



***Mindfulness* como Prática de Autocuidado para a Saúde Mental de Enfermeiros**

Marlene Silva de Menezes¹; Ivanete da Rosa Silva de Oliveira²

Resumo: O campo de intervenção de trabalhadores da área da saúde é muito complexo. No caso de enfermeiros, suas rotinas são constituídas por situações de grave complexidade, que podem deixá-los propensos ao incremento dos níveis de ansiedade, depressão e estresse. Entende-se que tais profissionais, durante a sua formação acadêmica devem apreender práticas de autocuidado que assegurem sua saúde mental. O objetivo deste estudo foi desenvolver um workshop de *Mindfulness* para discentes do curso de enfermagem, como forma de contribuir para a saúde mental e o autocuidado. Para tal, foi empreendida uma jornada metodológica composta de duas etapas. A primeira tratou-se de uma pesquisa bibliográfica, cujos resultados subsidiaram a segunda etapa que consistiu na elaboração da proposta de um *workshop* realizada de acordo com a perspectiva da pesquisa metodológica. A saúde mental é condição básica para a prática profissional de enfermeiro e deve ter maior enfoque nos cursos superiores de enfermagem.

Palavras-chave: Enfermagem; *Mindfulness*; Produto Educacional; Saúde Mental

Mindfulness as a Self-Care Practice for Mental Health of Nurses

Abstract: The field of intervention of health workers is very complex. In the case of nurses, their routines are made upon situations of serious complexity, which can make them prone to increased levels of anxiety, depression, and stress. It is understood that such professional, during their academic training, must learn self-care practices that ensure their mental health. The objective of study was to develop a *Mindfulness* workshop for nursing students, as a way of contributing to mental health and self-care. The first end, a methodological journey consisting of two stages was undertaken. The first

¹Professora, Pedagoga, Psicopedagoga e Psicóloga na área Clínica. Especialista em Gestalterapia e Psicologia Hospitalar. Psicóloga. Mestranda do Programa de Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente (MECSMA) do Centro Universitário de Volta Redonda, Brasil. Contato: menezesmarlene152@gmail.com;

² Pedagoga pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro e Professora de Educação Física pelo Centro Universitário de Volta Redonda. Doutora em Políticas Públicas pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Docente Permanente do Programa de Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente (MECSMA) do Centro Universitário de Volta Redonda, Brasil. Contato: ivanete.oliveira@foa.org.br.

was bibliographic research, whose results subsidized; the second stage consisted in the elaboration of proposal for a workshop carried out according to the perspective of methodological research. Mental health is basic condition for the professional practices of nurses and should have greater focus in higher nursing courses.

Keywords: Nurse; Mindfulness; Educational Product; Mental health.

Introdução

Mindfulness privilegia os conceitos clássicos e tradicionais para discutir questões da psicoterapia na modalidade clínica. No Brasil, utiliza-se a forma inglesa de escrita por não haver uma tradução que defina com propriedade o conceito que se aproxima das expressões: atenção plena, observação vigilante, mente alerta e consciência plena, entre outras expressões. Na literatura budista, o termo está diretamente relacionado à atividade da mente, sendo um dos pontos centrais dos ensinamentos dessa filosofia e religião, que considera que a mente humana tende a se comportar de modo a avaliar e reagir emocionalmente, fazendo a pessoa se afastar do ato de sustentar sua consciência de momento a momento (DEMARZO *et al.*, 2015).

Nesse contexto, dimensões afetivas, éticas e o ato da vigilância – lembrar-se de manter a consciência – se integram ao *Mindfulness*, não como estado fixo/enrijecido ou uma função mental, mas como uma prática, um processo dinâmico que pode estar inserido na vida como um todo, como uma forma de vida.

Na contramão dos ensinamentos budistas e dos seus postulados, que referenciam os critérios para garantir qualidade de vida, está o ritmo de vida cotidiana, que é dinamizado pelo trabalho e que, historicamente, tinha como significado principal garantir ao homem a satisfação de suas necessidades básicas. Entretanto, com o passar dos anos, a atividade laborativa foi ocupando grande parte do tempo das pessoas, revestindo-se de outros significados como *status*, realização pessoal, reconhecimento e identificação. Devido à tecnologia e ao contexto de extrema competitividade, o ambiente de trabalho está constantemente presente, pois, em qualquer lugar, podem-se executar as tarefas através de celulares, *tablets* e *notebooks*.

Fontes (2016) afirma que a sociedade atual pode ser definida como urgente, rápida e ansiosa. O resultado dessa movimentação desorganizada acarreta aparecimento de doenças que comprometem o desempenho profissional, nos estudos, no ambiente familiar e nas áreas sociais, sendo as mais frequentes o estresse, a ansiedade e a depressão (MEDEIROS, 2012).

A forma convencional de tratamento, que é predominantemente medicamentosa (TENG *et al.*, 2005), é normalmente realizada, após o aparecimento de sintomas físicos. Nessa fase, muitas vezes, os transtornos e as doenças já estão instalados de tal forma que a reversão do quadro se torna difícil, trazendo sofrimento e abandono.

O *Mindfulness* ou atenção plena surge como uma terapia que auxilia a pessoa a encontrar a paz em um mundo frenético e acelerado, tornando-a ciente de si mesma, a fim de apreciar o que está acontecendo ao seu redor, numa busca de autoconhecimento. Essa modalidade terapêutica pode contribuir para relações intrapessoais e interpessoais melhores por incentivar atitudes positivas, como a gentileza, apreciações e o carinho, a compaixão, dentro da atenção plena vivida no aqui e no agora, sem resistência e com resiliência.

Em 2020 e 2021, os cenários complexos que foram produzidos pelo novo coronavírus (COVID-19), nos fez refletir sobre a saúde mental dos profissionais da saúde que prestavam cuidados na linha de frente. No caso específico deste estudo, a temática emerge relacionada à saúde do enfermeiro, que, além de lidar com toda a adversidade trazida pelo cotidiano de sua prática laborativa, também se colocou como protagonista no atendimento às vítimas da COVID-19. Assim, atuando em meio às implicações das incertezas que eram conflitantes pela necessidade da prestação do cuidado e o medo da contaminação, a saúde mental desses profissionais sofreu muitos desgastes (DRESCH *et al.*, 2020).

Diante exposto, o objetivo deste estudo consistiu em efetuar uma proposta para o desenvolvimento de um *workshop* de *Mindfulness* para discentes do curso de enfermagem, como forma de contribuir para a saúde mental, por meio de práticas de autocuidado. Entende-se que a pertinência da abordagem se situa em alargar o espaço de debate acerca da necessidade de construção de práticas de autocuidado na saúde mental do enfermeiro.

Método

O presente estudo foi constituído por duas etapas metodológicas: uma pesquisa bibliográfica-exploratória, de cunho qualitativo, que evidenciou reflexões e contribuições que se constituíram no ponto de partida para a produção da segunda etapa da pesquisa, que foi a construção do Produto Educacional (PE), denominado de “*Workshop* Pedagógico em *Mindfulness*”. Na primeira etapa, com o apoio dos descritores - “Atenção plena” (*Mindfulness*), “Técnica de relaxamento”, “Meditação”, “Alívio do estresse”, “Terapia Cognitiva” – utilizados de forma isolada ou associada, foram encontradas 18 obras (livros,

periódicos, artigos na mídia etc.) que atendiam aos critérios de inclusão estabelecidos: publicação após 2010, disponível em texto completo, em português ou inglês (Quadro 1).

Quadro 1 – Autores que contribuíram para a categorização das temáticas de *Mindfulness*

AUTORES	ANO	TÍTULO	OBRA	PAÍS
GOLEMAN	2012	Inteligência emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente.	Livro	BRASIL
HIRATA; RANGÉ	2014	Terapia Metacognitiva	Livro	BRASIL
KABAT-ZINN	2016	Wherever you go, there you are: Key takeaways, analysis e review	Livro	USA
LAZAR	2016	A neurobiologia de mindfulness.	Livro	BRASIL
MARTINS	2016	Mindfulness: um caminho para a felicidade	Artigo na mídia	BRASIL
MELO	2014	Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva	Livro	BRASIL
MENEZES; KLAMT-CONCEIÇÃO; MELO	2014	<i>Mindfulness</i>	Livro	BRASIL
OLAZ <i>et al.</i>	2016	Terapia de Aceitação e Compromisso	Livro	BRASIL
PAZ; VITÓRIA	2015	Relação entre o mindfulness, o stress, a satisfação com a vida e o desempenho acadêmico nos estudantes de medicina da Universidade da Beira Interior. Dissertação (mestrado) em psicologia	Artigo na mídia	BRASIL
POLLAK	2016	Ensinar mindfulness em terapia	Livro	BRASIL
RAMOS	2015	Mindfulness e as Terapias Comportamentais e Cognitivo-Comportamentais.	Livro	BRASIL
RIJO <i>et al.</i>	2014	Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva	Livro	BRASIL
SARDINHA; NARDI	2014	Estratégias de manejo do estresse e da ansiedade.	Livro	BRASIL
SIEGEL	2016	Distúrbios psicofisiológicos, acolhendo a dor	Livro	BRASIL
SOUZA; PADOVANI	2014	Terapia do esquema emocional.	Livro	BRASIL
SUDAK	2012	A terapia cognitiva e o mindfulness: entrevista com Donna Sudak. Revista Brasileira de Terapia Cognitiva	Periódico	BRASIL
SURREY	2016	Mindfulness relacional.	Livro	BRASIL
WILLIAMS; PENMAN	2015	Atenção plena: <i>mindfulness</i> como encontrar a paz em um mundo frenético	Livro	BRASIL

Fonte: Autoras (2021)

Já na segunda parte, que foca o desenvolvimento e elaboração de um *workshop* com articulações com as perspectivas educacionais voltadas para a saúde mental de discentes em enfermagem, foi utilizada a pesquisa metodológica, que é caracterizada como aquela em que “o investigador se preocupa com o desenvolvimento, a validação e a avaliação de estratégias ou ferramentas metodológicas” (POLIT; BECK, 2011, p. 336).

A pesquisa metodológica compreende que a formulação de um produto educacional deve adotar, como fundamento, para a produção-validação-aplicação de tecnologias

cuidativo-educacionais (TCE), a “estratégia IPAC: Informação (I) – Sobre o que será a TCE; População-alvo (PA) – Para quem a TCE; Contexto (C) – Que situação-contexto a TCE vai mediar” (TEIXEIRA; NASCIMENTO, 2020, p. 52). Nesse sentido, ao aplicar a estratégia IPAC no desenvolvimento (produção-construção) do produto educacional, no caso o *workshop*, obtêm-se: (I) *Mindfulness* como prática de autocuidado; (PA) Discentes de curso de graduação em enfermagem; (C) Saúde mental.

A produção-construção é a primeira etapa de criação de uma TCE, que pode ser originada por meio de duas estratégias: produção-construção baseada na literatura e baseada no contexto. A primeira assegura as bases teórico-científicas dos conteúdos da TCE, enquanto a segunda, baseada no contexto, garante a pertinência sociocultural da temática pertinente à TCE (TEIXEIRA; NASCIMENTO, 2020). No caso deste PE, ocorreu a combinação das duas estratégias que poderá ser divulgada no formato digital ou impresso, com o intuito de promover, inclusive, reflexões acerca do currículo de cursos de enfermagem.

Resultados e Discussão

Os achados obtidos na pesquisa bibliográfica-exploratória foram categorizados nos seguintes temas para análise: Saúde mental do profissional enfermeiro; *Mindfulness* como ferramenta de redução de transtornos; Aplicabilidade do *Mindfulness*; Contributos para a elaboração do *workshop*.

1ª categoria: Saúde mental do profissional enfermeiro

Paradoxalmente, ao analisar as questões referentes à saúde mental e trabalho, os profissionais da área da saúde correspondem a uma das populações mais suscetíveis a transtornos decorrentes do desequilíbrio emocional. Os enfermeiros, que possuem como uma das suas principais atribuições laborais o cuidado com o outro, muitas vezes, não realizam práticas de promoção e manutenção da própria saúde.

Inclusive, a Organização das Nações Unidas (2020) destacou a saúde mental dos trabalhadores de saúde como um fator crucial para o processo de atendimento relacionado à COVID-19. Sendo que para os enfermeiros, esse órgão recomenda que haja a promoção de práticas de autocuidado, pois o contexto de atuação implica em situações de grave estresse (NOAL *et al*, 2020)

A COVID 19 passa a exigir muito desses profissionais que estão na linha de frente do combate à doença, que ultrapassou, em março de 2022, mais de 652.000 mortes³. Esse fato incrementou negativamente as condições de trabalho dos enfermeiros, implicando no aumento de carga horária trabalhada, o que causou estresse, requerendo, também, equilíbrio emocional maior desse trabalhador. Nesse contexto, pode-se afirmar que a prática laboral do enfermeiro acomete processos de adoecimento mental (DRESCH *et al.*, 2020).

O medo de adoecer ou até mesmo de levar a doença para os seus familiares se tornam algo que assombra o enfermeiro de forma constante. Como também há relatos que ficaram isolados das famílias, para a preservação da saúde da mesma (RAMOS-TOESCHER, 2020).

Pode-se inferir que os aspectos emocionais dos profissionais da área da saúde acarretam sofrimento mental, impactando, até mesmo, nas taxas de absenteísmo das instituições de saúde. Assim, as equipes hospitalares desenvolvem ações voltadas para a atenção à saúde mental, buscando estratégias para sanar ou dar suporte para esses colaboradores. Alguns hospitais vêm implantando e implementando equipes multidisciplinares em saúde mental, que oferecem o serviço de apoio psicológico para lidar com esse período pandêmico que até hoje perdura, mas em menor escala. A implementação de planos de intervenção começou a surtir efeito, pois deram visibilidade a esses profissionais que, até então, não a possuía, apresentando urgência de serem acolhidos e ouvidos em suas necessidades mais proeminentes. (DRESCH *et al.*, 2020).

Nesse contexto, a pandemia possibilitou reflexões e diversas lições no que se refere à saúde física e mental articulada ao processo de cuidado e de autocuidado, ascendendo, assim, ao entendimento que aquelas pessoas que cuidam da população nas instituições hospitalares e, em outros espaços de saúde, devem ser compreendidas como seres integrais.

2ª categoria: *Mindfulness* como ferramenta de redução de transtornos

Dentre as práticas de autocuidado para a saúde mental, a meditação e suas diferentes técnicas se constituem em exercício que permite desenvolver melhorias no nível de atenção, possibilitando aprimorar o autoconhecimento e, por consequência, as relações consigo mesmo e com as outras pessoas. Fernandes, Soares e Silva (2018) defendem que, muitas vezes, o surgimento de transtornos mentais está associado ao trabalho. Em estudos desenvolvidos pelas autoras, que consideraram o trabalhador enfermeiro, verificaram que, em geral, a

³ Dados retirados do site: <https://covid.saude.gov.br/>

elevada carga horária, a baixa remuneração, possuir mais de um local de trabalho, enfrentar a dor/sofrimento/morte de pacientes dentre outros fatores podem corresponder às causas de aparecimento de uma sobrecarga emocional que pode desencadear algum transtorno mental para o enfermeiro, tais como: ansiedade, estresse e depressão.

O transtorno de ansiedade, que pode se manifestar de diferentes formas e com características variadas, pode gerar doenças psicossomáticas, dificuldades nas relações interpessoais e intrapessoais. Pode-se dizer que, quando a ansiedade ocorre sem motivos e objetivos reais e proporcionais para isso acontecer, ela é patológica. Suas manifestações patológicas são classificadas da seguinte forma: transtorno de pânico, transtornos fóbicos, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de estresse pós-traumático, transtorno de estresse agudo, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de ansiedade induzido por substâncias, transtorno de ansiedade devido a uma condição médica geral (VANDENBERGHE; VALADÃO, 2013).

O Transtorno de ansiedade generalizada se caracteriza por um estado de ansiedade e preocupação excessiva sobre diversas coisas da vida. Há preocupação desproporcional e podem ocorrer sintomas como inquietação, nervosismo, irritabilidade, dificuldade de concentração, cansaço, tensão muscular, insônia, fadiga e humor deprimido, os quais acabam interferindo na sua vida de forma intensa, fazendo com que a pessoa afetada modifique as suas atividades diárias, desde as profissionais, sociais ou acadêmicas (DEUS, 2016).

A criação de uma área da neurociência chamada psiconeuroimunologia, pesquisadores notaram que a meditação *mindfulness* é capaz de fortalecer o sistema imunológico tanto de indivíduos saudáveis quanto de doentes, diminuindo a ansiedade, o estresse e a depressão aumentando a qualidade de vida do paciente. (GONÇALVES *et al.*, 2014, p. 12).

A ansiedade leva a pessoa a responder a situações vividas, pensamentos e sentimentos com apreensão, julgamento e esquiva. Entretanto, com a terapia de *Mindfulness*, pode-se aprender a cultivar uma resposta atenta, compassiva e receptiva à experiência daquele momento, com gentileza, bondade, aceitação e compaixão, com o fim de reduzir os sintomas de ansiedade e melhorar a qualidade de vida de forma significativa, para a pessoa e sua família e também para os que convivem com ela.

O transtorno do estresse é uma doença que o indivíduo adquire ao tentar se adaptar ao meio em que vive em funções de estimulações que ele oferece, como excitações e agressões externas. Essas estimulações atingem seu organismo em escala crescente e acabam produzindo defesas. O que mais preocupa com relação ao estresse é o quanto ele pode

dominar o indivíduo e, ao mesmo tempo, o fato de a pessoa se acostumar com ele. A partir do momento em que passa a ser percebido como algo familiar e normal, o indivíduo não percebe o quanto ele o está afetando (PAZ; VITÓRIA, 2015)

O limite da pessoa ao estresse é atingido, quando ele passa a ser contínuo e de longa duração, podendo se transformar em doenças, tais como a obesidade, doenças da pele, infertilidade, problemas gastrointestinais (como diarreia, gastrite, úlcera, prisão de ventre) e menopausa precoce nas mulheres. Devido à grande descarga de hormônios, essa agitação pode elevar as frequências cardíacas, provocando a pressão alta, infarto e acidentes vasculares cerebrais, afetando o humor, a produtividade, as relações e a qualidade de vida.

O estresse profissional pode causar o adoecimento da pessoa. Para se obter alívio do estresse, é preciso manter o ritmo biológico, respeitando o sono de qualidade e gozar de atitude de introspecção, fazer atividades físicas e yoga, técnicas de relaxamento, comer de acordo com a fome, cantar, dançar, descansar e reavaliar o seu sistema de crença, pois tais ações reduzem os níveis de estresse diário e aumentam o sentimento de felicidade e serenidade. Entretanto, se for preciso, é necessário buscar ajuda de profissionais especializados e o *Mindfulness* para controle (DEMARZO *et al.*, 2015).

O *Mindfulness*, por ser uma técnica de redução do estresse, propõe um reajuste das emoções, pois não é a presença do estímulo estressor que determinará como se vai reagir, mas sim a necessidade de adaptação do organismo de cada um. Com esse pressuposto, o *Mindfulness* surge como estratégia clínica centrada na regulação da emoção, que auxilia na sua melhora e no retorno à atenção plena no momento presente.

O treino de ficar no controle de si mesmo e estar presente no momento, inclui a percepção do que acontece dentro de nossa pele, em nossos pensamentos, sentimentos, emoções e memórias. Neste instante a pessoa faz o retorno a suas necessidades mais imediatas e compreende o seu lugar no mundo, isto a leva a ter atenção do momento de estresse que está vivendo (KOZASA *et al.*, 2016, p.129).

O transtorno da depressão é uma doença que se caracteriza pela perda de prazer nas atividades diárias (anedonia), como apatia, alterações cognitivas, com a diminuição da capacidade de raciocinar adequadamente, de se concentrar ou de tomar decisões. É um distúrbio afetivo que acompanha a humanidade ao longo de sua história (LUCAS, 2016). Muitas patologias clínicas crônicas, quando associadas à depressão, acaba levando a piores evoluções e aderências aos tratamentos propostos, com piora da qualidade de vida e maior morbidade como um todo (TENG *et al.*, 2011).

A depressão pode ser vista e tratada de várias maneiras e pode se apresentar como unipolar ou bipolar, crônica ou episódica, de leve a grave e, até mesmo, pode existir sozinha ou com outros transtornos. Deve-se sempre, aos primeiros sintomas, procurar um médico psiquiatra que dê um diagnóstico preciso e faça as intervenções necessárias devidas para cada pessoa (PINHEIRO, 2016).

Há diferentes manifestações da síndrome de depressão: transtorno depressivo, depressão atípica, depressão bipolar, depressão pós-parto, o transtorno afetivo sazonal e a distímia. Existem algumas causas e fatores de risco para a depressão, como a solidão, falta de apoio social, recentes experiências de vida estressantes, história familiar de depressão, problemas de relacionamento ou conjugal, tensão financeira, trauma ou abuso na infância, uso de drogas, situação de desemprego ou subemprego, problemas de saúde ou dor crônica.

Compreender a causa da depressão é o primeiro passo para superar o problema e buscar um tratamento baseado em mudança para um estilo de vida saudável, que incluem práticas de yoga, relaxamento, dança, alimentação saudável, medicação, psicoterapias, eletroconvulsoterapia, estimulação magnética transcraniana repetitiva, suplementos alimentares, atividades físicas e *Mindfulness* (LUCAS, 2016).

3ª categoria: Aplicabilidade do *Mindfulness*

O *Mindfulness* é um trabalho psicoterapêutico que surge como um denominador de apoio na psicologia e cuja base é desenvolver a capacidade de estar presente na experiência do momento a momento de uma forma ampla e receptiva, mesmo que essa experiência seja difícil e complexa para o indivíduo. Visa, portanto, um equilíbrio mental que é acompanhado por qualidades psicológicas, como a flexibilidade, a resiliência, autenticidade, paciência, conexão, bondade, compaixão e sabedoria. A prática do *Mindfulness* está sendo cada vez mais levada para o treinamento clínico, no qual as técnicas de intervenção são utilizadas para transtornos específicos, na redução de estresse, ansiedade e depressão e demais transtornos de psicose, com o intento de minimizar a desordem e até promover a cura. Segundo Sardinha e Nardi (2014), essa técnica contribui para o aumento do bem-estar.

O *Mindfulness* está associado a diferentes abordagens de saúde mental, tendo se aliado à psicologia, como a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), psicoterapia psicodinâmica, psicoterapia humanista/existencial, medicina comportamental e psicologia positiva (FULTON, 2016). Autores apontam que a prática de *Mindfulness* tem sido usada como terapia

auxiliar, contribuindo para a saúde das pessoas (MELO, 2014; RAMOS, 2015; RIJO et al, 2014). O *Mindfulness* pode ser utilizado por pessoas de qualquer idade e com poucas restrições para ser executado (PAZ; VITÓRIA, 2015).

O *Mindfulness*, ao ser aplicado, está associado à regulação do afeto e da autoaceitação, auxiliando o indivíduo a ser menos propenso aos pensamentos negativos e às ruminções, que lhe tiram a felicidade e trazem mais dores emocionais.

O propósito da meditação *Mindfulness* é de libertar o indivíduo do padrão de respostas automáticas, conduzindo a uma atenção maior e consciência dos hábitos, que determinam a maneira da pessoa se comportar e se relacionar com o mundo. Exercícios de meditação permitem que se possa fazer uma relação entre os pensamentos, emoções e opiniões, de maneira mais flexível e racional. O treino intencional da atenção permite que se possa usar determinadas técnicas para se manter centrado e focado, levando à consciência de que pensamentos, emoções e respostas corporais, muitas vezes, são ativados de modo inconsciente, buscando-se controlar essa integração da maneira mais flexível e racional (DEMARZO *et al.*, 2015).

No que tange aos aspectos sanitários, essa prática contribui para o tratamento de doenças clínicas e psiquiátricas, bem como para a prevenção do estresse. No âmbito educativo, percebe-se melhorias nos aspectos relacionados à concentração, rendimento escolar e nas relações interpessoais. No empresarial, manter a rotina desse disciplinamento mental contribui para reduzir e prevenir o estresse laboral e aumentar o prazer pelo trabalho.

Mindfulness é a melhor ferramenta para desenvolver a redução do estresse, da ansiedade, da depressão e outros fatores que causam desequilíbrio nos pacientes. Ele permite um contato maior da pessoa com seus pensamentos e emoções, fazendo-o avaliar o seu modo de vida e o momento em que está vivendo. (ABRAMIND, 2016, p.14).

O *Mindfulness* é uma habilidade que nos permite prestar atenção intencionalmente e sem julgamento às experiências do momento, com abertura e receptividade para as coisas como elas realmente são e lhes dar a sua devida importância (WILLIAMS; PENMAN, 2015). Entende-se, portanto, que, para enfrentar as implicações relativas aos conflitos sociais da sociedade contemporânea, o *Mindfulness* se constitui em uma prática possível de autocuidado.

Com a técnica de *Mindfulness*, todo o organismo entra em uma sintonia mais harmônica e o indivíduo passa a ter mais sinapses neuronais, de modo que as mudanças comportamentais de maior duração se constituem e passam a se processar de forma mais rápida, pois os neurônios farão novas conexões e mudarão as estruturas do cérebro. Os

neurocientistas chamam essa atividade de neuroplasticidade. Ainda não se entende como todo esse processo funciona, mas os resultados são observáveis na formação de uma memória. A técnica é uma tarefa multifacetada e heterogênea, que envolve de forma focada a concentração, como abertura de experiências sensoriais, emoções e pensamentos (LAZAR, 2016). A terapia em *Mindfulness* auxilia o indivíduo na quebra de mecanismos condicionados negativamente e oferece novas ferramentas para a redução de vulnerabilidades psiquiátricas (SURREY, 2016).

Em termos psicológicos, *mindfulness* parece proteger contra formas pensamentos de processamento potencialmente disfuncional, tais como ruminação e reatividade a emoções negativas. E esse padrão configura como uma ferramenta capaz de reduzir a vulnerabilidade a condições psiquiátricas. (MENEZES; KLAMT-CONCEIÇÃO; MELO, 2014, p. 222)

O *Mindfulness* tem uma aplicabilidade num leque muito variado de desequilíbrios físicos e psicológicos e surge como um processo terapêutico que auxilia a pessoa na melhora dos sintomas, não atuando diretamente na cura deles, e sim nos mecanismos psicológicos que têm um impacto direto no bem-estar emocional e mental da pessoa, assim como também no corpo físico, auxiliando e reduzindo os sintomas e reequilibrando as patologias apresentadas. Ao fazer o controle dos níveis de estresse no corpo, por meio de ferramentas que permitam cultivar o equilíbrio em face aos desafios externos, que fazem parte do cotidiano, tem-se imediatamente um ganho na saúde física, com a diminuição dos níveis de corticoides no organismo, fazendo com que a imunidade aumente e restaure a saúde, antes em desalinho.

O *Mindfulness* atua por um caminho que segue através da abordagem terapêutica, agindo como uma ferramenta para perceber, reconhecer e se relacionar construtivamente com o momento presente de maneira adaptativa, e, ao se mudar o foco do momento vivido, imediatamente muda-se a forma como viver aquela situação, ou seja, isso proporcionará um impacto diferente no bem-estar físico e emocional da pessoa que o está praticando. O *Mindfulness* é uma forma de encontrar intencionalmente cada pensamento no momento da experiência, com consciência plena, sem julgamento e crítica, com uma atitude interna de aceitação e sem expectativas para o momento seguinte (SOUZA; PADOVANI, 2014).

Existem alguns processos psicológicos associados aos efeitos do *Mindfulness*, como a regulação da atenção, consciência corporal, a regulação emocional e o desenvolvimento do *insight* metacognitivo. Na regulação da atenção, aprende-se a manter o foco da atenção no momento presente da experiência, pois o estresse é o resultado constante da projeção da mente no futuro ou ruminação do que aconteceu no passado. Pensar no que ainda se deve

fazer ou reviver situações que já aconteceram produz um movimento de futuro *versus* passado, que implica na perda da oportunidade de viver o único momento que existe, que é o momento presente, quando, na maioria das vezes, não está presente qualquer estímulo de estresse ou tensão. Entretanto, mesmo quando se está repleto de estímulos estressantes, aprende-se a estar dentro dessa experiência de forma receptiva, curiosa e sem julgamento, aceitando a experiência que surge a cada momento, porque essa aceitação nos permite agir de forma mais discernida e equilibrada, em vez de reagir impulsivamente à situação presente (POLLAK, 2016).

Com a consciência corporal, aprende-se a ter noção do corpo em cada momento presente da experiência. Na realidade, presta-se pouca atenção ao corpo e, no entanto, ele dá dicas de como acontece o pensamento refletido nele, trazendo desequilíbrios ao bem-estar físico, que, muitas vezes, passam despercebidos pela pessoa. Ao cultivar a capacidade de reconhecer os sinais, o indivíduo será mais apto a geri-los de uma forma construtiva, para que o reequilíbrio seja restabelecido. Por exemplo, ao notar a tensão dos ombros enquanto se está trabalhando no computador, deve-se buscar relaxá-los, ou, quando se está nervoso e se contraem as mãos de forma inconsciente, notar e tentar relaxá-las (OLAZ *et al.*, 2019).

A prática, o *mindfulness* apoia uma exploração psicodinâmica que traz à consciência emoções não percebidas anteriormente, ajudando os pacientes a tolerá-las e durante este momento de prática, pensamentos, sentimentos e memórias são livres para serem vivenciados (SIEGEL, 2016, p. 204).

Com a regulação emocional, aprende-se a lidar com as emoções por meio do reconhecimento da experiência emocional em cada momento da experiência de vida e, quando se reconhece as emoções presentes, convidamo-nos a notar essas emoções sem reprimi-las ou sem nos envolvermos, como se entrássemos no meio de um tornado em movimento espiral constante, ou seja, aprende-se a criar um espaço entre a emoção e a resposta à ação, de forma a reduzir a impulsividade e reequilibrar o estado interno emocional (HIRATA; RANGÉ, 2014).

Acredita-se que é natural que estejamos sempre pensando e sentindo algo. O *Mindfulness* e a meditação divergem dessa visão e sustentam que o funcionamento da mente humana pode ser entendido e modificado. A metacognição descreve o conhecimento utilizado para entender os processos cognitivos e os mecanismos para mudá-los, o que se pode definir em analisar como funciona o pensamento. Esses tipos de terapias defendem que o importante não é tanto que o conteúdo do pensamento seja positivo ou negativo, mas como a pessoa se

relaciona com eles, se acredita ou não neles e como se deixa influenciar ou não por tais pensamentos. Pensar que esses pensamentos e sentimentos são realidade produzirá grande sofrimento, mas, ao tomar consciência de que eles são simples acontecimentos mentais, que são impermanentes e não têm fundamento na realidade, a sua influência será mínima, sem trazer turbulência para a vida da pessoa (BRIERE, 2016).

A terapia em *Mindfulness* é a melhor ferramenta para desenvolver a inteligência emocional, a perceber o surgimento dos pensamentos e das emoções em si e nos outros e conseguir discernir entre eles, e assim passar a ter escolha, permitindo cultivar o desejável e não dar atenção ao indesejável (RIJO *et al.*, 2014).

Estudos sobre terapias mostram a sua utilização no incremento do rendimento no trabalho e da produtividade, em geral, por meio da atenção, da concentração e da resiliência e também no desenvolvimento da inteligência emocional, que proporciona uma melhora na qualidade dos relacionamentos e da liderança (GOLEMAN, 2012).

Como toda terapia, existe contraindicação e precauções no momento de ser utilizada, e deve-se fazer uma avaliação clínica antes de participar de grupos terapêuticos. A primeira precaução é com indivíduos saudáveis e com baixa motivação, hipercríticas ou com atitudes de oposição, e a outra precaução é com indivíduos doentes, ou seja, pacientes em fase aguda de qualquer transtorno, como depressão grave, transtorno bipolar ou psicose, em crise dissociativa, transtornos de estresse pós-traumático e de personalidade (HIRATA; RANGÉ, 2014, p. 83).

Quanto à adesão à terapia,

[...] pacientes com dor crônica abandonam com mais frequência do que os que padecem de outras doenças como o estresse, a insônia, a ansiedade, hipertensão arterial. E os homens tendem a abandonar a prática com mais frequência do que as mulheres (DEMARZO; GARCIA-CAMPAYO, 2015, p. 218).

A terapia de *Mindfulness* auxilia o indivíduo a recuperar a autonomia, assim como a se concentrar no trabalho, a manter a atenção plena no seu cotidiano e a aprender a respirar corretamente e aumentar a sua qualidade de vida, a de sua família e a dos que estão ao seu redor (KABAT-ZINN, 2016).

O *Mindfulness* está associado a um padrão mais funcional do cérebro, atuando no sistema límbico e surgindo como resposta psicofisiológica mais adaptativa, ou seja, em termos psicológicos, pode-se dizer que ele protege contra os pensamentos disfuncionais, como a ruminação, a reatividade e as emoções negativas. A terapia em *Mindfulness* auxilia o

indivíduo na quebra de mecanismos condicionados negativamente e oferece novas ferramentas para a redução a vulnerabilidades psiquiátricas (SURREY, 2016).

Assim, o *Mindfulness* tem sido proposto por diferentes autores como intervenção terapêutica para transtornos mentais, promovendo o treino mental de emoções, sensações etc. (BRIERE, 2016; FULTON, 2016; HIRATA; RANGÉ, 2014; PERGHER, 2016; POLLAK, 2016; RANGÉ; SOUZA, 2015; SIEGEL, 2016).

4ª categoria: Contributos para a elaboração do *workshop*

O *Mindfulness* apoia-se nos estudos sobre a redução do estresse e na terapia cognitiva, ambos com base na atenção plena. O produto educacional, *Workshop Pedagógico*, foi organizado como um plano de oito semanas para auxiliar todos que se importam em manter a saúde física e mental nesse mundo frenético. Este tipo de terapia nos oferece sugestões simples para rompermos os hábitos e compreendermos como eles revelam nossos padrões de comportamentos mais inconscientes. Essa terapia, sendo bem-sucedida, muda a relação do paciente com o sofrimento, fazendo com que o reequilíbrio volte para a vida do indivíduo.

Desse modo, para atingir o objetivo proposto e responder aos questionamentos, foi realizado um percurso de análise das três categorias anteriores, que permitiu destacar aspectos considerados para a construção do *Workshop*.

O “*Workshop Pedagógico em Mindfulness*” foi produzido frente à necessidade de capacitar graduandos de enfermagem com a finalidade de apresentar o *Mindfulness* como possibilidade de recurso preventivo e terapêutico mediante as alterações comportamentais e mentais presentes no diagnóstico de estresse, ansiedade e depressão que, muitas vezes, acometem aqueles que exercem a profissão de enfermeiro.

Assim, o *Mindfulness* é assumido como técnica preventiva e terapêutica, sem a pretensão de ser uma unicidade no *set* terapêutico ou uma prática de cunho religioso. Tal técnica é compreendida como uma prática de autocuidado para a manutenção da saúde mental.

Vale ressaltar que os enfermeiros são profissionais que sofrem, em decorrência de suas atribuições, situações de estresse que, ainda, é intensificada com o risco de adoecer, tornando-os uma população de extrema vulnerabilidade que precisa buscar estratégias para manter a saúde mental e o bem-estar psicossocial. Sendo assim, a oferta desse *workshop* pretende devolver habilidades autônomas de autocuidados.

Portanto, entende-se que o produto ganha relevância diante do que defendem Carneiro e Porto (2014), ao destacar que o processo de desinstitucionalização de hospitais psiquiátricos, promovido pela Reforma Psiquiátrica em 2001, deu origem a um modelo de atendimento balizado por princípios como: “[...] a internação como último recurso a ser indicado à pessoa com transtorno mental; a assistência humanizada e integral em serviços comunitários que contam com equipe interdisciplinar e recursos terapêuticos diversos” (CARNEIRO; PORTO, 2014, p. 152).

No caso específico do curso de graduação em enfermagem, que é o foco deste estudo, o período de levantamento dos dados ainda coincidiu com o início da maior pandemia vivida no planeta: a COVID-19, que estabeleceu o distanciamento social como uma das práticas de precaução e controle. Assim, tanto a pandemia quanto o distanciamento social implicaram diretamente na saúde mental da população.

Essa afirmação é confirmada por Garrido e Rodrigues (2020), quando relatam que a restrição de contatos interpessoais, além de complexas questões sociais e econômicas, pode trazer agravos substanciais a saúde individual, incrementando, inclusive, o número de patologias associadas à ansiedade, depressão e, até mesmo, aquelas que desencadeiam práticas de suicídio.

Portanto, pode-se inferir que a investigação aqui apresentada veio ao encontro da necessidade de se pensar na saúde daqueles profissionais que estão na linha de frente da pandemia do Coronavírus, que descortinou um cenário no qual foi possível constatar a angústia que discentes de enfermagem apresentaram ao lidar com a população nos hospitais ou nos Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) das cidades, impactando na saúde mental desses estudantes que já estão atuando nas instituições hospitalares, causando estados de ansiedade, estresse acentuado e, até mesmo, depressão.

O *Workshop* Pedagógico foi pensado justamente para auxiliar os graduandos de enfermagem na aquisição do equilíbrio necessário para lidar com a população que chega até ele, como também para uso próprio, constituindo, assim, como uma estratégia de alívio e combate ao estresse, ansiedade e a depressão.

Desse modo, procuramos desenvolver um produto que pudesse contribuir para a capacitação desses graduandos em Enfermagem, para assegurar o seu equilíbrio emocional na sua prática diária e restauração de sua saúde mental, que se constituiu em uma formação em *Mindfulness* como técnica de equilíbrio mental.

Etapas do Planejamento *Workshop*

O *Workshop* Pedagógico de *Mindfulness* foi roteirizado com 20 horas, que podem ser distribuídas de acordo com a necessidade do público-alvo, possibilitando ser, no mínimo, dois dias, parte da manhã e tarde, ou distribuídas por mais dias, com duração diária de duas horas e trinta minutos, atingindo o total de 8 semanas.

Com a pretensão de se tornar mais um espaço para debater a saúde mental desses estudantes, pretende-se, também, que se constitua em uma estratégia de autocuidado que pode ser utilizada autonomamente em diversos momentos do cotidiano do discente em enfermagem, com o intuito de diminuir ansiedade, estresse e depressão.

As atividades, com as suas respectivas práticas de operacionalização, foram organizadas em etapas (Quadro 2). Sugere-se que essas atividades sejam desenvolvidas com o apoio de setores e outros profissionais envolvidos no atendimento aos discentes, dentro da universidade.

Quadro 2 - Etapas para o desenvolvimento do *workshop*

Atividade		Operacionalização
Etapa 1		
Planejamento operacional.	pré-	Reunião com os setores envolvidos para a realização de planejamento estratégico, para definir objetivos e metas a serem alcançadas, tais como: cronograma do evento com datas e horários estipulados; local; existência de recursos financeiros ou sugestão para captação; materiais gráficos a serem disponibilizados; palestrantes ligados à instituição ou convidados. Como serão feitas as inscrições (em ambiente físico, virtual ou misto); gratuidade ou não do evento, limite de inscrições e público específico (se houver convidados de outras turmas).
Etapa 2		
Sensibilização acerca da temática e da relevância do professor e dos graduandos nesse segmento será impactante na vida acadêmica do estudante, público-alvo do evento.		Disponibilização de informações através de encaminhamentos de memorando aos departamentos (cujos professores estejam envolvidos no projeto para a ciência) ; de <i>folders</i> encaminhados para os e-mails dos colaboradores, relatando a importância do <i>workshop</i> na educação.
Etapa 3		
Credenciamento das inscrições para o <i>workshop</i> .	das	Sinalização da equipe do credenciamento, caso realizado em ambiente físico e/ou nos dias do evento; entrega de materiais e distribuição de crachás; e prestação de informações.
Etapa 4		
Execução do <i>Workshop</i> Pedagógico <i>Mindfulness</i>	em	Apresentação da equipe de palestrantes; socialização das experiências ocorridas em sala de aula, atividades a serem desenvolvidas ao longo do curso e <i>feedback</i> , no último dia da atividade.
Etapa 5		

Certificação dos Encaminhamento, para o e-mail dos participantes do curso e para o respectivo participantes do *Workshop campus*, para a Auditoria Geral ou Coordenação do curso para o respaldo legal Pedagógico em perante a legislação.
Mindfulness

Fonte: Autoras (2021)

Como microfundamentos propostos para as sequências que contemplam cada dia de formação, sugerem-se atividades que contemplem aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais pertinentes ao *Mindfulness*. No encerramento de cada encontro, é realizado a prática de meditação de exercício de três tempos.

Considerações finais

O presente estudo discutiu sobre os benefícios do *Mindfulness* como prática de autocuidado para a saúde mental, enquanto um recurso que pode ser apropriado e adotado por estudantes ainda em formação de cursos da área da saúde, com destaque, para os discentes do curso de enfermagem. A partir de considerações acerca do meio social que vivemos atualmente, onde se observa o predomínio do imediatismo e da urgência como base das relações humanas, constatou-se que muitas pessoas vêm perdendo a ligação com seu interior mais profundo, que é onde habita as suas realizações pessoais, a busca pela felicidade. Esse fato implica na troca, muitas vezes, do SER pelo TER, que pode ocasionar efeitos na psique, que depois se transferem para o corpo em forma de doenças.

Nesse sentido, buscou-se sinteticamente refletir sobre os principais conceitos, classificações e a aplicabilidade do *Mindfulness* como ferramenta de redução de transtorno, com o intuito de desenvolver um *workshop* como forma de contribuir para o desenvolvimento de práticas de autocuidado.

Concluiu-se que o *Mindfulness* é uma técnica que a psicologia utiliza para melhorar a qualidade de vida, pois seus efeitos contribuem para os processos psicológicos no que consiste ao combate do estresse, ansiedade e depressão, sem, contudo, desmerecer a necessidade do acompanhamento de uma equipe interprofissional composta por médicos, nutricionistas etc.

Contatou-se, também, que essa técnica de meditação pode ser utilizada como prática de terapia. Inclusive, quando associada à TCC, torna-se um potente complemento, pois auxilia o indivíduo a desenvolver uma atitude positiva, de modo a lidar com problemas do cotidiano.

Ressaltamos, que essa associação – TCC e *Mindfulness* - contribui para o combate ao negativismo, defende a responsabilidade individual e fornece soluções rápidas, com base em objetivos, diferentemente de outras terapias que utilizam a fala terapêutica a longo prazo.

Pode-se concluir que a problemática da saúde mental de profissionais da área da saúde, incrementada pelo momento pandêmico, se apresenta para os enfermeiros como grande um desafio, pois esses trabalhadores representam um dos grupos que está mais exposto à COVID 19, devido ao contato mais próximo com as pessoas adoecidas e pelas circunstâncias laborais que envolvem, inclusive, jornada dupla de trabalho.

Portanto, a proposta de oferta do *Workshop* Pedagógico no âmbito da formação superior desses profissionais constitui em uma ferramenta auxiliar para este profissional desenvolver práticas de autocuidado para a sua saúde mental e adquirir mais autonomia no alcance do equilíbrio emocional, que impactará positivamente para uma melhoria na qualidade de vida.

Referências

ABRAMIND. Associação Brasileira de Mindfulness. Mindfulness e a ansiedade. 2016. Disponível em: <https://assertivamindfulness.com.br/mindfulness-e-a-ansiedade/>. Acesso em: 31 mar. 2020.

BAUMAN, Z. **Amor líquido**: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro. Zahar. 2004.

BRIERE, J. Mindfulness, insight e terapia do trauma. In: GERMER, C. K.; SIEGEL, D. R.; FULTON, P. R. **Mindfulness e psicoterapia**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016. p.218-225.

CARNEIRO, L. A.; PORTO, C. C. Saúde mental nos cursos de graduação: interfaces com as diretrizes curriculares nacionais e a reforma psiquiátrica. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health**, [S. l.], v. 6, n. 14, p. 150-167, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/68544>. Acesso em: 6 set. 2021.

DEUS, P. R. G.. Ansiedade: sintoma, tratamento e prevenção. **Revista Minha Saúde**. Disponível em <http://www.minhavidacom.br/saude/temas/ansiedade>. Acesso em: 14 mar. 2021.

DEMARZO, M.; BARROS, V. V.; OLIVEIRA, M. B. Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness*. In: SANTOS, P. L.; GOUVEIA, J. P.; OLIVEIRA, M. S. (org). **Terapias comportamentais de terceira geração** (guia para profissionais). Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015. p. 127-150.

DEMARZO, M.; GARCIA-CAMPAYO, J. **Manual prático Mindfulness curiosidade e aceitação**. 1. ed. São Paulo: Palas Athena, 2015.

DRESCH, L. S. C.; PAIVA, T. S. P.; MORAES, I. I. G.; SALES, A. L. L. F.; ROCHA, C. M. F. A saúde mental do enfermeiro frente à pandemia COVID-19. **Enferm. Foco** 2020;11(6):14-20. Disponível em: <http://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2021/05/saude-mental-enfermeiro-pandemia-covid-19.pdf> Acesso em: 26 out. 2021.

FERNANDES, M. A.; SOARES, L. M. D.; SILVA, J. S. Transtornos mentais associados ao trabalho em profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa brasileira. *Rev Bras Med Trab.* 2018;16(2):218-224. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v16n2a13.pdf> Acesso em: 26 out. 2021.

FONTES, C. **Valores no mundo contemporâneo**. 10º ano. 2016. Programa de Filosofia. Navegando de Filosofia. Disponível em <http://afilosofia.no.sapo.pt/10valcontemp.htm>. Acesso em: 28 maio 2016.

FULTON, P. R. Mindfulness como treinamento clínico. In: GERMER, C. K.; SIEGEL, D. R.; FULTON, P. R. **Mindfulness e psicoterapia**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016. p.60-64.

GARRIDO, R. G.; RODRIGUES, R. C. Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. *Revista de Saúde e Ciências Biológicas*. Fortaleza: v. 8, nº 1, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3325>. Acesso em: 14 mar. 2021.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

GONÇALVES, A. L.; PEREIRA, R.; BASTO, C. Intervenção Terapêutica o modelo na redução do stress pelo mindfulness. 2014. **Psicologia. O Portal dos Psicólogos**. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0353.pdf> Acesso em 1 dez. 2019.

HIRATA, H. P.; RANGÉ, B. P. Terapia Metacognitiva. In: MELO, W. V. (org.). **Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014. p. 464-465.

KABAT-ZINN, J. **Wherever You Go, There You Are**: Key takeaways, analysis e review. USA: Eureka Books, 2016.

KOZASA, E. H.; LITTLE, S.; SOUZA, I. C. W. Programa de redução de estresse baseado em mindfulness. In: SANTOS, P. L.; GOUVEIA, J. P.; OLIVEIRA, M. S. (org.). **Terapias comportamentais de terceira geração** (guia para profissionais). Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015. p.108-109.

LAZAR, S. W. A neurobiologia de mindfulness. In: GERMER, C. K.; SIEGEL, D. R.; FULTON, P. R. **Mindfulness e psicoterapia**. Porto Alegre: Artmed, 2016. p. 291-294.

LUCAS, M. Terapias psicológicas. 16 jun. de 2016. **Tua Saúde – Depressão**. Disponível em: <http://tuasaude.com/sintomas-de-depressao/> Acesso em: 27 nov. 2019.

LUCENA, P. K. **Tipos de meditação como fazer!** Acesso em: 28 nov. 2019. <https://sonhoastral.com/articles/2183>

MARTINS, C. Mindfulness: um caminho para a felicidade. **Ser Integral**: Centro Integrado de Mindfulness e Psicologia. 2016. Disponível em: <https://www.serintegral.pt/pt/recursos-mindfulness-artigos-mindfulness/mindfulness-nos-media> Acesso em: 27 nov. 2019.

MELO, W. V. (org.). **Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.

MENEZES, C. B.; KLAMT-CONCEIÇÃO, I.; MELO, W. V. *Mindfulness*. In: MELO, W. V. (org.). **Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014. p.209-237.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: revisão de literatura. **Psicologia ciência e profissão**, 2009, vol. 29. n° 2: 276-289.

NOAL, D. S.; PASSOS, M. F. D.; FREITAS, C. M. (org.). **Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. Disponível em: https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wpcontent/uploads/2020/10/livro_saude_mental_covid19_Fiocruz.pdf Acesso em: 25 out. 2021.

OLAZ, F.; SOUSA-FILHO, P. G.; PERGHER, G. K.; MELO, W. V. Terapia de Aceitação e Compromisso. In: MELO, W. V. (org.) **A prática das intervenções psicoterápicas: como tratar pacientes na vida real**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2019. p. 336-366.

PAZ, G. D.; VITÓRIA, P. Relação entre o mindfulness, o stress, a satisfação com a vida e o desempenho acadêmico nos estudantes de medicina da Universidade da Beira Interior. Dissertação (mestrado) em psicologia. 2015. **Psicologia O Portal dos psicólogos**. Disponível em: www.psicologia.pt . Acesso em: 20 out. 2016.

PINHEIRO, P. Depressão - causas, sintomas, diagnóstico e tratamento. **Revista Medicina e Saúde**. 26 de junho de 2016. Disponível em: <http://www.mdsaude.com/2012/04/o-que-e-depressao.html>. Acesso em: 27 nov. 2016.

POLIT, D.F.; BECK, C.T. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem**. 7. ed. Porto Alegre; Editora Artmed; 2011.

POLLAK, S. M. Ensinar mindfulness em terapia. In: GERMER, C. K.; SIEGEL, D. R; FULTON, P. R. **Mindfulness e psicoterapia**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016. p.134-145.

RAMOS, T. P. T.. Mindfulness e as Terapias Comportamentais e Cognitivo-Comportamentais. O que é o mindfulness? In: SANTOS, P. L.; GOUVEIA, J. P.; OLIVEIRA, M. S. (org). **Terapias comportamentais de terceira geração** (guia para profissionais). Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015. p. 59-80.

RAMOS-TOESCHER, A. M. *et al.* Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19: recursos de apoio. Escola Anna Nery [online]. 2020, v. 24, n. spe,

Epub 19 Out 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0276>. Acesso em: 14 mar. 2021.

RIJO, D.; MOTTA, C.; SILVA, D. R.; BRAZÃO, N.; PAULO, M.; GILBERT, P. Terapia focada na compaixão. In: MELO, W. V. (org.). **Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014. p. 368-395.

RODRIGUES, A. A.; SILVA, N. J.; CORDIOLI, A. V. Psicoterapia e psicofarmacologia combinadas no tratamento dos transtornos mentais. In: SANTOS, P. L.; GOUVEIA, J. P.; OLIVEIRA, M. S. (org.). **Terapias comportamentais de terceira geração** (guia para profissionais). Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015. p. 610-639.

SARDINHA, A.; NARDI, A. E. Estratégias de manejo do estresse e da ansiedade. In: MELO, W. V. (org.). **Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014. p. 122-152.

SIEGEL, R. D. Distúrbios psicofisiológicos, acolhendo a dor. In: GERMER, C. K.; SIEGEL, D. R.; FULTON, P. R. **Mindfulness e psicoterapia**. Porto Alegre: Artmed, 2016. p. 177-196.

SIEGEL, P.; BARROS, N. F. Manual Prático. Mindfulness. Curiosidad y aceptación. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2017, v. 22, n. 4 pp. 1381-1382. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232017224.20422015>. Acesso em: 2 dez. 2019.

SOUZA, Conceição Reis; PADOVANI, Ricardo da Costa. Terapia do esquema emocional. In: MELO, W. V. (org.). **Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014. p. 289-313.

SUDAK, D. A terapia cognitiva e o mindfulness: entrevista com Donna Sudak. **Revista Brasileira de Terapia Cognitiva**. Vol. 8 nº 1, Rio de Janeiro, jun. 2012. Disponível em: http://www.pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&s1808-56872012000100010. Acesso em: 2 dez. 2019.

SURREY, J. L.; KRAMER, G. Mindfulness relacional. In: GERMER, C. K.; SIEGEL, D. R.; FULTON, P. R. **Mindfulness e psicoterapia**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016. p.101-115.

TEIXEIRA, E; NASCIMENTO, M. H. M. Pesquisa metodológica: perspectivas operacionais e densidades participativas. In: TEIXEIRA, Elizabeth (Org.). **Desenvolvimento de tecnologias cuidativo-educacionais**. Volume II. Porto Alegre: Moriá Editora, 2020. p. 51 - 61.

TENG, C.T; HUMES, E.C.; DEMÉTRIO, F.N. Depressão e comorbidades clínicas. **Revista Psiquiátrica Clínica**; 32. n. 3; 149-159. Maio/junho. São Paulo. 2005. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832005000300007. Acesso em: 31 mar. 2019.

TENG, C.T; HUMES, E.C.; DEMÉTRIO, F.N. **Transtornos de Ansiedade: Manual informativo**. ABRATA. São Paulo. 2011. Disponível em: <https://www.eventials.com/conexaoabrata/>. Acesso em: 30 mar. 2019.

VANDENBERGHE, L; VALADÃO, V. C. Aceitação, validação e mindfulness na psicoterapia cognitiva-comportamental. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**.vol 9. N

2. Rio de Janeiro, dezembro de 2013. Disponível em: <http://www.dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20130017>. Acesso em: 5 dez. 2019.

WILLIAMS, M; PENMAN, D. **Atenção plena**: mindfulness como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.



Como citar este artigo (Formato ABNT):

MENEZES, Marlene Silva de; OLIVEIRA, Ivanete da Rosa Silva de. Mindfulness como Prática de Autocuidado para a Saúde Mental de Enfermeiros. **Id on Line Rev. Psic.**, Maio/2022, vol.16, n.60, p. 515-536, ISSN: 1981-1179.

Recebido: 07/03/2022;
Aceito 17/03/2022;
Publicado em: 30/05/2022.