

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
ESCOLA DE ENFERMAGEM
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
GESTÃO DE SERVIÇOS DE SAÚDE
MESTRADO PROFISSIONAL EM GESTÃO DE SERVIÇOS DE SAÚDE**

Patrícia Aguiar de Oliveira Soares

**CURSO INTRODUTÓRIO *ONLINE*: AUTOLIDERANÇA BASEADA NAS
PRÁTICAS DE *MINDFULNESS* RESULTANTE DO TRABALHO “VOZES DA
PANDEMIA DA COVID-19: O QUE APRENDEMOS SOBRE A NOSSA SAÚDE
MENTAL?”**

Belo Horizonte
2023

Patrícia Aguiar de Oliveira Soares

CURSO INTRODUTÓRIO *ONLINE*: 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 RESULTADO	5
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	5
REFERÊNCIAS.....	6

1 INTRODUÇÃO

O curso introdutório *online* Autoliderança Baseada Nas Práticas de *Mindfulness* resultante do trabalho “Vozes da pandemia da COVID-19: o que aprendemos com a nossa saúde mental?” com profissionais da saúde que atuaram na linha de frente da pandemia da COVID-19, que se sentiram 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 conhecimento e aproximação da 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 diretamente assistência 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

As tecnologias de informação e comunicação (TIC) tornaram-se elemento comum no cotidiano, foram atreladas ao setor da saúde e podem exercer influência significativa no processo de aprendizado. A utilização e a importância social das TIC no processo de ensino e aprendizagem se fazem por meio das redes sociais (YouTube; Facebook e WhatsApp). Requer atualização das práticas de ensino para apoiar conhecimento e avanço da saúde. Essas tecnologias compreendem meios técnicos que permitem o compartilhamento de informações e os processos comunicativos por meio de recursos como computadores, *internet* e mídias sociais (ALVES, 2020).

Deve-se considerar que o conhecimento é um instrumento de transformação. Nesse sentido, o empoderamento do sujeito é uma consequência da apropriação do saber e constitui etapa preliminar para a ação dos indivíduos (ALVES, 2020).

É meio de ensino que propicia a aprendizagem autônoma de adultos, mediante a ação sistemática e conjunta de recursos didáticos diversos e apoio da organização tutorial (TOBASE, 2017).

5 RESULTADO

O curso introdutório *online* foi baseado no curso de extensão presencial, baseado no protocolo *Mindfulness Trainings International* (MTI), que foi validado pela USP – Ribeirão Preto. Foi dividido em videoaulas curtas com a seguinte estrutura:

Quadro 1 – Cronograma e temas

ORDEM	TEMPO	DESCRIÇÃO
1ª videoaula	15 min.	Introdução ao tema
2ª videoaula	07:30 min.	Prática: alimentação consciente (Chocolate)
3ª videoaula	09:30 min.	Prática: Desenvolvendo <i>Mindfulness</i> na postura sentada.
4ª videoaula	07 min.	Prática: Movimento consciente (Tornando leves os pensamentos).
5ª videoaula	13 min.	Prática: Deitada (Corpo consciente ou “ <i>body scan</i> ”).
6ª videoaula	08 min.	Prática: Sentada para melhorar imunidade (Sorriso Interior).
7ª videoaula	02 min.	Encerramento.

Fonte: Elaborado pela autora (2023).

Ambiente de postagem dos vídeos:

<https://youtu.be/4Sygpf2sMlw?si=YyGVJ2cpZ_-tEMYK>

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Elaborar o curso introdutório, teve o objetivo de ensinar e aproximar profissionais de saúde e público em geral para o conhecimento da autoliderança baseada nas práticas de *Mindfulness*. Essa estratégia leva em conta uma forma atual, rápida e barata para atingir o grande público. A expectativa que o público desenvolva o interesse de aprofundamento, pois o curso não esgota todos os ensinamentos. O ambiente da Universidade possibilita credibilidade e acesso, promovendo conhecimento e divulgação para melhorar a capacidade de escolha do público.

REFERÊNCIAS

- ALVES, A. G. *et al.* Tecnologia de informação e comunicação no ensino de enfermagem. **Acta Paul. Enferm.**, v. 33, p. 1-8, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2020ao01385>. Acesso em: 25 nov. 2023
- 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.
- TOBASE, L. *et al.* Instructional design in the development of an online course on Basic Life Support*. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 51, p. 1-8, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2016043303288>. Acesso em: 25 nov. 2023.