vida no trabalho. ([SAMM](#) e CONECTADOS BN, 2015)

O decorrente avanço de pesquisas na área de neurociência vem demonstrando que a prática de mindfulness tem trazido resultados satisfatórios à saúde física e mental de seus praticantes, contribuindo para a melhora na qualidade de vida.

Uma pesquisa realizada por Sara Lazar Neurocientista do Massachusetts General Hospital e Harvard Medical School, em 2018 com um grupo de jovens que nunca tinham meditado antes, e que após oito semanas de 40 min por dia de prática foi constatado o aumento da massa cinzenta no hipocampo esquerdo que auxilia na aprendizagem, cognição, memória e regulação emocional, e a amígdala, parte responsável por ansiedade, medo e estresse diminuiu de tamanho. ([LAZAR](#), 2018)

Procedimentos metodológicos

Esta é uma pesquisa bibliográfica, com abordagem qualitativa e pesquisa de opinião com a aplicação de questionário aberto com um profissional de coaching, um professor de meditação mindfulness e um praticante de mindfulness. A aplicação do

questionário foi realizada em junho de 2020 com um roteiro de perguntas enviado por e-mail.

Pesquisa bibliográfica para Boccato é:

“a pesquisa bibliográfica busca a resolução de um problema (hipótese) por meio de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo as várias contribuições científicas. Esse tipo de pesquisa trará subsídios para o conhecimento sobre o que foi pesquisado, como e sob que enfoque e/ou perspectivas foi tratado o assunto apresentado na literatura científica. Para tanto, é de suma importância que o pesquisador realize um planejamento sistemático do processo de pesquisa, compreendendo desde a definição temática, passando pela construção lógica do trabalho até a decisão da sua forma de comunicação e divulgação” (BOCCATO, 2006, p. 266).

Este estudo é considerado exploratório porque o tema tem poucas publicações que estabelecem a relação entre mindfulness e qualidade de vida no trabalho.

As pesquisas exploratórias são pesquisas que geralmente tem maior familiaridade com o problema e são constituídas de levantamento bibliográfico e análise de exemplos que estimulem a compreensão (GIL, 2008).

Apresentação e análise dos resultados

Foi realizado uma pesquisa do dia 29/06/2020 a 01/07/2020, com praticantes de mindfulness sendo eles um praticante de mindfulness, um coach e um Professor de Mindfulness.

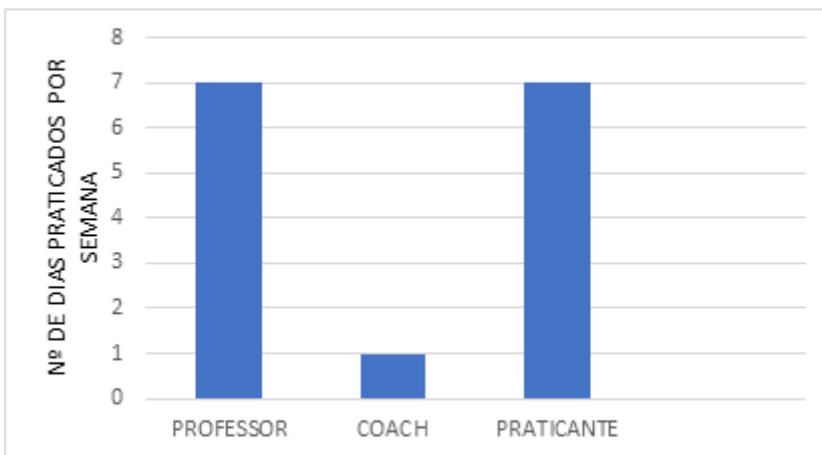
Gráfico 1- Tempo de Prática



Fonte: Autores (2020)

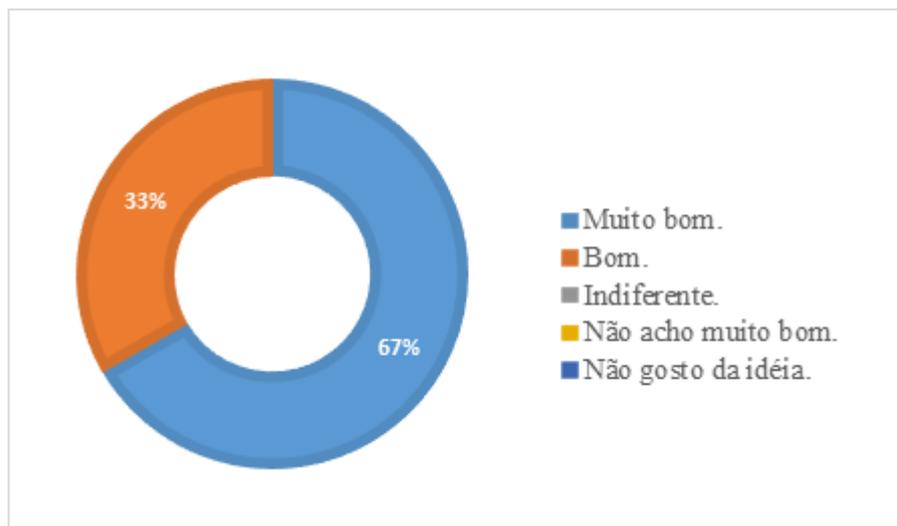
No gráfico acima as pessoas foram questionadas a respeito de quanto tempo que elas praticam mindfulness, e observou-se que dois dos três participantes da pesquisa que somam 67%, praticam o mindfulness há mais de dois anos e o outro participante que soma 33% pratica a alguns meses.

Gráfico 2 - Quanto Pratica-se



Conforme o gráfico 2 nos mostra, dois dos respondentes praticam mindfulness todo os dias da semana, enquanto apenas um pratica uma vez na semana.

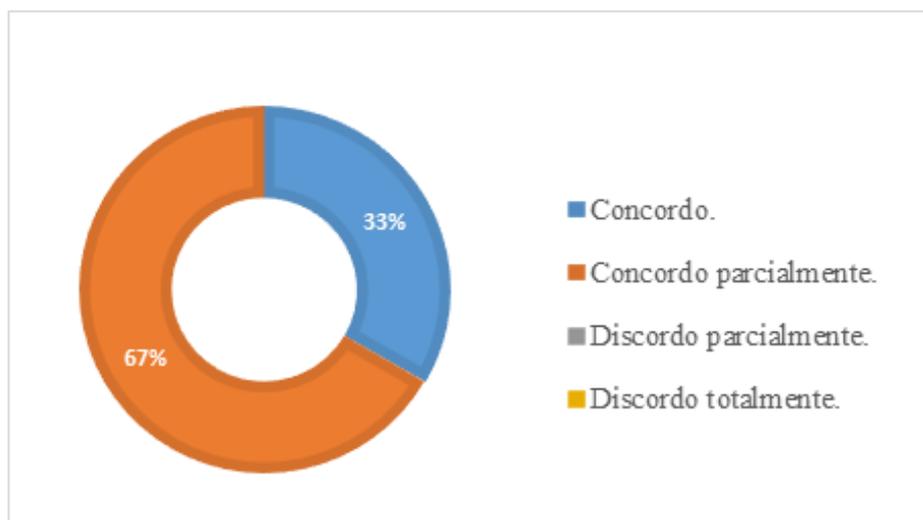
Gráfico 3 - Oferta do mindfulness nas empresas.



Fonte: Autores (2020)

O gráfico 3 traz a opinião dos questionados sobre a ideia das empresas que oferecem aulas de mindfulness para seus colaboradores, e conclui-se que 67% dos respondentes acham muito bom e 33% acham bom.

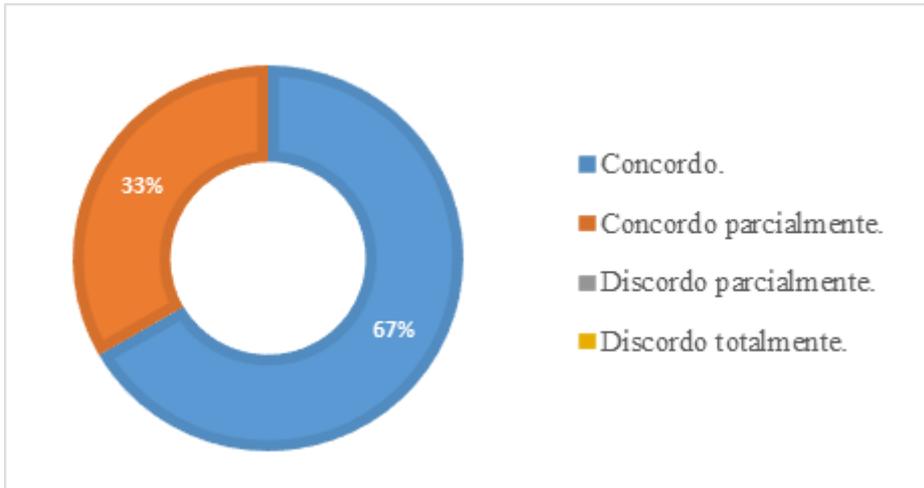
Gráfico 4 - Produtividade no Trabalho.



Fonte: Autores (2020)

Partindo do princípio de que a meditação mindfulness é uma ferramenta capaz de melhorar a gestão da vida profissional, e conseqüentemente a produtividade no trabalho, é possível observar que 33% concordam com isso e 67% concordam parcialmente com essa premissa.

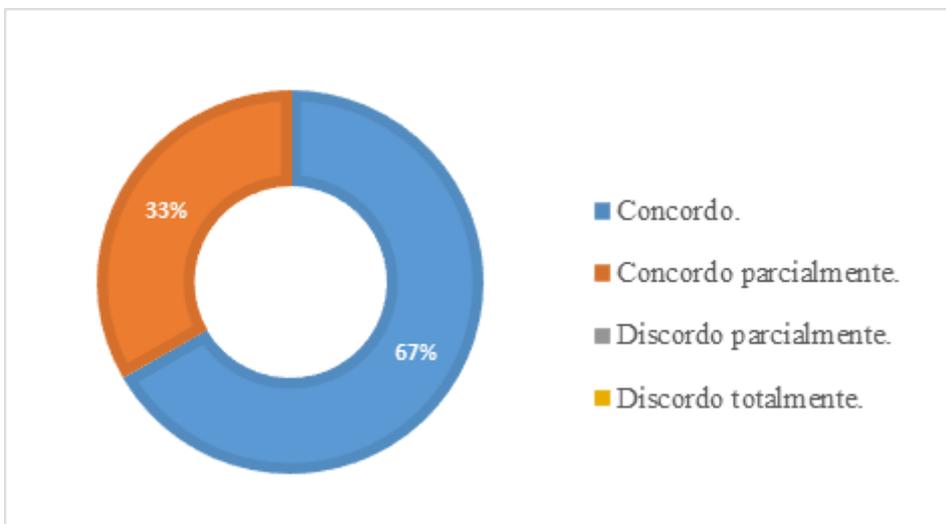
Gráfico 5 – Fatores importantes para a qualidade de vida no trabalho.



Fonte: Autores (2020)

O gráfico 5 reflete a opinião dos respondentes sobre os fatores importantes para ambientes laborais saudáveis, 67% concordam que a prática de mindfulness ajuda a promover tais fatores como o bem-estar, segurança, equilíbrio mental e emocional, e 33% concordam em parte.

Gráfico 6 -Absenteeísmo no trabalho.

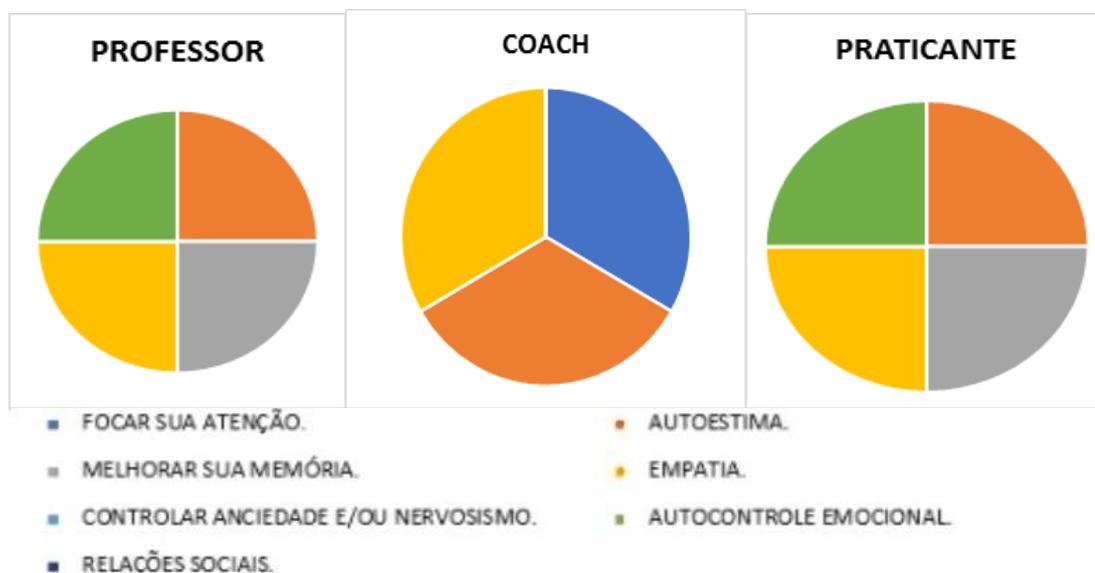


Fonte: Autores (2020)

No gráfico 6, as pessoas foram questionadas a respeito do efeito da meditação sobre a saúde física e mental e em reflexo disso, a diminuição de faltas no trabalho, no qual 33% concordaram parcialmente e 67% concordaram.

A interrogativa de N°7 é referente ao tempo que as pessoas que participaram da pesquisa levaram para obter resultado com as práticas de mindfulness, e ficou claro que mesmo aquele que pratica apenas 1 vez por semana, como vemos no gráfico 2, obtiveram resultados em algumas semanas, assim como os que praticam mindfulness todos os dias.

Gráfico 8 - Aspectos de melhoras na qualidade de vida no trabalho.

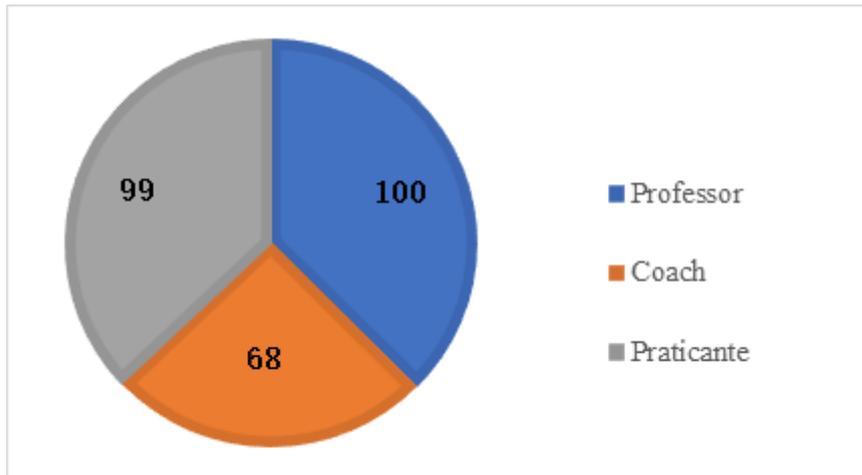


Fonte:

Autores (2020)

Observamos que os resultados obtidos pelo Professor e o Praticante são os mesmos e como os gráficos 1 e 2 nos mostram, a faixa de tempo que começaram a praticar e a frequência com que praticam também são, e mesmo o Coach praticando a menos tempo e por um número bem menor de vezes por semana, ele obteve quase o mesmo número de resultados. Ressaltando que os resultados não precisam ser similares, pois vão de acordo com o perfil e necessidades de cada um.

Gráfico 9 - Satisfação Profissional.



Fonte: Autores (2020)

No gráfico 9 foi atribuído pelos respondentes uma nota de 1 a 100, para medir o nível de satisfação profissional que as práticas de mindfulness proporcionou a cada um, sendo que o Coach atribuiu 68 pontos, o Professor 100 e o Praticante 99.

Considerações finais

As formas de gestão vêm cada dia mais se ampliando e investindo em seus colaboradores, pois acreditam que esta é a forma de alavancar a qualidade de vida no trabalho e assim sua produtividade, pois sabe-se que a qualidade de vida no trabalho elevada, proporciona um clima organizacional saudável, de respeito e confiança mútua, onde as pessoas se sentem motivadas a elevar cada vez mais seus objetivos, e hoje mais do que nunca isso é um fator importante para as empresas que visam crescer e se desenvolver.

Através do questionário aplicado é possível vermos os benefícios de mindfulness para qualidade de vida no trabalho para o Professor de mindfulness, para o Praticante e também para um Coach, benefícios como autocontrole emocional, melhora na memória, atenção e empatia e além disso podemos observar um considerável aumento do nível de satisfação profissional dos nossos questionados.

Foi utilizado também como metodologia, pesquisa bibliográfica a fim de trazer os resultados cientificamente comprovados que a prática de mindfulness pode oferecer.

Logo conclui-se que mindfulness pode ter impactos positivos na saúde, já que emoções positivas estão associadas a uma vida mais longa e saudável, por essa razão esta técnica também vem sendo inserida em empresas.

Este artigo ainda sugere outros tópicos a serem estudados, como um aprofundamento de cada uma das contribuições obtidas a partir da técnica de Mindfulness e seus reflexos, e suas influências também em outras áreas, como por exemplo, na educação, desde o ensino infantil até o superior, tanto em relação aos alunos, quanto aos professores, no que se refere à qualidade de vida no trabalho.

Referências bibliográficas

BOCCATO, V. R. C. **Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação.** Ver. Univ. Cidade de São Paulo, São Paulo, p.266, 2006.

DEMARZO, Marcelo. **Mindfulness para o dia a dia.** Disponível em: <https://mindfulnessparaodiadia.blogosfera.uol.com.br/2018/02/13/3-tecnicas-de-mindfulness-para-lidar-com-o-estresse-do-dia-a-dia/> Acesso em: 23 outubro 2019

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.**4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação: um guia para a meditação,** 4 Edição. EDITORA SEXTANTE 1999.

LAZAR, Sara. **A meditação muda o cérebro.** Disponível em: <https://lojong.com.br/blog/artigo/neurocientista-de-harvard-a-meditacao-altera-fisicamente-seu-cerebro/> Acesso em: 16 junho 2020

SAMM, Rachel. **Qualidade de vida no trabalho é fator de motivação e produtividade.** Disponível em: <https://br.blastingnews.com/economia/2015/08/qualidade-de-vida-no-trabalho-e-fator-de-motivacao-e-produtividade-00507407.html> Acesso em: 20 junho 2020

SILVA TIMOSSO, Luciana. **Análise da qualidade de vida no trabalho de colaboradores com diferentes níveis de instrução através de uma análise de correlações**. PRODUÇÃO, UTFPR, Ponta Grossa, 05 DE Fevereiro de 2010.

TEASDALE, John; WILLIAMS, Mark; SEGAL, Zindel. **Manual Prático de Mindfulness**, 1 Edição. EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA, 2016.