

A utilização do *mindfulness* para promover a pausa no trabalho: ações realizadas pelos “cuidadores que cuidam de cuidadores”

The use of mindfulness to promote work break: actions taken by "caregivers who care for caregivers"

DOI:10.34119/bjhrv5n2-001

Recebimento dos originais: 15/02/2022

Aceitação para publicação: 02/03/2022

Carla Aparecida Spagnol

Doutora em Saúde Coletiva

Instituição: Universidade Federal de Minas Gerais

Endereço: Avenida Alfredo Balena, 190. Santa Efigênia. Belo Horizonte-Minas Gerais

CEP: 30130-100

E-mail: spagnol@ufmg.br

Kathylin Glenda Marques Oliveira

Graduanda em Biomedicina

Instituição: Faculdade de Farmácia da Universidade Federal de Minas Gerais

Endereço: Avenida Alfredo Balena, 190. Santa Efigênia. Belo Horizonte-Minas Gerais

CEP: 30130-100

E-mail: kathylinteti@gmail.com

Vanuza Fortes Ribeiro

Médica psiquiatra

E-mail: vanuzafortes@yahoo.com.br

Vanessa Andrade Bertolini

Farmacêutica

E-mail: vanessaabertolini@gmail.com

Nathália Faria de Freitas

Doutora em Ciências da Saúde

Instituição: Universidade Federal de Minas Gerais

Endereço: Avenida Alfredo Balena, 190. Santa Efigênia. Belo Horizonte-Minas Gerais

CEP: 30130-100

E-mail: nathfaria5@yahoo.com.br

RESUMO

Relatar a experiência da equipe do projeto “Cuidadores que cuidam de cuidadores” acerca da criação de um espaço para a reflexão sobre as condições de trabalho, destacando a importância da pausa laboral, e relacionada à implementação de técnicas de *mindfulness*, para propiciar esse momento junto aos enfermeiros gestores de um hospital universitário de Belo Horizonte, Minas Gerais. Estudo descritivo do tipo relato de experiência. O cenário do estudo foi um hospital universitário de Minas Gerais. Os participantes foram 12 enfermeiros gestores da Divisão de Enfermagem. Foram desenvolvidos um *Workshop* sobre a pausa laboral, técnicas de *mindfulness* e uma avaliação realizados em dez encontros em uma plataforma digital, uma vez por semana, com duração de 30 minutos, durante a jornada de trabalho. Os participantes

avaliaram que o *mindfulness* traz benefícios para a saúde, mas, que exige tempo e disciplina para se exercitar com maior frequência, a fim de permitir efetivamente os momentos de pausa no trabalho. Apesar do tempo curto, as ações realizadas têm incentivado o autocuidado dos enfermeiros gestores e a repensar a vida pessoal e no trabalho, trazendo um posicionamento para o aqui e agora, a fim de criarem ambientes de trabalho mais saudáveis.

Palavras-chave: enfermagem, condições de trabalho, saúde do trabalhador, terapias complementares, atenção plena.

ABSTRACT

To report the experience of the "Caregivers who care for caregivers" project team about the creation of a space for reflection on working conditions, highlighting the importance of the work break, and related to the implementation of mindfulness techniques, to provide this moment with nurse managers of a university hospital in Belo Horizonte, Minas Gerais. This is a descriptive study, of the experience report type. The setting of the study was a university hospital in Minas Gerais. The participants were 12 nurse managers from the Nursing Division. A workshop on work break, mindfulness techniques and an evaluation were developed in ten meetings in a digital platform, once a week, lasting 30 minutes, during the workday. The participants evaluated that mindfulness has health benefits, but that it requires time and discipline to exercise more often in order to effectively allow moments of pause at work. Despite the short time, the actions taken have encouraged nurse managers to self-care and rethink their personal and work lives, bringing a positioning for the here and now, in order to create healthier work environments.

Keywords: nursing, working conditions, worker health, complementary therapies, mindfulness.

1 INTRODUÇÃO

Na área da saúde de modo geral, há um ritmo intenso de trabalho e um número reduzido de trabalhadores, o que contribui para o aumento do índice de absenteísmo e a precarização do trabalho (SAIDEL et al, 2020; SCHMIDT et al, 2020). Um estudo realizado em um hospital público localizado no Estado de Minas Gerais evidenciou que “a sobrecarga, o estresse, o acúmulo de atividades, o plantão, os relacionamentos entre a equipe, o perfil e a demanda do paciente levam ao adoecimento e afastamentos do trabalho”, além de fatores relacionados ao ambiente e às condições de trabalho (LUZIA et al., 2021, p. 16254).

Esse quadro se acentua no cenário em que a pandemia da Covid-19 já se prolonga por quase 02 anos, visto que os enfermeiros que atuam na linha de frente no gerenciamento do cuidado, se encontram profundamente esgotados física, emocional e mentalmente, devido ainda à algumas incertezas em relação à essa doença transmissível, à sobrecarga de trabalho e à pressão para lidar com situações adversas. Ressalta-se que esses fatores provocam medo,

insegurança, ansiedade, depressão, dentre outros sentimentos e problemas de saúde física e mental (ROSA et al, 2021).

No cotidiano, observa-se ainda, que grande parte dos enfermeiros não faz a pausa intrajornada prevista na legislação trabalhista. A pausa intrajornada é de até 15 minutos para aqueles que trabalham 06 horas e no mínimo de 01 hora para os que trabalham 08 horas diárias (BRASIL, 1943; BRASIL, 1990). Essa situação aliada aos demais fatores supracitados podem prejudicar a saúde do trabalhador.

Outro fator que pode interferir na saúde do trabalhador é o fato de o profissional ocupar um cargo de gestão, visto que gerenciar implica trabalhar em ritmos intensos, lidar com conflitos organizacionais, preocupações constantes e tomadas de decisões urgentes que afetam o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, além da sua qualidade de vida (MORETTO e PADILHA, 2020).

Além disso, grande parte dos gestores acabam desempenhando um papel de guardião da moral e exemplo de êxito, mesmo em situações desfavoráveis. Assim, para minimizar o sofrimento, estes profissionais adotam uma estratégia defensiva, quase que uma sabotagem de si, uma autoanulação, passando a trabalhar no automático para entregar aquilo que lhes é demandado (CAPELLANO e CARRAMENHA, 2019).

Portanto, pode-se dizer que o sofrimento decorrente do trabalho gerencial deriva de paradoxos inerentes ao cargo tais como:

ao mesmo tempo que se tem maior autonomia sobre suas próprias atividades e poder sobre a organização em comparação com os demais trabalhadores, há sobrecarga de trabalho e maior tensão quanto à obtenção de resultados, e ao mesmo tempo que se tem maiores incentivos e salários e, assim, possibilidade de ter melhor qualidade de vida, há pouco tempo livre para aproveitar a vida pessoal-conviver com pessoas queridas que estejam fora do ambiente de trabalho e cuidar de si mesmo (MORETTO E PADILHA, 2020, p. 170).

Esse contexto não é diferente para os enfermeiros que ocupam cargo de gestão e por isso, eles necessitam se auto cuidar, mas, também necessitam ser cuidados realizando-se nas organizações de saúde estratégias de qualidade de vida no trabalho, de promoção à saúde e de bem estar ocupacional. Nessa perspectiva, desenvolveu-se o projeto de extensão: “Cuidadores que cuidam de cuidadores”. Esse projeto é vinculado ao Programa de Extensão Laboratório de Gestão de Pessoas (LAGEPE), que se constitui como um espaço de análise, reflexão e intervenção na prática profissional (SPAGNOL et al., 2015).

Adotou-se como diretrizes do LAGEPE a Política Nacional de Humanização (PNH) do Ministério da Saúde (BRASIL, 2013) que tem o apoio das universidades. De modo geral, essa

política tem o objetivo de possibilitar mudanças no processo de produzir saúde, em busca da integralidade da assistência e da capacitação dos trabalhadores (NAVARRO et al., 2013). Além disso, tem como foco a construção de redes de valorização do trabalho em saúde, possibilitando a criação de mecanismos para amenizar o desgaste e a precarização no ambiente laboral, melhorando as relações humanas e a qualidade de vida no trabalho (QVT) (SANTOS FILHO, 2007).

O LAGEPE tem como foco temáticas relacionadas à QVT, às relações interprofissionais e à capacitação dos profissionais de saúde, em especial os da equipe de enfermagem, constituindo-se como um *locus* de produção de subjetividade e de autonomia dos trabalhadores. No LAGEPE busca-se articular projetos de extensão com a pesquisa e o ensino, a partir da integração entre docentes, discentes e profissionais de serviço, sendo também um espaço potente para formação profissional (SPAGNOL et al., 2015).

Com o objetivo desenvolver estratégias para promover a pausa no trabalho e o manejo do estresse laboral realizou-se um *Workshop* sobre a pausa, abordando práticas do *mindfulness*, junto aos enfermeiros Coordenadores Técnicos Assistenciais da Divisão de Enfermagem de um Hospital Universitário do estado de Minas Gerais.

As pausas durante a jornada de trabalho precisam ser entendidas como benefícios para a saúde física e mental, pois, ajudam a restaurar a concentração, revigorar as energias, aliviar o estresse, melhorar as tensões musculares, entre outros. Estudos encontrados na literatura demonstram os benefícios de se promover momentos de pausas laborais com a utilização de diversas estratégias (COSTA, 2020), inclusive utilizando as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) (BRASIL, 2006).

Uma das PICS utilizada com frequência nas organizações é o *mindfulness* (laico) que foi introduzido na década de 80, no laboratório de redução do stress e ansiedade da Universidade de Massachussets, por meio do trabalho do biólogo Jon Kabat-Zinn. É uma prática utilizada tanto como prevenção de adoecimento, quanto tratamento de stress pós-traumático, ansiedade e depressão, além de demonstrar utilidade no autocuidado e atenção a doenças crônicas (KABAT-ZINN, 2013)

A partir de 2000, houve um grande *boom* de trabalhos científicos comprovando os benefícios do *mindfulness*. Hoje quase todas as áreas da sociedade, de escolas às grandes empresas, da área da saúde ao parlamento inglês se aproveitam de seus benefícios para a qualidade de vida, redução do stress, da ansiedade e depressão, autocuidado e prevenção de *Burnout*. Ademais, eleva o foco, a atenção, a concentração, a memória, a resiliência, impactando fortemente sobre a empatia e compaixão, o que se torna um fator de proteção contra

o adoecimento mental, estresse e esgotamento emocional (VAN DER RIET, LEVETT-JONES e AQUINO-RUSSELL, 2018).

O objetivo desse trabalho foi relatar a experiência da equipe do projeto “Cuidadores que cuidam de cuidadores” acerca da criação de um espaço para a reflexão sobre as condições de trabalho, destacando a importância da pausa laboral, e relacionada à implementação de técnicas de *mindfulness*, para propiciar esse momento junto aos enfermeiros gestores de um hospital universitário de Belo Horizonte, Minas Gerais.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência das ações realizadas junto aos enfermeiros gestores da Divisão de Enfermagem de um Hospital Universitário do estado de Minas Gerais.

O estudo descritivo consiste na exposição de uma determinada realidade, fato ou fenômeno que pode identificar as relações estabelecidas entre as variáveis e determinar a origem, causa ou natureza dessa relação (GIL, 2017). E o relato de experiência é um tipo de estudo que pertence ao domínio social e objetiva descrever uma vivência particular, produzindo novas reflexões sobre determinados fenômenos, por meio de relato que contenha as impressões e as conjecturas dos autores. Neste caso, o foco é a experiência e a reflexão sobre a experiência vivida (LOPES, 2012).

O cenário do estudo foi um hospital geral universitário de Minas Gerais, que possui aproximadamente 465 leitos e oferece, aos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS), um atendimento multidisciplinar em diversas especialidades. Os participantes foram 12 enfermeiros gestores da Divisão de Enfermagem, que aceitaram participar das ações de promoção da saúde e do bem estar ocupacional.

Assim, no 1º semestre de 2021, para desenvolver o *Workshop* da pausa e as técnicas de *mindfulness* foram realizados dez encontros síncronos, por meio de uma plataforma digital, que ocorreram semanalmente, com duração de 30 minutos cada, durante a jornada de trabalho.

3 DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA E RESULTADOS

Os três primeiros encontros tinham os objetivos de realizar a integração dos participantes, mapear a prática profissional dos enfermeiros gestores e discutir a importância da pausa no trabalho, a fim de sensibilizá-los para o autocuidado e a promoção do bem-estar ocupacional.

No primeiro encontro foi realizada uma dinâmica de apresentação pessoal e integração dos enfermeiros gestores com a equipe do LAGEPE. Posteriormente, criou-se um espaço para se levantar as expectativas dos participantes relacionadas ao desenvolvimento das atividades propostas no projeto.

No segundo encontro buscou-se discutir as condições de trabalho do enfermeiro gestor, principalmente, as questões relacionadas à sobrecarga de trabalho decorrente do atual cenário da pandemia. Para isso, foi solicitado aos participantes que relatassem brevemente como se dava a sua rotina de trabalho, sendo que os relatos foram gravados para produzir um material didático no formato de podcast.

O podcast foi utilizado no terceiro encontro para promover reflexões sobre a importância da pausa no trabalho e motivar os enfermeiros a participarem de um “*Workshop* sobre a pausa laboral e a prática de *mindfulness*”.

O *Workshop* foi realizado em seis encontros, a partir de conteúdos teóricos e práticos ministrados por uma médica psiquiatra e uma farmacêutica que são certificadas como instrutoras de *mindfulness*. A proposta de treinamento em *mindfulness* para pausa laboral levou as facilitadoras escolherem o Programa *Body in Mind Training* (BMT) (RUSSELL, 2015) organizado em cinco sessões: Pausa, Atenção, Intenção, PhD em mim e Compaixão; didaticamente focando esses cinco temas presentes em todos os programas de *mindfulness*.

O BMT associa a teoria de Regulação Emocional de Paul Gilbert (GILBERT, 2013) que impulsiona o equilíbrio emocional, a resiliência, a percepção das emoções, o controle do stress, a busca do autocuidado e a qualidade de vida. A forte ênfase na percepção corporal das emoções promove a percepção do corpo em movimento no momento presente, enfatizando estas percepções e fornecendo ferramentas para o manejo consciente do stress, da dor e do autocuidado.

Durante os seis encontros, a partir das diretrizes do BMT, os enfermeiros tiveram a oportunidade de apreender e refletir sobre os benefícios de se incorporar, no cotidiano de trabalho as práticas de *mindfulness*. Essas práticas propõem estar no momento presente incentivando o auto cuidado e a regulação emocional, além de elevar a atenção e a concentração, prevenindo o estresse e o esgotamento emocional.

No décimo e último encontro foi realizada uma avaliação das atividades de forma oral, constituindo-se uma nuvem de palavras (Figura 01) e por meio de um formulário eletrônico.

possibilitando a troca de experiências e a construção da autonomia para alcançar a responsabilização de cada um nesse processo de poder cuidar de si (TOSSIN et al., 2016 e GALVÃO e JANEIRO, 2013).

O *mindfulness* pode ser realizado em grupo e têm sido utilizado em vários ambientes de trabalho, inclusive em ambulatórios, hospitais e demais organizações de saúde, tendo como um de seus objetivos capacitar os indivíduos para lidar com estresse, ansiedade, enfermidades e dor (SIEGEL e BARROS, 2017).

Estudos demonstram que a meditação com práticas de *mindfulness* indicaram uma redução significativa do estresse, *Burnout*, depressão e ansiedade com base na atenção plena e na autocompaixão, principalmente entre profissionais de saúde mental (RAAB et al. 2015; ALMEIDA e FONTES, 2021).

A técnica do *mindfulness* também foi considerada viável pelas pessoas que a utilizaram e resultou em menor frequência de sintomas de esgotamento e maior envolvimento no trabalho, o que trouxe um bem-estar laboral. Isso é corroborado por um estudo que foi realizado em Portugal, com enfermeiras oncológicas em que os resultados evidenciaram uma redução significativa do esgotamento e do estresse, com melhoria no bem-estar geral (VERWEIJ et al., 2016; DUARTE e PINTO-GOUVEIA, 2016).

Os benefícios supracitados são adquiridos na maioria dos programas de *mindfulness* em que cada sessão tem em média uma duração de duas horas e trinta minutos. Porém, para desenvolver, dentro do horário de trabalho, as práticas propostas no *Workshop* da pausa, relatado nesse estudo, foram disponibilizados 30 minutos pelos enfermeiros gestores. Portanto, as práticas de *mindfulness* foram focalizadas somente na sessão Pausa do BMT.

O desafio era condensar todas as informações, práticas e partilhas neste tempo bastante reduzido, além de fornecer orientações coerentes e consistentes que acolhessem as necessidades do grupo e ainda incentivassem a prática e a incorporação da experiência. Assim, o tempo reduzido e outros fatores como: férias, licenças saúde neste período de pandemia, atrasos frequentes devido as urgências ocorridas no trabalho, entre outros, trouxeram limitações e desafios para o desenvolvimento das práticas de *mindfulness*.

A experiência do estado *mindfulness* de consciência plena no momento presente desenvolvendo o não julgamento, a postura gentil e auto compassiva precisa ser apreendida pelos participantes e esse aprendizado, na maioria das vezes, se dá por meio do compartilhamento das experiências de cada um, após as práticas promovendo um momento semelhante ao diálogo socrático, que demanda tempo, *rapport*, *embodiement*, disponibilidade

afetiva e confiança. Com o tempo reduzido para desenvolver as práticas de *mindfulness* com os enfermeiros gestores esse momento de trocas também ficou um pouco limitado.

Como os encontros ocorreram em formato *on-line*, devido a pandemia da Covid-19, também ficaram prejudicados o contato visual com todos os participantes, a percepção dos corpos envolvidos e a transmissão das informações que muitas vezes eram novas para a maioria do grupo.

Com tantas variáveis que limitaram de certa forma o pleno desenvolvimento das atividades realizadas pela equipe do projeto de extensão: “Cuidadores que cuidam de cuidadores”, ainda assim, foi possível perceber o interesse, o envolvimento e o crescimento pessoal de vários participantes, a partir dos seus depoimentos durante as práticas, o que nos levou a avaliar a experiência como promissora. Adaptar, flexibilizar, acolher e criar foi o lema durante todo o desenvolvimento desse trabalho.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo os participantes, apesar do tempo curto, as ações realizadas têm incentivado o autocuidado dos enfermeiros gestores e a repensar a vida pessoal e no trabalho, trazendo um posicionamento para o aqui e agora, a fim de criarem ambientes de trabalho mais saudáveis.

Apesar das limitações apontadas os resultados evidenciaram que o *mindfulness* é uma prática viável e adequada para se propiciar a pausa no trabalho, a fim de promover qualidade de vida e bem-estar ocupacional. Portanto, os profissionais de saúde necessitam gradativamente ser sensibilizados para compreenderem a importância do autocuidado, da promoção da saúde do trabalhador e da humanização no ambiente laboral.

Assim, propostas de intervenção voltadas para a promoção da saúde e a humanização no trabalho necessitam ser desenvolvidas, desde a graduação. Foi nessa perspectiva, que a equipe do projeto de extensão: “Cuidadores que cuidam de cuidadores” realizou esse trabalho de forma interdisciplinar, fortalecendo a integração ensino-serviço, tendo em vista as diretrizes da extensão universitária que estabelece uma interação dialógica entre docentes, alunos e profissionais de serviço.

Para finalizar, destaca-se a limitação desse estudo por não se tratar de uma pesquisa, mas, sim do relato de uma determinada experiência, o que não possibilita generalizações. No entanto, essa experiência pode motivar e até subsidiar o desenvolvimento de outros estudos mais aprofundados sobre a temática em foco.

AGRADECIMENTO

Agradecemos o apoio financeiro da Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal de Minas Gerais ao conceder uma bolsa de iniciação à extensão por meio do Edital 01/2020.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Decreto-Lei n. 5.452, de 1 de maio de 1943. Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho. **Diário Oficial da União**: Brasília, DF, 09 ago. 1943.

BRASIL. **Portaria n. 3751, de 23 de novembro de 1990**. Altera a Norma Regulamentadora n. 17 - Ergonomia. Diário Oficial da União, Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 26 nov. 1990.

BRASIL. **Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006**. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, seção 1, Brasília, DF: Ministério da Saúde, 4 mai. 2006.

BRASIL. **Política Nacional de Humanização PNH**. Brasília: 1 ed, 1 reimpressão, Ministério da Saúde/Secretaria de Atenção à Saúde, 2013.

CAPPELLANO T, CARRAMENHA B. Trabalho e sofrimento psíquico: Histórias que contam essa História. São Paulo: Atarukas Produção Editorial, 2019, 167 p.

COSTA, SA. **A pausa no trabalho dos operadores de caixa (checkout) de um hipermercado**: em busca da qualidade de vida e do bem-estar ocupacional [n. d.] 2020. 82 f. Tese (Mestrado Profissional em Gestão de Serviços de Saúde) - Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem, Belo Horizonte, 2020.

DUARTE J, PINTO-GOUVEIA J. Effectiveness of a mindfulness-based intervention on oncology nurses' burnout and compassion fatigue symptoms: a non-randomized study. **Int J Nurs Stud**, 64:98-107, 2016.

GALVÃO MTRLS, JANEIRO, JMSV. O autocuidado em enfermagem: autogestão, automonitorização e gestão sintomática como conceitos relacionados. **REME - Rev Min Enferm**, 17(1): 225-230, jan/mar. 2013.

GIL, AC. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GILBERT P, CHODEN. **Mindful Compassion: How the Science of compassion can help you understand your emotions, live in present, and connect deeply with others**. London: New Harbinger Publications, 2013.

LOPES, MVO. Sobre estudos de casos e relatos de experiências. **Rev. RENE**, 2012. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/4019/3159>.

LUZIA et al. Absenteísmo por motivo de doença: estudo de casos em unidades de terapia intensiva adulta e pediátrica de um hospital do Estado de Minas Gerais. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.4, p.16246-16257, jul./aug.2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/33703/pdf>.

KABAT-ZINN, J. **Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness**. New York: Bantam Books, 2013.

MORETTO MRG, PADILHA V. Quem manda também sofre: um estudo sobre o sofrimento de gestores no trabalho. **Cadernos De Psicologia Social Do Trabalho**, p. 157-174, 2020, 23(2). DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v23i2p157-174>.

NAVARRO LM; PENA RS. A Política Nacional de Humanização como estratégia de produção coletiva das práticas em saúde. **Rev. Psicol. UNESP**, v. 12, n. 1, p. 64-73, jun. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-90442013000100007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 21 jan. 2022.

ROSA, TJJ. et al. Análise sobre a Saúde Mental dos Profissionais de Enfermagem no enfrentamento da COVID-19: Uma Análise num Hospital Regional. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.5, p. 44293-44317, 2021.

RUSSELL, T. **Mindfulness in motion**: a happier, healthier life through body-centred meditation. London: Watkins Media Limited, 2015.

SAIDEL, MGB. et al. Intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente a pandemia de Coronavírus. **Rev Enferm UERJ**, 28:e49923, 2020.

SANTOS-FILHO SB; BARROS MEB. **Trabalhador da saúde**: Muito prazer! Protagonismo dos trabalhadores na gestão do trabalho em saúde. Ijuí: Ed. Ijuí. 2007.

SCHMIDT, B et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estud. psicol.**, Campinas, v. 37, e200063, 2020.

SIEGEL P, BARROS NF. Manual Práctico. Mindfulness. Curiosidad y aceptación. **Ciência & Saúde Coletiva**, p. 1381–1382, 2017. DOI:10.1590/1413-81232017224.20422015.

SPAGNOL CA, COLEM NCS, OLIVEIRA BKS, PEREIRA ADS, SILVA RHL, MUSSEL IC, et al. Hot footbath therapy: taking care of the nursing at the centre for material and sterilization. **Rev Sobecc**. 2015; 20(1):45-52. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/1414-4425/2015/v20n1/a5109.pdf>.

TOSSIN BR, SOUTO VT, TERRA MG, SIQUEIRA DF, MELLO AL, SILVA AA. As práticas educativas e o autocuidado: evidências na produção científica da enfermagem. **REME - Rev Min Enferm**. 2016. DOI: 10.5935/1415-2762.20160010.

VAN DER RIET P, LEVETT-JONES T, AQUINO-RUSSELL C. The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review. **Nurse Education Today**, n. 65, p. 201–211, 2018 DOI:10.1016/j.nedt.2018.03.018.

VERWEIJ H, WAUMANS R, SMEIJERS D, et al. Mindfulness-based stress reduction for GPs: results of a controlled mixed methods pilot study in Dutch primary care. **Br J Gen Pract**. 2016.