

EFEITOS DA PRÁTICA DE MINDFULNESS EM GESTANTES E PARTURIENTES ATENDIDAS NO AMBIENTE HOSPITALAR
EFFECTS OF MINDFULNESS PRACTICE ON PREGNANT AND PARTURIENT WOMEN CARED FOR AT THE HOSPITAL SETTING
EFFECTOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS EN MUJERES EMBARAZADAS Y PARTURIENTAS EN UN ÁMBITO HOSPITALARIO
¹Ana Paula de Ascensão Salvador

²Júnia Aparecida Laia da Mata

³Carlise Rigon Dalla Nora

⁴Clara Fróes de Oliveira Sanfelice

⁵Cristianne Maria Famer Rocha

⁶Anne Marie Weissheimer

¹Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-1426-9456>
²Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9062-8536>
³Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5501-2146>
⁴Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), Campinas, São Paulo, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1920-3193>
⁵Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3281-2911>
⁶Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0869-0443>
Autor correspondente
Júnia Aparecida Laia da Mata

Avenida Francisco Petuco, n. 45, apart 1004-B1, Boa Vista, Porto Alegre- RS, Brasil. CEP: 90.520-620, contato: +55(51) 99940-2505, E-mail: jumata.2905@gmail.com.

Submissão: 07-03-2025

Aprovado: 13-06-2025

RESUMO

Introdução: Mindfulness, ou meditação com atenção plena, visa a prática da atenção no momento presente de forma intencional, prolongada e livre de julgamentos. **Objetivo:** Identificar na literatura científica os efeitos da prática de mindfulness em gestantes e parturientes no ambiente hospitalar. **Método:** Tratou-se de uma *scoping review*, guiada pelas diretrizes metodológicas do Joanna Briggs Institute. A coleta de dados foi desenvolvida no ano de 2023, nas seguintes bases: MEDLINE, Pubmed, Scopus, LILACS, SciELO, BDNF e Cinahl. Foram incluídos estudos realizados com gestantes ou parturientes atendidas no ambiente hospitalar, totalizando 12 artigos, publicados entre 2020 e 2022. **Resultados:** Todos os estudos apresentaram resultados positivos com a aplicação ou avaliação de intervenções baseadas em mindfulness com gestantes ou parturientes, levando a benefícios como: redução do medo do parto e da ruminação de pensamentos; melhora na aceitação; aumento da percepção dos movimentos fetais; interferências de forma positiva na microbiota do mecônio infantil; diminuição do estresse e do risco de depressão perinatal; incremento da resiliência e a redução significativa do percentual dos nascimentos de bebês pequenos para a idade gestacional. **Conclusão:** A Enfermagem poderá ser amplamente beneficiada adotando mindfulness no cuidado à saúde materno-infantil, pois ela potencializa a abordagem integral, humanista e holística na atenção pré-natal e no trabalho de parto e nascimento. Esta prática representa uma estratégia potente na promoção da saúde, sendo de baixo custo e de fácil aplicação.

Palavras-chave: Mindfulness; Saúde Materno-Infantil; Assistência Hospitalar; Enfermagem; Promoção da Saúde.

ABSTRACT

Introduction: Mindfulness, or meditation with full attention, aims to practice attention on the present moment, in an intentional, prolonged and judgment-free way. **Objective:** The aim of this research was to identify in the scientific literature the effects of mindfulness practice on pregnant women and parturient in the hospital environment. **Method:** This was a *scoping review*, guided by the methodological guidelines of the Joanna Briggs Institute. Data collection was developed in the year 2023, using the following databases: MEDLINE, Pubmed, Scopus, LILACS, SciELO, BDNF and Cinahl. Studies conducted with pregnant women or parturient treated in a hospital environment were included, totaling 12 articles published between 2020 and 2022. **Results:** All the studies showed positive results with the application or evaluation of mindfulness-based interventions with pregnant women or parturient, leading to benefits such as: reduced fear of childbirth and rumination of thoughts; improved acceptance; increased perception of fetal movements; positive interference in the microbiota of infant meconium; reduced stress and risk of perinatal depression; increased resilience and a significant reduction in the percentage of small-for-gestational-age births. **Conclusion:** Nursing can benefit greatly from adopting mindfulness in maternal and child health care, as it enhances a comprehensive, humanistic and holistic approach to prenatal care and labor and birth. This practice represents a powerful strategy for promoting health, and is low cost and easy to apply.

Keywords: Mindfulness; Maternal and Child Health; Hospital Care; Nursing; Health Promotion.

RESUMEN

Introducción: Mindfulness, o meditación con atención plena, tiene como objetivo practicar la atención en el momento presente de forma intencionada, prolongada y libre de juicios. **Objetivo:** Identificar en la literatura científica los efectos de la práctica de mindfulness en mujeres embarazadas y parturientas en un entorno hospitalario. **Método:** Se trató de una revisión de alcance, guiada por las pautas metodológicas del Instituto Joanna Briggs. Los datos se recopilaron en 2023 en las siguientes bases de datos: MEDLINE, Pubmed, Scopus, LILACS, SciELO, BDNF y Cinahl. Se incluyeron estudios realizados con mujeres embarazadas o parturientas atendidas en un entorno hospitalario, totalizando 12 artículos, publicados entre 2020 y 2022. **Resultados:** Todos los estudios presentaron resultados positivos con la aplicación o evaluación de intervenciones basadas en mindfulness con mujeres embarazadas o parturientas, conllevando a beneficios como: reducción del miedo al parto y de la rumiación de pensamientos; mejora de la aceptación; aumento de la percepción de los movimientos fetales; interferencia positiva en la microbiota del meconio infantil; disminución del estrés y del riesgo de depresión perinatal; aumento de la resiliencia y reducción significativa del porcentaje de nacimientos de bebés pequeños para la edad gestacional. **Conclusión:** La enfermería puede beneficiarse enormemente de la adopción de la mindfulness en la atención de la salud materno-infantil, ya que mejora el enfoque integral, humanista y holístico de los cuidados prenatales y del trabajo de parto y del nacimiento. Esta práctica representa una poderosa estrategia para promover la salud, siendo de bajo coste y fácil aplicación.

Palabras clave: Atención Plena; Salud Materno-Infantil; Atención Hospitalaria; Enfermería; Promoción de la Salud.



INTRODUÇÃO

Mindfulness, ou meditação com atenção plena, é um dos vários tipos de meditação que visa a prática e o cultivo da autorregulação da consciência, com atenção no momento presente, de forma intencional, prolongada e livre de julgamentos. Ao ser aplicada sistematicamente regula o foco, repercutindo positivamente na experiência dos relacionamentos interpessoais e com o mundo⁽¹⁾.

O termo meditação refere-se às múltiplas formas de treinamento de atenção voluntária que podem ter diferentes objetivos. Esta prática é utilizada há mais de três mil anos, principalmente em tradições espirituais orientais, como o Budismo. Em algumas escrituras originais em Páli (língua indiana derivada do sânscrito), o termo *Bhavana* define a meditação, que significa cultivo da capacidade mental de autocontemplação⁽²⁾.

Com o advento da globalização e o aumento das conexões interculturais, a atenção plena conquistou o ocidente, adaptando-se a sua cultura e despertando o interesse de muitos cientistas. Dentre eles, destacamos o médico Jon Kabat-Zinn, que encontrou na prática de *mindfulness* uma alternativa terapêutica para abordar os problemas de saúde mental e físicos ligados ao estresse⁽³⁾.

No final da década de 1970, Kabat-Zinn desenvolveu um programa de oito semanas chamado *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) – Redução do Estresse Baseada em *Mindfulness* –, com o intuito de manejar, além

da redução do estresse, também dor, depressão e alguns outros problemas crônicos de saúde por meio da meditação e yoga⁽²⁾. Tal iniciativa impulsionou o surgimento de estudos exploratórios sobre os efeitos da prática de *Mindfulness* na regulação da atenção, consciência corporal, regulação emocional e mudança da perspectiva de si mesmo⁽⁴⁾.

Com o aumento do interesse sobre o tema e o avanço das pesquisas, outros estudos exploraram e analisaram a neuroimagem estrutural e funcional, sugerindo que a prática da meditação com atenção plena corrobora com alterações neuroplásticas no córtex cingulado anterior, insula, junção têmporo-parietal, rede fronto-límbica e rede cerebral padrão, estabelecendo maior autorregulação⁽⁴⁾.

Diante disso, a meditação começou a ser estudada em laboratórios de neurociências em diversas partes do mundo. Por isso, apesar de sua origem dentro de uma religião, o Budismo, ela não deve ser considerada uma prática com conotação religiosa⁽²⁾.

Na atualidade, cientistas apontam a notoriedade e o avanço das neurociências atrelados aos cuidados no ciclo gravídico-puerperal e, dentre os novos achados que buscam manejar a atenção, potencializar o bem-estar neuropsíquico, físico e promover a saúde materno-fetal, a prática de *mindfulness* ganha destaque⁽⁵⁻⁶⁾.

A gestação é marcada por ambivalências e intensa adaptação psíquica e emocional⁽⁷⁾. O parto também é envolto por inúmeras



experiências emocionais adaptativas e a resposta materna, tanto no ciclo gestacional quanto na parturição, é fundamental para a saúde do binômio mãe-bebê⁽⁸⁾.

A prática de *mindfulness* vem sendo aplicada na gestação, bem como no trabalho de parto e parto, também em uma gama de condições psíquicas (depressão, ansiedade e estresse) e físicas, como por exemplo, a dor crônica, obtendo resultados positivos⁽⁹⁾. Em pesquisa desenvolvida nos Estados Unidos da América (EUA), incluindo uma população de gestantes com idade entre 25 e 35 anos, não brancas e que praticaram *Mindfulness*, foram observadas a redução do estresse, da ansiedade e dos sinais de depressão, com consequente aumento da atenção plena⁽¹⁰⁾.

O Ministério da Saúde do Brasil, por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída através da Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006⁽¹¹⁾, possui em seu rol de práticas mentais a meditação, definindo-a como um procedimento que foca a atenção de modo não analítico ou discriminativo, fomentando alterações favoráveis no humor e no desempenho cognitivo⁽¹²⁾.

Diante do exposto, consideramos de grande relevância a abordagem emocional no pré-natal e na assistência ao trabalho de parto, atendendo estes eventos em sua integralidade, principalmente por enfermeiras(os) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), a fim de promover a saúde materno-infantil e prevenir

agravos. Para isso, Práticas Integrativas e Complementares (PICS) que promovam experiências positivas e a adaptação física e psíquica, podem ser implementadas.

O presente estudo emerge do interesse das autoras em conhecer de forma aprofundada os efeitos da prática de *mindfulness* durante a gestação e na parturição, quando aplicada no ambiente hospitalar, a fim de gerar um mapeamento do conhecimento científico disponível na literatura (internacional e nacional) e difundir essa modalidade de meditação aplicada às gestantes e parturientes. Por isso, objetivou-se, nesta pesquisa, identificar na literatura científica os efeitos da prática de *mindfulness* em gestantes e parturientes no ambiente hospitalar.

MÉTODO

Tratou-se de uma revisão de escopo, elaborada segundo o método recomendado pelo *Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual*⁽¹³⁾, de acordo com o quadro teórico proposto por Arksey O'Malley (2005). Esse tipo de pesquisa objetiva mapear e sintetizar os principais conceitos utilizados em determinada área de conhecimento, assim como identificar as lacunas nas evidências existentes, principalmente quando o tema é pouco explorado⁽¹⁴⁾.

Foram seguidas as etapas da revisão de escopo: identificação da questão de pesquisa; critério de inclusão; estratégia de pesquisa; extração dos resultados; e apresentação dos



resultados⁽¹³⁾. O sexto passo da consulta⁽¹⁴⁾, considerado opcional, não foi utilizado.

A literatura foi verificada de forma sistemática, com base no protocolo elaborado para esta revisão de escopo, e os achados

mapeados a partir da questão da pesquisa, que foi fundamentada no mnemônico PCC: *Population/População*, *Concept/Conceito* e *Context/Contexto* (Quadro 1).

Quadro 1 – Definição da questão da pesquisa fundamentada no PCC.

Mnemônico PCC	Definição
<i>Population/População</i>	Gestantes e parturientes
<i>Concept/Conceito</i>	<i>mindfulness</i> (Meditação com atenção plena)
<i>Context/Contexto</i>	Ambiente Hospitalar
Questão da pesquisa Quais os efeitos da meditação com atenção plena (<i>mindfulness</i>) em gestantes e parturientes atendidas no ambiente hospitalar, descritos na literatura científica nacional e internacional?	

Fonte: as autoras (2024).

A coleta foi desenvolvida no ano de 2023, nas seguintes bases: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), *National Library of Medicine* (PUBMED), Scopus, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* (Cinahl).

Foram incluídos estudos originais e alguns tipos de produções da literatura cinzenta (dissertações e teses), que tivessem como amostra gestantes ou parturientes atendidas no ambiente hospitalar, publicados entre 2020 a 2022, nos idiomas português, inglês e espanhol,

e que respondessem à pergunta da pesquisa. Foram excluídos estudos sobre a aplicação ou avaliação de *mindfulness* fora do período gestacional ou do trabalho de parto e em cenários extra hospitalares, além de revisões de diferentes naturezas.

As buscas da literatura foram realizadas por duas pesquisadoras, de maneira independente, com conferência de mais três, baseadas no protocolo desta revisão de escopo, com aplicação de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e de termos do *Medical Subject Heading* (MESH), nos idiomas português, inglês e espanhol, com combinações de DeCS e/ou MESH por meio dos operadores booleanos AND e/ou OR (Quadro 2).

Quadro 2 – Estratégias de busca com base no protocolo da pesquisa.

Busca em português	Busca em inglês	Busca em espanhol
Gravidez AND Atenção Plena	Pregnancy AND Mindfulness	Embarazo AND Atención Plena
Comportamento Materno OR Gravidez AND Atenção Plena	Maternal Behavior OR Pregnancy AND Mindfulness	Comportamiento Materno OR Embarazo AND Atención Plena
Terapia Cognitivo-Comportamental AND Gravidez AND Atenção Plena	Cognitive Behavioral Therapy AND Pregnancy AND Mindfulness	Terapia Cognitiva-Conductual AND Embarazo AND Atención

		Plena
"Atenção Plena" (Gravidez AND Comportamento Materno OR Terapia Cognitivo- Comportamental)	"Mindfulness" (Pregnancy AND Maternal Behavior OR Cognitive- Behavioral Therapy)	"Atención Plena" (Embarazo AND Comportamiento Materno OR Terapia Cognitiva-Conductual)

Fonte: as autoras (2024).

Durante as buscas nas bases, eram lidos os títulos de todos os materiais e, se tivessem relação com o tema da pesquisa, procedia-se à leitura dos resumos para a pré-seleção. Após esta fase, foram lidos por completo os textos selecionados, concluindo a seleção para a revisão de escopo. O processo de coleta foi guiado pelas diretrizes metodológicas propostas pelo *Joanna Briggs Institute (JBI)*⁽¹³⁾, seguindo a iniciativa *PRISMA Extension For Scoping Reviews (PRISMA-ScR)*⁽¹⁵⁾.

A extração dos dados foi registrada em planilha Excel®, elaborada pelas autoras, contendo as seguintes informações: título; autores; instituição de origem dos autores; país da publicação; periódico; ano de publicação; tipo de estudo; abordagem metodológica; população/amostra; idade gestacional da população do estudo; momento do parto; cenário da pesquisa; intervenções aplicadas; principais resultados e conclusões. O instrumento permitiu que os dados fossem analisados por estatística descritiva.

Para a compilação e comunicação dos resultados, um quadro com as principais características dos estudos foi elaborado, objetivando apresentar uma visão geral de todo o material. Além da apresentação numérica dos resultados, uma descrição temática foi organizada de acordo com a natureza dos estudos.

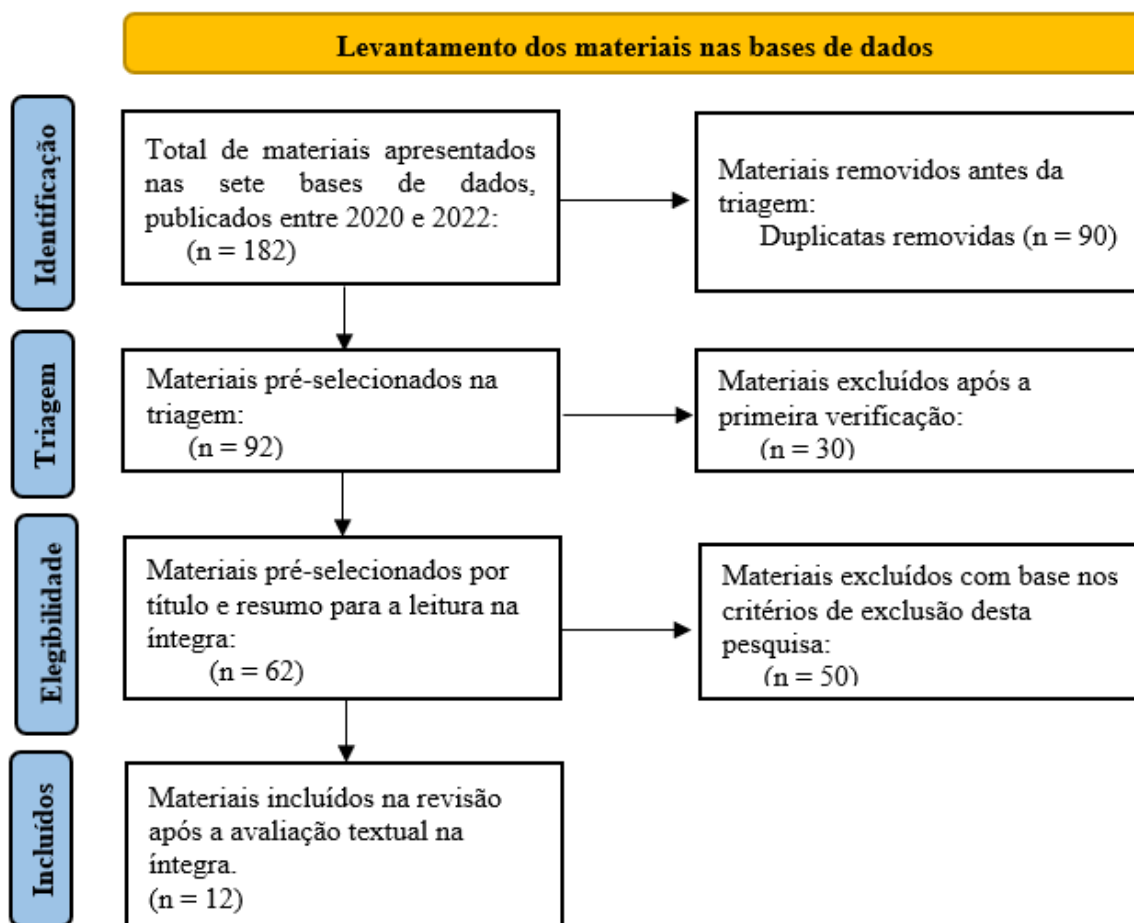
Os aspectos éticos e os direitos de autoria foram respeitados e referenciaram-se os autores dos trabalhos utilizados. Em virtude da natureza bibliográfica da pesquisa, a apreciação ética não foi necessária.

RESULTADOS

A amostra desta revisão de escopo resultou em 12 artigos científicos, sendo cinco publicados em 2020, um em 2021 e, seis, em 2022. Todo o processo de seleção dos materiais, baseado no *PRISMA-ScR*⁽¹⁵⁾, consta na Figura 1. Não foram identificadas produções da literatura cinzenta elegíveis para esta pesquisa.



Figura 1 - Fluxograma da pesquisa baseado no PRISMA *Extension For Scoping Reviews* (PRISMA-ScR).



Fonte: as autoras, 2024.

Dos estudos selecionados, três foram publicados na Suécia, dois na China, dois na Alemanha, um nos EUA, um na Austrália, um na Holanda, um na Espanha e um na Itália. Destes, 11 eram quantitativos e um era de método misto. Seis das

pesquisas selecionadas eram ensaios clínicos randomizados.

No Quadro 3, é apresentada a caracterização dos materiais incluídos.

Quadro 3 - Caracterização dos artigos segundo autor, título, base de dados, ano de publicação, periódicos, país de origem. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil, 2024.

Codificação	Autor/Título	Bases de dados	Ano de publicação	Periódicos	País de origem
Artigo 1	Zhang Xuan et al. <i>Effects of a maternal mindfulness intervention targeting prenatal psychological distress on infants' meconium microbiota: a randomized controlled trial</i> ⁽¹⁶⁾ .	Scopus; Medline; PubMed.	2022	Psychoneuroendocrinology	China
Artigo 2	Kuo Tzu-Chi et al. <i>Effects of an integrated childbirth education program to reduce fear of childbirth, anxiety, and depression, and improve dispositional mindfulness: a single-blind randomised controlled trial</i> ⁽¹⁷⁾ .	Scopus; Medline; PubMed; Cinahl.	2022	Midwifery	China
Artigo 3	Schiele Cláudia et al. <i>Acceptance, experiences, and needs of hospitalized pregnant women toward an electronic mindfulness-based intervention: a pilot mixed-methods study</i> ⁽¹⁸⁾ .	Scopus; Medline; PubMed.	2022	Frontiers in Psychiatry	Alemanha
Artigo 4	Veringa-Skiba, Irena K et al. <i>Fear of childbirth, nonurgent obstetric interventions, and newborn outcomes: a randomized controlled trial comparing mindfulness-based childbirth and parenting with enhanced care as usual</i> ⁽¹⁹⁾ .	Scopus; Medline; PubMed.	2022	Birth Open Access	Holanda
Artigo 5	Akselsson Ana et al. <i>A decrease in cesarean sections and labor inductions among Swedish women by awareness of fetal movements with the Mindfetalness method</i> ⁽²⁰⁾ .	Scopus; PubMed.	2020	BMC Pregnancy and Childbirth	Suécia
Artigo 6	Goetz Maren et al. <i>Effects of a brief electronic mindfulness-based intervention on relieving prenatal depression and anxiety in hospitalized high-risk</i> ⁽²¹⁾ .	Scopus; Medline; PubMed; Cinahl.	2020	J Med Internet	Alemanha
Artigo 7	Lönnberg Gunilla et al. <i>Effects of a mindfulness-based childbirth and parenting program on pregnant women's perceived stress and risk of perinatal depression—results from a randomized controlled trial</i> ⁽²²⁾ .	PubMed.	2020	J Afetar Disord	Suécia
Artigo 8	Liu Jinhan et al. <i>Mediating role of mental resilience between sleep quality and mindfulness level of pregnant women screened by prenatal diagnosis</i> ⁽²³⁾ .	Scopus; Medline; PubMed.	2022	J Healthc Eng	Suécia
Artigo 9	Carissoli Claudia et al. <i>Mobile well-being in pregnancy: suggestions from a quasi-experimental controlled study</i> ⁽²⁴⁾ .	Scopus.	2022	Behaviour and Information Technology	Itália
Artigo 10	Crovetto Francesca et al. <i>Effects of</i>	Scopus;	2021	JAMA	Espanha

	<i>Mediterranean Diet or Mindfulness-Based Stress Reduction on prevention of small-for-gestational age birth weights in newborns born to at-risk pregnant individuals: the IMPACT BCN randomized clinical trial</i> ⁽²⁵⁾ .	Medline; PubMed; Cinahl.			
Artigo 11	Kalmbach David et al. <i>Mindfulness and nocturnal rumination are independently associated with symptoms of insomnia and depression during pregnancy</i> ⁽²⁶⁾ .	Scopus; PubMed.	2020	Sleep Health	EUA
Artigo 12	Brassel Alexandra et al. <i>Maternal perinatal mental health: Associations with bonding, mindfulness, and self-criticism at 18 months' postpartum</i> ⁽²⁷⁾ .	Scopus; Medline.	2020	Infant Mental Health Journal	Austrália

Fonte: as autoras (2024).

Caracterização da população dos estudos selecionados

Ao todo, participaram dos estudos selecionados⁽¹⁶⁻²⁷⁾ 15.326 mulheres, que se encontravam no período gestacional ou em trabalho de parto, que praticaram *mindfulness* ou tiveram avaliação desta prática no ambiente hospitalar.

Dois artigos (8 e 12) aplicaram questionários que avaliaram a atenção plena das gestantes com idade gestacional entre 13 e 30 semanas, considerando cinco facetas da

atenção plena: observação, descrição, ação percebida, sem julgamento e sem comportamento^(23,27).

Dez produções (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10 e 11) abordaram sobre as práticas de *mindfulness* na população alvo com idade gestacional (IG) entre 9 e 40 semanas, incluindo também parturientes, conforme disposto no Quadro 4.

Quadro 4 - Caracterização das amostras dos artigos incluídos.

Artigo n.	Idade Gestacional das Participantes	(n) da amostra do estudo incluído
1	12 a 20 semanas	n = 80
2	12 a 24 semanas	n = 53
3	≥24 e ≤ 34 semanas	n = 68
4	16 a 36 semanas	n = 141
5	≥28 semanas	n = 13.029
6	≥24 e ≤ 34 semanas	n = 68
7	15 a 22 semanas	n = 197
8	≥24 e ≤ 34 semanas	n = 298
9	25 a 40 semanas	n = 74
10	9 a 23 semanas	n = 1.221

11	28 a 40 semanas	n = 65
12	30 semanas e 18 meses/pós-parto	n = 32
Total	---	n = 15.326

Fonte: as autoras (2024).

Intervenções baseadas em *mindfulness* aplicadas nas gestantes e parturientes dos estudos selecionados na *scoping review*

A prática de *mindfulness*, descrita nos estudos selecionados, seguia uma programação de 6 a 8 módulos, com a duração de 10 a 30 minutos diários. Em alguns deles, a duração foi de 2 a 3 horas, consistindo na prática formal de respiração consciente, varredura corporal, meditação consciente e alongamento consciente^(16,22); meditação sentada e caminhando, e a prática de “*mindfulness* agora e presente”, por meio do comer consciente (usando uma uva passa)^(17,22).

As participantes das intervenções treinaram suas próprias percepções das necessidades, com objetivo de aplicar essas habilidades especificamente às suas demandas particulares, no sentido de uma interação consciente consigo mesmas e com o feto⁽¹⁸⁾. Elas praticaram meditação consciente, com intuito de: cultivar a qualidade deliberada, imediata e sem julgamento da atenção às experiências atuais, permitindo que observassem as sensações físicas, os pensamentos e as emoções, de forma suave, provocando maior tolerância, aceitação e a redução da reatividade⁽¹⁹⁾; e concentrar no caráter, na força e na frequência dos movimentos fetais, sem contá-los^(20,22).

As intervenções aplicadas nas pesquisas incluídas abrangeram:

a) um programa de seis módulos baseado em *mindfulness* (Artigo 1), em que cada módulo incluiu aulas temáticas e atividades em casa (práticas formais e informais). No primeiro dia de cada semana, as participantes visualizaram vídeos que forneceram lições temáticas para cada módulo;

b) um curso de oito semanas em um programa de educação para o parto (Artigo 2), com práticas de *mindfulness*;

c) uma intervenção baseada em *mindfulness* e Terapia Cognitivo Comportamental por meio de aplicativo móvel, durante uma semana (Artigo 3);

d) o programa de *Mindfulness-Based Childbirth and Parenting* (MBCP), baseado em grupos e casais expectantes, denominado *Mindful Birthing*, adaptado para gestantes com medo do parto (Artigo 4);

e) um guia orientando as gestantes para se concentrarem no caráter, na força e na frequência dos movimentos fetais, sem contá-los, fazendo isso por 15 minutos diários, quando o feto estivesse acordado, desde a 28ª gestacional até o nascimento (Artigo 5);

f) curso de uma semana sobre *mindfulness* através de *Mindfulness-based intervention*



(MBI), baseado no aplicativo *Mindmom* (Artigo 6);

g) um Programa de Parto e Parentalidade Baseado em *Mindfulness*, adaptado para oito sessões e uma reunião, integrado com a educação pré-natal (Artigo 7);

h) um questionário de *mindfulness* com cinco dimensões, *Five Facets Mindfulness Questionnaire-Short Form* (FFMQ-SF), a Escala de Resiliência *Connor Davidson* (CD-RISC); e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) (Artigo 8);

i) uma intervenção de autoajuda, por meio do aplicativo para celular *BenEssere Mamma*, que contém meditações de atenção plena e exercícios que favoreçam "aproveitar o momento presente" para uso durante a gestação (Artigo 9);

j) uma intervenção de duas horas mensais de sessões educacionais individuais e em grupo, com fornecimento gratuito de azeite extravirgem e nozes. O grupo de redução de estresse foi submetido a um programa de redução de estresse de oito semanas adaptado para a gestação, consistindo em sessões semanais de 2h30min e uma sessão de dia inteiro (Artigo 10);

l) aplicação dos instrumentos *Insomnia Severity Index*, *Edinburgh Postnatal Depression Scale*, *Presleep Arousal Scale* e a *Cognitive and Affective Mindfulness Scale* revisada (Artigo 11); e,

m) um questionário para avaliar a atenção plena materna, medida pelo FFMQ-SF, que contém 24 itens, pontuados em uma escala *Likert*, com escores mais altos indicando maior

atenção plena, considerando cinco dimensões da atenção plena - observar, descrever, agir com consciência, não julgamento da experiência interior e não reatividade à experiência interior, o Questionário de Experiências Depressivas, Escala de Autocrítica (DEQ-SC6), e a *Maternal Postnatal Attachment Scale* (MPAS) (Artigo 12).

Principais resultados dos estudos baseados na prática de *mindfulness* em gestantes e parturientes

Todos os estudos obtiveram resultados positivos com a aplicação ou avaliação de intervenções baseadas em *mindfulness*⁽¹⁶⁻²⁷⁾ com gestantes ou parturientes, apresentando benefícios significativos em relação ao medo do parto; a autocrítica; a ruminação de pensamentos; a melhora na aceitação; melhora na percepção dos movimentos fetais; interferências de forma positiva na microbiota do mecônio infantil; diminuição do estresse e do risco de depressão perinatal; o incremento da resiliência; e a redução significativa do percentual dos nascimentos de bebês pequenos para a idade gestacional (PIG).

Uma pesquisa realizada em Shandong, na China⁽¹⁶⁾, que utilizou a meditação consciente em gestantes com intuito de diminuir o estresse psíquico, verificou efeitos positivos na microbiota de mecônio infantil, sugerindo a integração da prática de *mindfulness* em modelos de saúde perinatais. Outro trabalho, realizado em Taiwan, na China⁽¹⁷⁾, concluiu que as técnicas de *mindfulness* são facilmente aplicáveis, tanto



pelas participantes quanto pelos profissionais de saúde, em diversos contextos, reduzindo o medo do parto, aumentando positivamente a resiliência das gestantes e das parturientes⁽¹⁷⁾.

Em Estocolmo, na Suécia, um estudo⁽²²⁾ indica que a prática do *mindfulness* em gestantes tem saldos positivos na diminuição do estresse percebido e do risco de depressão perinatal. Os seus resultados contribuíram para a compreensão dos mecanismos psicológicos subjacentes, por meio dos quais a redução dos sintomas de estresse e depressão podem operar⁽²²⁾.

Um ensaio clínico randomizado⁽²⁴⁾ realizado em Barcelona, Espanha, avaliou gestantes de alto risco para terem bebês pequenos para a idade gestacional (PIG) e concluiu que com uma dieta mediterrânea estruturada ou com redução do estresse baseada em *mindfulness* é possível reduzir significativamente o percentual do nascimento de bebês PIG. Tais achados, conforme os autores, são preliminares e requerem replicação.

Ainda, em relação a gestações de alto risco, uma investigação feita em Baden-Württemberg, na Alemanha⁽¹⁸⁾, ressalta a necessidade de assistência à saúde mental no período gestacional, e que as práticas de *mindfulness* representam uma intervenção positiva, principalmente para as gestantes hospitalizadas, que consequentemente apresentam altos níveis de sofrimento psíquico, devido ao risco obstétrico grave. Também destacou a relevância de alternativas, como aplicativos que atendam tais necessidades, devido a importância de

implementar uma triagem de rotina para transtornos mentais periparto⁽¹⁸⁾.

A pesquisa realizada na Itália defende o uso de aplicativos móveis para intervenções com a prática de *mindfulness*. Sua proposta auxiliou as mulheres na adaptação à mudança de papel, aumentou a flexibilidade psicológica, a concentração e a aceitação dos seus próprios sentimentos. Os resultados indicam que o *BenEssere Mamma*, o aplicativo utilizado no estudo que tem base nas técnicas de *mindfulness*, promove de forma positiva o bem-estar de gestantes. Por isso, é fundamental aumentar as oportunidades de intervenções com aplicativos para gestantes⁽²⁴⁾.

No que se refere aos processos adaptativos no psiquismo materno durante o ciclo gestatório, é comum gestantes passarem por autocrítica, falta de controle e de autonomia, aumentando a vulnerabilidade e a suscetibilidade à depressão pós-parto, com consequências significativas no vínculo mãe-bebê. A identificação precoce daquelas em risco aumenta a possibilidade de desfechos positivos e, segundo os autores, a prática de *mindfulness* pode ser uma estratégia de cuidado potente neste âmbito⁽²⁷⁾.

Na Holanda, foi desenvolvido um estudo que demonstrou a importância da prática de *mindfulness* tanto para gestantes/parturientes quanto para suas parcerias. Assim como os estudos citados anteriormente, este também salienta que a prática de *mindfulness* é eficaz na assistência obstétrica⁽¹⁹⁾.



A ansiedade e depressão periparto são relevantes problemas de saúde em pessoas hospitalizadas e, nesta situação, apenas uma pequena parcela recebe os cuidados adequados. O *mindfulness* impacta no manejo da ansiedade e do estresse, provocando efeitos positivos quando aplicado na gestação ou no parto, principalmente no alto risco⁽²¹⁾.

Pesquisadores na Suécia aplicaram a atenção plena com foco em movimentos fetais. Os resultados apresentaram um aumento no percentual de gestantes que procuram atendimento obstétrico em momento oportuno devido à percepção da diminuição dos movimentos fetais. As intervenções, que aumentam a consciência materna, não apresentaram prejuízo, mas o benefício do reconhecimento dos padrões dos movimentos fetais⁽²⁰⁾.

A aplicação de *mindfulness* em gestantes pela equipe de enfermagem representa uma medida de cuidado significativa que possibilita identificar o nível de atenção plena e a resiliência psicológica. A sua prática fomenta a melhoria no bem-estar e na qualidade do sono. É comum que a resiliência psicológica de gestantes seja baixa, acompanhada de má qualidade de sono⁽²³⁾.

Estudo realizado nos EUA aponta, em suas conclusões, que ruminar os pensamentos na cama, à noite ao tentar dormir, está relacionado com insônia e depressão no período gestacional, e que a prática de *mindfulness* é uma alternativa positiva no combate a tais complicações perinatais correlacionadas ao estresse⁽²⁶⁾.

DISCUSSÃO

Há algumas décadas, as mudanças neurofisiológicas motivadas por experiências positivas vividas pelos indivíduos que praticam *mindfulness* são alvos da ciência, e as evidências científicas ilustram consideráveis alterações estruturais e funcionais relacionadas com o controle cognitivo e a regulação emocional⁽⁶⁾.

A gestação e o parto são eventos que envolvem adaptações psíquicas importantes, influenciadas pelas alterações plásticas, a nível cerebral, e pelas mudanças físicas e sociais. Por isso, a abordagem pré-natal e a assistência ao processo parturitivo precisam considerar os aspectos intrapsíquicos e adotar práticas de cuidados relacionadas também ao manejo da atenção.

Em situações de alto risco ou hospitalização no ciclo gravídico, é comum o sofrimento materno, a manifestação da emoção medo e o acometimento emocional, que podem impactar nos possíveis desfechos da gestação, do parto e do pós-parto.

Cientistas da Universidade İnönü, na Turquia, demonstraram os riscos e impactos negativos sobre o bem-estar e a saúde mental de gestantes, com idade entre 18 e 41 anos, com diagnóstico de Covid-19. Após a aplicação da prática de *mindfulness*, através do programa MBSR, foi possível observar resultados positivos na redução do sofrimento no pré-natal, estresse, da ansiedade e do medo em relação ao parto⁽²⁸⁾.



A prática de *mindfulness*, guiada por profissionais de saúde capacitados, é uma ação promissora na promoção da saúde materno-infantil. Ela incrementa a resiliência, melhora a regulação emocional, e aprimora o estado de foco. Auxilia gestantes e parturientes a focarem no momento presente, sem julgamentos internos e externos, tomando decisões mais assertivas em relação à sua saúde e opções de cuidados no ciclo gravídico e durante o processo parturitivo.

A atenção plena pode ser aplicada no manejo do sono ineficaz, da ruminação noturna, da insônia e da depressão em gestantes. É uma estratégia eficaz na proteção perinatal em relação ao estresse, que leva à insônia e à depressão⁽²⁶⁾.

As pesquisas selecionadas nesta revisão de escopo revelaram efeitos benéficos na prática de *mindfulness* por gestantes ou parturientes em ambiente hospitalar, principalmente aquelas com vulnerabilidades psíquicas, físicas e emocionais observadas no período gestacional e no trabalho de parto.

As técnicas com base em *mindfulness* aplicadas nos estudos incluídos eram simples e fáceis de serem conduzidas. Algumas delas consistiam em: introdução à atenção plena, respiração consciente, agora e o presente, comer consciente, consciência corporal, estresse e parto, meditação sentada, respiração consciente, prática de comunicação consciente e vida consciente⁽¹⁷⁾.

Gestantes e parturientes enfrentam diversas situações de estresse, devido às expectativas e adaptações em relação a si, ao seu feto e o seu

entorno, bem como as ambivalências características dos processos de gestar e parir. Também, em alguns países, como no Brasil, comumente se deparam com modelos assistenciais predominantemente tecnocráticos, que as colocam em um lugar de passividade nas decisões sobre seus corpos e o tipo de assistência que receberão, abordam o corpo materno de forma fragmentada e desconectado da mente. Nessa perspectiva, a assistência à saúde não leva em consideração as emoções, as crenças e os sentimentos de quem é cuidada.

As neurociências já demonstraram que o cérebro materno passa por intensas adaptações no ciclo gravídico-puerperal⁽⁷⁾ e os estudos levantados acentuam o quanto é preciso realizar uma abordagem emocional no cuidado e na promoção da saúde materno-infantil.

A utilização de *mindfulness* no período gestacional pode contribuir positivamente com a saúde mental materna, auxiliando no enfrentamento do medo, além de prevenir depressão pós-parto⁽²⁹⁾. A atenção plena gera benefícios nas mudanças estruturais e funcionais do cérebro relacionados à memória, interocepção, diminuição de neurotransmissores relacionados ao estresse, também elevando a produção de dopamina, que causa a sensação de bem-estar, e de melatonina, que está ligada à indução do sono⁽⁵⁻⁶⁾.

A prática de *mindfulness* representa um avanço na atenção humanizada durante o pré-natal e ao parto, em que a conexão entre mente e corpo é percebida e destacada no cuidado. Na



gestação, ela proporciona autoeficácia no gerenciamento da ansiedade e do estresse e, no parto, colabora na resiliência e redução da tensão e do medo.

Esse tipo de prática é de baixo custo, acessível e pode ser aplicada facilmente em diferentes contextos da atenção obstétrica, como demonstrado nas investigações científicas analisadas. Também, está cada vez mais disponível em aplicativos de dispositivos móveis para gestantes ou casais, inclusive para o manejo da dor durante o parto^(24,30).

A atenção plena pode servir de suporte para um cuidado mais integral às gestantes e parturientes. Ela pode ser facilmente conduzida por enfermeiras(os) em diferentes contextos da saúde materno-infantil. Verificamos, no material analisado, seu impacto e benefícios no período perinatal, assim como a recomendação da sua inclusão na assistência às gestantes e parturientes hospitalizadas.

Considerando as principais conclusões dos artigos que compuseram a amostra, pode-se inferir que todos corroboram entre si quanto aos benefícios da prática de *mindfulness* para a saúde física e psíquica materna. Essa é uma alternativa não farmacológica, de fácil acesso e aplicabilidade com resultados positivos para gestantes, parturientes, puérperas e, consequentemente, os seus bebês.

Diante dos achados desta revisão, defende-se que a Enfermagem pode ser amplamente beneficiada ao adotar *mindfulness* no cuidado à saúde materno-infantil, pois ela potencializa a

abordagem integral, humanista e holística na atenção pré-natal e no trabalho de parto e nascimento.

A presente pesquisa teve como fragilidade a não inclusão de um descritor relacionado ao trabalho de parto e parto, apesar da população (P) ser de gestantes e parturientes. Isso se deu pelo fato que, no processo exploratório deste trabalho, realizado antes da coleta propriamente dita, foi incluído o termo gravidez, e, assim, foram identificadas ambas as populações com as combinações de descritores propostos no protocolo da revisão de escopo e, por isso, naquele momento, optou-se por manter os descritores definidos inicialmente.

CONCLUSÃO

A prática de *mindfulness* em gestante e parturientes atendidas no ambiente hospitalar ocorre em diferentes continentes e culturas, demonstrando benefícios significativos para a saúde materno-infantil, a saber: a redução do medo do parto; da ruminação de pensamentos; a melhora na aceitação; aumento da percepção dos movimentos fetais; interferências de forma positiva na microbiota do mecônio infantil; diminuição do estresse e do risco de depressão perinatal; o incremento da resiliência; e a redução significativa do percentual dos nascimentos de bebês pequenos para a idade gestacional.

Essa estratégia é potente na promoção da saúde e abordagem emocional, integral, humanizada ou holística na gestação e na



parturição. Promover o bem-estar psíquico materno é fundamental para desfechos positivos no ciclo gestatório, no parto, no pós-parto e na saúde do bebê. Por meio de uma prática, baseada em evidências científicas, de baixo custo, de fácil aplicação e não farmacológica, como esta, é possível provocar experiências maternas e familiares positivas.

Não foram identificados nesta revisão estudos brasileiros sobre a temática, o que reforça a importância deste trabalho e acentua a necessidade de desenvolvimento de mais pesquisas científicas no âmbito nacional, inclusive com populações fora do ambiente hospitalar.

REFERÊNCIAS

1. Kabat-Zinn J. Atenção Plena para iniciantes. Rio de Janeiro: Sextante; 2019.
2. Cosenza RM. Neurociência e Mindfulness: meditação, equilíbrio emocional e redução do estresse. 1 ed. Porto Alegre: Artmed; 2021.
3. Bernstein A, Vago DR, Barnebofer T. Understanding mindfulness, one moment at a time: an introduction to the special issue. *Current Opinion in Psychology* [Internet]. 2019 [citado 2022 out. 7];28:6-10. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X19301253?via=ihub>
4. Hölzel BK et al. How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science* [Internet]. 2011 [citado 2022 abr. 25];6(6):537-559. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26168376/>
5. Carnio EC. Mindfulness pode modular nossa imunidade? SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. [Internet]. 2020 mai-jun [citado 2022 abr. 25];16(3):1-2. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000300001
6. Lopez MAP et al. El cerebro del meditador de atención plena: de la prospección a la tarea. *Univ. Med., Bogotá* [Internet]. 2021 [citado 2022 mar. 24];62(4):172-187. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-08392021000400016&lng=en&nrm=iso.
7. Mata JAL. Vivência da Arte da Pintura do Ventre Materno por profissionais e gestantes: histórias, emoções e significados. 2017. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Enfermagem, 2017. 256f. Campinas, São Paulo; 2017.
8. Dhillon A, Sparkes E, Duarte RV. Mindfulness- Based Interventions During Pregnancy: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness* [Internet]. 2017 2021 [citado 2022 ago. 15];8:1421-1437. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-017-0726-x>
9. Veringa-Skiba IV. et al. Mindful awareness as a mechanism of change for natural childbirth in pregnant women with high fear of childbirth: a randomised controlled trial. *Published BMC Pregnancy and Childbirth* [Internet]. 2022 [citado 2022 abr. 20];22(47):1-11. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article/PMC8767678/>.
10. Abatemarco DJ et al. Mindfulness in Pregnancy: A Brief Intervention for Women at Risk. *Maternal and Child Health Journal* [Internet]. 2021 [citado 2022 abr. 27];25:1875–1883. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10995-021-03243-y>.
11. Brasil. Portaria GM/MS nº 971, de 3 maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde.



- [Internet]. Brasília-DF: Ministério da Saúde; 2006 [citado 2022 out. 17]. Disponível em: https://saude.mg.gov.br/images/documentos/Portaria_971.pdf.
12. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS. [Internet]. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2006 [citado 2022 out. 17]. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>.
 13. Peters MDJ, Godfrey C, Mcinerney P, Munn Z, Tricco AC, Khalil H. Scoping Reviews. Aromataris E, Lockwood C, Porritt K, Pilla B, Jordan Z, editors. JBI Manual for Evidence Synthesis. [Internet]. JBI; 2024 [citado 2024 out. 10]. Disponível em: <https://doi.org/10.46658/JBIMES-24-09>.
 14. Arksey H, O'Malley, L. Scoping studies: Towards a Methodological Framework. Int J Soc Res Methodol. [Internet]. 2005 [citado 2022 abr. 27];8(1):19-32. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>.
 15. Tricco AC et al. PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): checklist and explanation. Annals of Internal Medicine [Internet]. 2018 [citado 2022 mar. 24];169(7):467-473. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30178033/>.
 16. Zhang X et al. Effects of a maternal mindfulness intervention targeting prenatal psychological distress on infants' meconium microbiota: a randomized controlled trial. Psychoneuroendocrinology [Internet]. 2022 [citado 2023 jan. 5];145:e105913. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36081227/>.
 17. Kuo TC. et al. Effects of an integrated childbirth education program to reduce fear of childbirth, anxiety, and depression, and improve dispositional Mindfulness: A single-blind randomised controlled trial. Midwifery [Internet]. 2022 [citado 2022 abr. 20];113:e103438. Disponível em: [10.1016/j.midw.2022.103438](https://doi.org/10.1016/j.midw.2022.103438).
 18. Schiele C. et al. Acceptance, experiences, and needs of hospitalized pregnant women toward an electronic mindfulness-based intervention: A pilot mixed-methods study. Front Psychiatry [Internet]. 2022 [citado 2023 jan. 5];22(13):e939577. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36072461/>.
 19. Veringa-Skiba IK. et al. Fear of childbirth, nonurgent obstetric interventions, and newborn outcomes: A randomized controlled trial comparing mindfulness-based childbirth and parenting with enhanced care as usual. Birth [Internet]. 2022 [citado 2023 jan. 5];49(1):40-51. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34250636/>.
 20. Akselsson A. et al. A decrease in cesarean sections and labor inductions among Swedish women by awareness of fetal movements with the Mindfetalness method. BMC Pregnancy Childbirth [Internet]. 2020 [citado 2023 jan. 5];20(577):1-10. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03268-1>.
 21. Goetz M. et al. Effects of a Brief Electronic Mindfulness-Based Intervention on Relieving Prenatal Depression and Anxiety in Hospitalized High-Risk Pregnant Women: Exploratory Pilot Study. J Med Internet Res [Internet]. 2020 [citado 2023 jan. 6];22(8):e17593. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article/PMC7448174/>.
 22. Lönnberg G. et al. Effects of a mindfulness-based childbirth and parenting program on pregnant women's perceived stress and risk of perinatal depression—results from a randomized



- controlled trial. *J Afect Disord.* [Internet]. 2020 [citado 2023 jan. 6];262:133-142. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032719307244?via%3DiHub>.
23. Liu J et al. Mediating role of mental resilience between sleep quality and mindfulness level of pregnant women screened by prenatal diagnosis. *J Healthc Eng* [Internet]. 2022 [citado 2022 abr. 25]; eCollection 2022:e7011836. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8816535/>.
 24. Carissoli C et al. Mobile well-being in pregnancy: suggestions from a quasi-experimental controlled study. *Behaviour and Information Technology* [Internet]. 2022 [citado 2023 jan. 6];41(8):639–1651. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0144929X.2021.1894484>.
 25. Crovetto F et al. Effects of Mediterranean Diet or Mindfulness-Based Stress Reduction on Prevention of Small-for-Gestational Age Birth Weights in Newborns Born to At-Risk Pregnant Individuals: The IMPACT BCN Randomized Clinical Trial. *JAMA* [Internet]. 2021 [citado 2023 jan. 6];326(21):2150–2160. Disponível em: [10.1001/jama.2021.20178](https://doi.org/10.1001/jama.2021.20178).
 26. Kalmbach DA. et al. Mindfulness and nocturnal rumination are independently associated with symptoms of insomnia and depression during pregnancy. *Sleep Health* [Internet]. 2020 [citado 2022 abr. 25];6(2):185-191. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32146168/>.
 27. Brassel A et al. Maternal perinatal mental health: Associations with bonding, mindfulness, and self-criticism at 18 months' postpartum. *Infant Ment Health J.* [Internet]. 2020 [citado 2023 jan. 8];41(1):69-81. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/imhj.21827>.
 28. Güney E et al. Effect of the Mindfulness-Based Stress Reduction program on stress, anxiety, and childbirth fear in pregnant women diagnosed with COVID-19. *Complement Ther Clin Pract.* [Internet]. 2022 [citado 2022 abr. 20];47:101566. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35219222/>.
 29. Duncan LG et al. Benefits of preparing for childbirth with mindfulness training: a randomized controlled trial with active comparison. *BMC Pregnancy Childbirth* [Internet]. 2017 [citado 2022 ago. 15];17(1):140. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article/PMC5427564/>.
 30. Mata JAL, Silva LBO, Rocha CF. Informações sobre trabalho de parto e nascimento disponíveis em aplicativos de smartphones. *Rev Enferm Atual In Derme* [Internet]. 2024 [citado 2024 nov. 12];98(2): e024288. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/2000>

Crerios de autoria (contribuiçes dos autores)

Autora 1 – Ana Paula Salvador.

Coleta dos dados; Metodologia; Análise formal; Escrita do rascunho.

Autora 2 – Júnia Aparecida Laia da Mata

Administração do projeto de pesquisa; Orientação do projeto de pesquisa; Metodologia; Curadoria dos dados; Análise formal; Escrita – revisão e edição.

Autora 3 – Carlise Rigon Dalla Nora.

Orientação do projeto de pesquisa; Metodologia; Curadoria dos dados; Escrita - revisão do manuscrito.

Autora 4 – Clara Fróes de Oliveira Sanfelice.

Metodologia. Curadoria dos dados; Escrita - revisão do manuscrito.

Autora 5- Cristianne Maria Famer Rocha.

Metodologia. Escrita – revisão e edição.

Autora 6- Anne Marie Weissheimer.



Escrita – revisão e edição.

DECLARAÇÃO DE CONFLITO DE INTERESSES

Nada a declarar.

Editor Científico: Ítalo Arão Pereira Ribeiro.

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0778-1447>

