



A importância da intervenção baseada em *Mindfulness* na redução do estresse ansiedade e depressão em pacientes com doença pulmonar intersticial.

Siliana Maria Duarte Miranda, Eliane Viana Mancuzo, Gabriela Patrus Ananias de Assis Pires, Andrew Nogueira Albuquerque Leal e Sara de Pinho Cunha Paiva.

INTRODUÇÃO

A doença pulmonar intersticial (DPI) compreende um grupo de doenças crônicas e progressivas. Independente da etiologia, depressão, ansiedade e estresse podem estar presentes em algum período da trajetória destes pacientes. O questionário *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS-21) considera sensações e sentimentos vivenciados nos sete dias antecedentes à sua realização. A intervenção baseada em *Mindfulness* (IBM) é definida como a prática de atenção ao momento presente por meio de experiências desafiadoras.

OBJETIVOS

Avaliar o efeito de um programa de IBM na depressão, ansiedade e estresse, medida pelo questionário DASS-21, em um grupo de pacientes afetados por diferentes DPI.

MÉTODOS

Estudo prospectivo, envolvendo pacientes com diagnóstico de DPIs segundo Travis et al. O grupo intervenção (GI) realizou a IBM por 8 semanas (s) via plataforma *Google Meet* e o grupo controle (GC) recebeu na semana 1 informações para práticas diárias sobre estilo de vida saudável, alimentação, sono, medicações prescritas, atividade física regular, momento de reflexão e registro de uma gratidão em um diário, por 8 s. O questionário DASS-21 foi preenchido antes e

ao final das 8 semanas de intervenção. As variáveis de desfecho do estudo foram analisadas via Equações de Estimativas Generalizadas (GEE - *Generalized Estimating Equations*). Os intervalos de confiança de 95% das comparações pelo procedimento de Fisher de testes múltiplos da mínima diferença significativa. As análises realizadas com base na intenção de tratar. O nível de significância adotado $p < 0,05$. Foram incluídos 57 pacientes no GI e 27 GC. Este estudo foi aprovado no CEP, número: 33842520.1.0000.5149.

POSSÍVEIS CONTRIBUIÇÕES

Os grupos foram semelhantes em relação a idade ($p=0,98$), sexo ($p=0,36$), capacidade vital forçada % predito ($p=0,33$), difusão de monóxido de carbono % predito ($p=0,77$), uso de suplementação de oxigênio ($p=0,74$) diagnóstico ($p=0,68$) e tratamento ($p=0,77$). Após intervenção, observou-se redução significativa nos domínios de depressão: pré-intervenção: $8,52 \pm 4,47$ → pós intervenção: $6,29 \pm 4,12$, IC95%: 0,23 a 4,22, $p=0,029$; ansiedade: pré-intervenção: $6,11 \pm 3,20$ → pós-intervenção: $4,98 \pm 4,54$, IC95%: 0,14 a 2,12, $p=0,025$ e estresse: pré-intervenção: $8,00 \pm 5,32$ → pós-intervenção: $6,60 \pm 4,56$, IC95%: 0,17 a 2,64, $p=0,026$., a prática de *Mindfulness* pode reduzir a depressão, ansiedade e estresse em pacientes com DPI, independente da etiologia.