

Patrícia Aguiar de Oliveira Soares

**CURSO DE EXTENSÃO: AUTOLIDERANÇA BASEADA NAS PRÁTICAS DE
MINDFULNESS RESULTANTE DO TRABALHO**

**VOZES DA PANDEMIA DA COVID-19: O QUE APRENDEMOS SOBRE A NOSSA
SAÚDE MENTAL?**

Produto técnico/tecnológico resultante do Trabalho de Conclusão de Mestrado apresentado ao curso de Mestrado Profissional do Programa de Pós-Graduação em Gestão de Serviços de Saúde, da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Gestão de Serviços de Saúde.

Área de concentração: Gestão de Serviços de Saúde

Linha de pesquisa: Tecnologias Gerenciais em Saúde

Orientadora: Profa. Dra. Adriane Vieira

Coorientadora: Profa. Dra. Carla Aparecida Spagnol

Belo Horizonte
2023

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	3
2 OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA	3
3 REFERENCIAL TEÓRICO	4
4 METODOLOGIA	4
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	5
6 CONCLUSÕES	6
REFERÊNCIAS.....	6
ANEXO	7
APÊNDICE.....	8

1 INTRODUÇÃO

O curso de extensão Autoliderança Baseada Nas Práticas de *Mindfulness* nasceu a partir de do início das entrevistas do trabalho “Vozes da pandemia da COVID-19: o que aprendemos com a nossa saúde mental?” com profissionais da saúde que se sentem estressados e incapazes de tomar decisões assertivas no seu dia a dia, principalmente em relação ao descanso.

2 OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

Objetivo geral:

Ensinar técnicas para o desenvolvimento de autoliderança por intermédio das práticas de *Mindfulness*.

Objetivos específicos:

- Reconhecer estados de estresses e ensinar a importância da pausa;
- Oportunizar a diminuição do estresse pessoal;
- Melhorar a qualidade de atenção; e
- Melhorar a assertividade na tomada de decisões.

Ficou evidenciado no estudo de Galom, Navarro e Gonçalves (2022), que a Pandemia do COVID-19 agravou uma histórica, crônica e precária condição de trabalho em saúde, marcada pelo aumento da sobrecarga laboral, falta de equipamentos de proteção individual e de recursos materiais para a assistência, escassez de profissionais e desvalorização. Essa demanda evidenciou-se gravemente após a Pandemia, pela alteração abrupta da forma de trabalho. Alguns profissionais passaram para o formato “à distância” e, os que atuaram na linha de frente, sentiram-se sobrecarregados de trabalho, prestando assistência diretamente e na vigilância à alteração constante de protocolos do serviço. Esse cenário, de abrupta adaptação e auto índice de estresse trouxe sérias consequências a saúde física e mental dos trabalhadores, com intensas reações emocionais e comportamentais como o medo, tédio, solidão, ansiedade, insônia e/ou raiva (TEIXEIRA *et al.*, 2020), escancarando a necessidade de desenvolvimento de estratégias para o enfrentamento e melhoria da qualidade de vida no trabalho e fora dele.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

A autoliderança é um conceito que vem ganhando força nos últimos anos, principalmente no mundo dos negócios, baseia-se na ideia de que os indivíduos têm o poder de assumir o controle de suas próprias vidas e tomar decisões que levarão a resultados positivos. Em sua essência, é sobre apropriar-se do autodesenvolvimento e sucesso. Trata-se de reconhecer que o indivíduo tem o poder de desenvolver a autoconsciência e ser capaz de auto regulá-lo frente as rotineiras dificuldades de tomada de decisões (MANZ; SIMS JR., 1991).

Para o desenvolvimento da autoconsciência, existem programas baseados na prática de *mindfulness* (Atenção Plena), que é conceituada por Jon Kabat-Zinn (2017, p. 10), como “a consciência que surge ao prestar atenção intencionalmente no momento presente, sem julgamento [...] é uma forma complementar de inteligência”. Esse programa oportunizará o maior compromisso e participação dos profissionais na melhoria do próprio estresse e bem-estar, aprendendo por intermédio das práticas, como cuidar de si, por meio da consciência de momento a momento, sem julgamentos. É uma abordagem sistemática para o desenvolvimento de novos tipos de intencionalidade, autonomia e sabedoria, baseado na capacidade interna de prestar atenção de maneira específica (KABAT-ZINN, 2017).

4 METODOLOGIA

O curso presencial foi ministrado por Monitora que é instrutora com formação em *mindfulness* pelo *Mindfulness Trainings International* (MTI). O local de realização foi a Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, foi aprovado pelo Centro de Extensão Universitária (CENEX). Foi ministrado em oito semanas consecutivas, de 10 de maio de 2023 à 28 de junho de 2023 às 16:00, sendo um encontro semanal de, no máximo, três horas de duração, com estrutura curricular baseada no Protocolo do Curso de *Mindfulness* ministrado MTI e validado pela USP Ribeirão Preto (GIMENEZ, 2019), demonstrada no quadro 1 do anexo 1.

Além das práticas, todos os participantes foram incentivados a compartilhar com a turma suas impressões e sensações após o ensino e prática das técnicas executadas em cada sessão e as que foram praticadas durante a semana individualmente. Todas as técnicas formais e informais foram disponibilizadas em

áudios por meio do *WhatsApp*. Foi realizada avaliação do curso por meio do *GoogleForm* específico, contendo descrição de pontos de desenvolvimento pessoal pelos participantes. Foram oferecidas 20 vagas para o curso, preenchidas em 24 horas do primeiro dia de inscrições. Apenas 10 participantes terminaram o curso, todos os que desistiram justificaram que o horário era incompatível com suas demais atividades.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os *feedbacks* apresentados pelos participantes do curso envolveram a autopercepção dos seus sentimentos, que foram positivos, destacando-se os seguintes aspectos: 1) o compartilhamento e o aprendizado com os demais alunos e instrutora - os participantes destacaram que o curso foi uma oportunidade de compartilhar experiências e aprender com os outros, o que contribuiu para o seu crescimento pessoal e profissional; 2) autoconhecimento - os participantes relataram que o curso os ajudou a se conhecerem melhor, a identificar suas emoções e a desenvolver estratégias para lidar com elas de forma mais saudável; 3) a diversidade de exercícios - os participantes elogiaram a diversidade de exercícios apresentados no curso, que foram considerados eficazes para promover o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal; e 4) a possibilidade de aplicar as práticas no dia a dia - os participantes relataram que as práticas apresentadas no curso são fáceis de serem aplicadas no dia a dia, o que contribuiu para a melhoria da qualidade de vida.

As experiências apresentadas mostram que as práticas de *mindfulness* trouxeram benefícios para os participantes, como: 1) aumento da atenção e concentração - eles relataram que passaram a prestar mais atenção ao que estão fazendo e às pessoas ao seu redor e, que isso, os ajudou a melhorar seu desempenho no trabalho e nas relações interpessoais; 2) diminuição do estresse e da ansiedade - eles relataram que passaram a sentir menos estresse e ansiedade e, que isso, os ajudou a viver o presente de forma mais plena e houve melhora da autocompaixão; e 3) eles relataram que passaram a se aceitar e se respeitar mais e, que isso, os ajudou a lidar melhor com as emoções negativas.

6 CONCLUSÕES

O curso de autoliderança baseada nas práticas de *mindfulness* foi uma experiência positiva e enriquecedora para os participantes. O curso foi baseado na ideia de que os indivíduos têm o poder de assumir o controle de suas próprias vidas e tomar decisões que levarão a resultados positivos. Para isso, as práticas de *mindfulness* foram utilizadas para promover o autoconhecimento, a autoconsciência e a autorregulação.

As experiências apresentadas mostraram que o ensino das práticas de *mindfulness* trouxeram diversos benefícios para a vida dos participantes, tanto no âmbito pessoal como no profissional, melhorando a atenção, concentração, lidar com o estresse e a ansiedade, além de desenvolver maior autoconhecimento. Algumas recomendações são válidas: por ser um curso de baixo custo, poderia ser oferecido de forma fixa, como por exemplo, nos cursos de graduação, em horários mais flexíveis, para atender a uma maior demanda de participantes. As práticas poderiam ser integradas às atividades cotidianas dos participantes, para que os benefícios sejam mantidos no longo prazo. Sugere-se incentivar a implementação de programas como esse em outros contextos. Pesquisas futuras poderiam avaliar os efeitos de longo prazo das práticas de *mindfulness* na saúde e no bem-estar dos participantes.

REFERÊNCIAS

GALOM, T.; NAVARRO, V. L.; GONÇALVES, M. A. S. Percepções de profissionais de enfermagem sobre suas condições de trabalho e saúde no contexto da pandemia de Covid-19. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 47, n. 2, p. 1-9, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/15821PT2022v47ecov2>. Acesso em: 02 maio 2022.

GIMENEZ, L. B. H. **Intervenção baseada em Mindfulness para redução do estresse percebido, depressão e ansiedade em trabalhadores de uma universidade pública**: ensaio clínico randomizado. 2019. Tese (Doutorado em Enfermagem Psiquiátrica) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/T.22.2019.tde-10092019-163920>. Acesso em: 04 jul. 2022.

KABAT-ZINN, J. **Viver a catástrofe total**: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença. São Paulo: Palas Athena, 2017.
MANZ, C. C.; SIMS, H. P. Jr. Superleadership: beyond the myth of heroic leadership. **Organizational Dynamics**, v. 19, p. 18-35, 1991.

TEIXEIRA, C. *et al.* A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3465-3474, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19562020>. Acesso em: 06 abr. 2022.

ANEXO A

Quadro 1 – Cronograma do curso

1º Encontro	Mudar é fácil - Contextualização da prática de <i>Mindfulness</i> e explicação sobre o desenvolvimento do curso que possui objetivo de ensino das técnicas e não formação de instrutores. Práticas de respiração e visualização. Ensino da utilização de diário. Partilha com o grupo.
2º Encontro	Respirar é natural - Partilha da prática em casa: desafios e conquistas. Prática sentado.
3º Encontro	Mantendo o corpo consciente - Partilha da prática em casa: desafios e conquistas. Prática Movimento Consciente – Flexibilidade. Prática Corpo Consciente (deitado). Cada uma deve levar um tapete ou canga ou toalha para deitar-se no chão. Se Houver colchonete, será fornecido.
4º Encontro	Simplemente Ser - Partilha da prática em casa: desafios e conquistas. Prática Movimento Consciente – Voar. Prática Andando Consciente.
5º Encontro	Momento a momento - Partilha da prática em casa: desafios e conquistas. Prática Sons e pensamentos. Filme: O poder Além da vida.
6º Encontro	Acolhendo as emoções - Partilha da prática em casa: desafios e conquistas. Prática da Bondade Amorosa. Prática de escuta compassiva.
7º Encontro	Vivendo Calmamente - Partilha da prática em casa: desafios e conquistas. Apresentar as nove atitudes Mindfulness Prática Movimento Consciente – Flexibilidade Prática Sentado Respiração Consciente Vídeo “Jon Kabat Zinn”

Fonte: Adaptado de Gimenez (2019).

APÊNDICE B

Quadro 1 – Autopercepção do curso

Participante	Quais foram os pontos mais importantes do curso?
01	A autopercepção de sentimentos.
02	Sem dúvida o compartilhamento e o aprendizado com os demais alunos e professor.
03	Autoconhecimento, troca de experiências e crescimento como pessoa.
04	A diversidade de exercícios; o planejamento do curso; os benefícios possibilitados.
05	Trabalhar as práticas que podem ser replicadas individualmente no dia a dia, no trabalho, contribuindo com a expansão da plenitude.
06	Autoconhecimento, autoliderança, conexão com meu interior.
07	O direcionamento das atividades, a simpatia da facilitadora e o relacionamento com as pessoas.
08	As atividades do dia do curso e as práticas para serem realizadas em casa e no dia a dia.
09	Aprender a concentrar no momento, ter calma e autoconfiança.
10	A simplicidade das técnicas que são facilmente aplicadas. O envolvimento e disponibilidade da instrutora que nos acolheu de forma muito humana e com um cuidado contagiante.

Fonte: Elaborado pela autora.

Quadro 2 - *Feedback* sobre o curso

Participante	Compartilhe um pequeno relato de experiência.
01	Estou realizando minhas atividades e relações de trabalho de forma mais branda, pensando antes de falar e agir.
02	Conseguir perceber o meu corpo por completo, até a pele.
03	O curso foi de grande valia para a busca pelo autoconhecimento que venho buscando.
04	Foi um momento de repensar os caminhos, os sentimentos, as formas de pensar no passado, presente e futuro. De ter mais paciência com os processos e as circunstâncias da vida. Foi muito gratificante, já tenho divulgado para outras pessoas e acredito que possam ser beneficiadas como eu fui. Hoje, levo tudo com mais calma e tranquilidade.
05	A experiência de vivenciar as práticas traz uma oportunidade de reprogramação do nosso fazer o sentir.
06	Foi uma experiência muito enriquecedora de autoconhecimento e descobertas. Hoje sinto que me conheço com mais profundidade, vivendo no aqui e agora. Gratidão!
07	Conseguí avançar na compreensão do <i>Mindfulness</i> , e reforçar hábitos positivos, que contribuem para a autocompaixão e o bom relacionamento.
08	Uma experiência da prática do banho, foi ótimo para acalmar a mente.
09	Fazendo o curso senti melhoras no meu dia a dia, principalmente, na diminuição da ansiedade, aprendendo a ouvir o outro e pensar antes de responder ou tomar qualquer atitude.
10	Esse curso foi um divisor de águas na minha vida. Eu me encontrava em um momento de estresse em que a sensação era a de insuficiência, de que não daria conta, sendo testada e contestada a todo momento. Eu estava à flor da pele, chorava por tudo e a vontade era de sumir. Logo no primeiro dia já senti um alívio tão grande que não quis faltar em nenhum encontro. Hoje, eu percebo maior domínio das minhas emoções e um autoconhecimento e autocontrole incríveis. Quando me vejo em uma situação desafiadora me recordo do <i>mindfulness</i> e consigo rapidamente um equilíbrio e capacidade de escolher e tomar a melhor decisão. A ponto de passar por um dia intenso, cheio de reuniões difíceis e dizer pra mim, fiz o meu melhor e ir para casa em paz! Gratidão Patrícia, por me mostrar um caminho para ser uma pessoa melhor!

Fonte: Elaborado pela autora (2023).