

Artigo especial

## Práticas baseadas em Mindfulness (on-line) para profissionais de unidades de saúde do Estado de São Paulo no contexto da pandemia COVID-19

Emi Shimma 

Centro de Referência e Treinamento DST/Aids-SP, Coordenadoria de Controle de Doenças, Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo.

### Autor para correspondência

Emi Shimma

E-mail: [emi@crt.saude.sp.gov.br](mailto:emi@crt.saude.sp.gov.br)

Instituição: Centro de Referência e Treinamento DST/Aids-SP

Endereço: Rua Santa Cruz, 81. CEP: 04121-000. São Paulo/SP, Brasil

## IMPACTO DA PANDEMIA DA COVID-19 EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE

A pandemia da COVID-19 surgiu na China no final de 2019, chegou ao Brasil em fevereiro de 2020, provocando grande prejuízo à saúde mental da população geral e, sobretudo dos profissionais da saúde.

No Brasil, o primeiro caso foi notificado em 26 de fevereiro de 2020. Até o momento foram notificados 25.426.744, casos confirmados de Covid-19, e 627.138 óbitos (31/01/2022).<sup>1</sup> O estado de São Paulo registrou 4.648.715 casos de COVID-19 durante toda a pandemia e 157.954 óbitos (31/01/2022),<sup>2</sup> e o município de São Paulo, 1.749.623 casos confirmados e 40.100 óbitos (31/01/2022).<sup>3</sup>

Ao contrário da população geral, que pode ficar em isolamento doméstico, o profissional da saúde é fundamental no atendimento às pessoas vítimas da Covid-19. Neste cenário, esta categoria ficou mais vulnerável a sofrimentos emocionais e mentais.

Pesquisa realizada pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) em todo o território nacional - Condições de Trabalho dos Profissionais de Saúde no Contexto da Covid-19, apontou que a pandemia alterou de modo significativo a vida de 95% desses trabalhadores. Os dados revelaram, ainda, que quase 50% admitiram excesso de trabalho ao longo desta crise mundial de saúde, com jornadas para além das 40 horas semanais. Observou-se que um elevado percentual (45%) dos funcionários tem mais de um emprego para garantir sua sobrevivência.

Os participantes da pesquisa também relataram o medo generalizado de se contaminar no trabalho (18%), a ausência de estrutura adequada para realização da atividade (15%), além de fluxos de internações ineficientes (12,3%). O despreparo técnico dos profissionais para atuar na pandemia foi citado por 11,8%, enquanto 10,4% denunciaram a insensibilidade de gestores para suas necessidades profissionais.<sup>4</sup>

Em relação à saúde mental, a pesquisa apontou graves e prejudiciais consequências aos que atuam na assistência aos pacientes infectados. As alterações mais comuns citadas pelos profissionais: perturbação do sono (15,8%), irritabilidade/choro, frequente/distúrbios em geral (13,6%), incapacidade de relaxar/estresse (11,7%), dificuldade de concentração ou pensamento lento (9,2%), perda de satisfação na carreira ou na vida/tristeza/apatia (9,1%), sensação negativa do futuro/pensamento negativo, suicida (8,3%) e alteração no apetite/alteração do peso (8,1%).<sup>4</sup>

O questionário da Escola Nacional de Saúde Pública (Ensp/Fiocruz) e do Centro de Estudos Estratégicos (CEE/Fiocruz) contemplou: médicos, enfermeiros, odontólogos,

fisioterapeutas e farmacêuticos, todas as categorias profissionais da área da Saúde, inclusive administrador hospitalar, engenheiro (segurança do trabalho, sanitaria) e um expressivo número de residentes e graduandos da área da saúde, em mais de dois mil municípios. O estudo contou com mais de 25 mil participantes de todo país. Destes, segundo o Conselho Nacional de Saúde, aproximadamente 16 mil representam o universo das profissões da área da saúde.<sup>4</sup>

Estudo realizado por pesquisadores da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto/USP também apontaram números preocupantes: 36% dos 916 profissionais da área da saúde que atuaram na linha de frente da Covid apresentaram pelo menos 1 indicador de sofrimento mental: 61% referiram insônia, 43% ansiedade, 40% depressão e 36% estresse pós-traumático. Segundo Flávia L Osório, coordenadora da pesquisa, foi observado pelos pesquisadores que a maior parte dos profissionais não tinha a percepção de que estavam em sofrimento.<sup>5</sup>

O panorama apresentado, com dados retrospectivos, coletados durante o pico da pandemia no país, corrobora a importância das ações de saúde mental propostas e ofertadas pela Secretaria de Estado da Saúde de SP para os profissionais da saúde desde 2020. É importante continuar ofertando cuidado a esta categoria profissional para prevenir o estresse crônico e outros transtornos psíquicos.

## PRÁTICAS BASEADAS EM MINDFULNESS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Em 1979, o biólogo norte-americano John Kabat Zinn fundou o Centro de Mindfulness da Universidade de Massachusetts (EUA) e desenvolveu o Mindfulness Based Stress Reduction Program (MBSR). A partir daí, iniciaram-se inúmeros programas e pesquisas sobre a eficácia clínica do mindfulness - estado de atenção plena, sem julgamento, com abertura e aceitação do momento presente.<sup>6-8</sup>

Os programas baseados em Mindfulness vem sendo estudado por pesquisadores de vários países há cerca de 30 anos. Trata-se de uma intervenção estruturada, voltada para pessoas e pacientes acometidos por condições clínicas associadas a níveis prejudiciais de estresse. Em geral, a intervenção tem duração de 8 semanas, com 8 reuniões de duas horas cada, nas quais os participantes praticam a técnica e compartilham experiências. O programa inclui tarefas diárias para realizar em casa e no trabalho. Trata-se de uma técnica milenar simples, fácil de aprender e aplicar, que envolve compromisso ativo do paciente, podendo ser utilizada em grupo ou individualmente.<sup>6-8</sup>

Foram comprovados efeitos benéficos dos programas baseados em Mindfulness em várias áreas. Pesquisas indicam que a intervenção diminui a ansiedade, a irritabilidade e depressão.<sup>9,10</sup> Observou-se ainda melhora no manejo de situações com alto grau de estresse, inclusive em pacientes com doenças crônicas, melhora da qualidade de vida e da autoeficácia em saúde e promoção da saúde.<sup>6-8</sup>

São muitos os benefícios de Mindfulness para quem consegue manter uma prática regular: atenção e concentração, aceitação (sem apego ou aversão), ampliação da capacidade de escuta e de memória, consciência alimentar, corporal e dos próprios processos mentais, estado de presença (consciência do momento presente), empatia e compaixão, melhor qualidade do sono, prevenção de recaída (dependência química), promoção de autocuidado, redução do diálogo interno, redução de dores crônicas, regulação da atenção e emoção, reconhecimento dos conteúdos mentais e emocionais, sem identificação com os mesmos, redução de estresse, ansiedade e depressão.<sup>6,7,8</sup>

#### MINDFULNESS ON-LINE NO CONTEXTO DA PANDEMIA COVID-19

Durante a pandemia da Covid-19 foi necessário selecionar e ofertar práticas de Mindfulness possíveis de serem realizadas na modalidade on-line. Estudos constataram benefícios Mindfulness on-line para a saúde mental da população geral e profissionais da saúde.

Pesquisa realizada no Hospital da Universidade de Sichuan/China constatou que práticas de Mindfulness on-line foram bem aceitas por equipes médicas, e podem ser úteis na redução de estresse e melhoria da qualidade de sono de profissionais da saúde. Foram selecionadas práticas básicas de Mindfulness com duração de 8 a 10 minutos. Ao todo, foram enviadas 13 sessões em formato de áudio para os participantes por meio do We-Chat Group, 408 profissionais se inscreveram para receber os áudios.<sup>11</sup>

Trabalho conduzido por Rebecca Erwin Wells, da Wake Forest School of Medicine, avaliou o impacto produzido pela pandemia da Covid-19 e o Mindfulness on-line como estratégia para reduzir seus danos. Participaram deste estudo 233 voluntários de todo o mundo. Este ensaio clínico não randomizado incluiu uma pesquisa pré-sessão, uma única sessão de meditação on-line de 15 minutos e uma pesquisa pós-sessão. Pesquisas pré e pós-sessão avaliaram estresse momentâneo, ansiedade e preocupação com a COVID-19. A maioria dos participantes (63%) nunca havia praticado Mindfulness, 89% dos participantes declararam que a sessão foi útil e que a plataforma online foi eficaz, 76% relataram diminuição da ansiedade, 80% diminuição do estresse e 55% redução da preocupação com

a COVID-19. Para Wells, o estudo indicou que uma plataforma virtual pode ser eficaz para a prática de Mindfulness, e que intervenções on-line podem melhorar a saúde mental em momentos de incerteza.<sup>12</sup>

Intervenção realizada por pesquisadores de várias instituições chinesas indicaram o potencial de práticas baseadas em Mindfulness on-line entre pessoas que tiveram COVID-19, para redução de sofrimento psicológicos decorrentes da pandemia. Em abril de 2021, mais de 1.600 participantes elegíveis provenientes da província de Hubei da China foram recrutados para fazer parte do grupo controle (lista de espera) e para receber a intervenção Mindfulness Living with Challenge (MLWC) on-line. Foram ofertados seis encontros de duas sessões semanais, com práticas com duração entre 5 e 20 minutos, por meio do aplicativo We Chat. Todos os participantes foram convidados a responder questionários on-line no início do programa, e depois de sua conclusão, além de follow up após três meses da intervenção. Escala como o Five Facets Mindfulness Questionnaire foram utilizados para avaliação. A intervenção de Mindfulness on-line demonstrou ter potencial de viabilidade e aceitabilidade como recurso para melhorar a saúde mental.<sup>13</sup>

Estudo conduzido por equipes das Universidades de Singapura e Northwestern constataram que as práticas de Mindfulness on-line podem ser úteis na redução de estresse. Três grupos foram comparados: presencial (36 participantes), videoconferência (38) e controle que recebeu intervenção antes da pandemia (86) com queixa de estresse e distúrbio de sono. Foi constatado que treinamento de Mindfulness reduziu significativamente o estresse nos três grupos. Estatisticamente a intervenção por videoconferência mostrou-se equivalente aos encontros presenciais.<sup>14</sup>

Estudo da Universidade de KwaZulu-Natal/Durban, África do Sul, teve como objetivo investigar a viabilidade e eficácia de um breve MBI on-line sobre estresse, esgotamento e consciência plena para profissionais de saúde atuantes durante a crise do COVID-19. Foram realizadas avaliações participativas e fenomenológicas. Um programa de treinamento on-line de quatro encontros foi adaptado e ofertado aos profissionais da saúde por meio da plataforma Zoom. Quarenta e sete participantes participaram deste estudo. Observou-se redução nos níveis de estresse e exaustão emocional, aumento na atenção plena consciência e sentimentos de realização pessoal entre o pré e pós-intervenção avaliações do MBI. As experiências compartilhadas dos participantes foram analisadas em duas partes. A análise pré-intervenção apresentada com temas centrais de perda de controle e uma sensação de impotência devido à COVID-19. A análise pós-intervenção compreendeu temas de um senso de controle adquirido e capacitação por meio de maior atenção plena. O estudo descobriu que um breve MBI on-line pode ser associado a uma maior consciência

e foco no momento presente, assim como níveis reduzidos de estresse e esgotamento. O MBI apresentou resultado positivo no senso de controle dos profissionais de saúde e aumentou sua percepção do senso de competência e realização, tanto pessoal quanto profissionalmente, durante a crise global da Covid-19.<sup>15</sup>

A meditação baseada em atenção plena é uma prática que pode apoiar os profissionais de saúde, pacientes, cuidadores e o público em geral durante tempos de crise, como a atual pandemia global causada pela COVID-19.

Revisões sistemáticas mostraram resultados positivos no que se refere à redução de ansiedade, depressão e dor. Estudos apontam que a introdução de uma prática de Mindfulness durante a pandemia da Covid-19 pode ser um recurso efetivo e de baixo custo para o manejo de ansiedade.<sup>16</sup>

Revisão da literatura em três importantes bases de dados, realizada por pesquisadores da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (Ribeirão Preto), incluiu 11 artigos que apontaram relatos de experiência e recomendações feitas a partir de lições aprendidas em serviços, no que se refere a manejo organizacional, planejamento e gerenciamento de demandas da equipe de saúde (emocional, habilidades técnicas, capacitações). As medidas de suporte e apoio emocional para os profissionais de saúde incluíram práticas de Mindfulness e aplicativos de atenção plena para fortalecimento da resiliência e redução no desgaste de funcionários.<sup>17</sup>

## OBJETIVO

Mindfulness (meditação laica) faz parte das Práticas Integrativas Complementares (PICS) e foi ofertado pela Área de Saúde Mental para profissionais da saúde, no primeiro semestre de 2021, com o objetivo de auxiliá-los a manejar e reduzir o estresse, ansiedade e depressão durante a pandemia da COVID-19.

No Brasil, as PICS estão institucionalizadas no SUS desde 2006, com a publicação da Portaria GM/MS nº 971/2006, que criou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), com inserção na Atenção Básica e demais níveis do sistema de saúde. A política foi ampliada com as portarias GM/MS nº 849/2017, nº 702/2018, são oferecidas nas Unidades de Saúde da Família, em postos de saúde, centros especializados e em hospitais terciários como uma forma de assistência integral à saúde física, mental e emocional, aliviando o sofrimento e promovendo o autocuidado, com avaliação positiva de usuários.<sup>18</sup>

## MÉTODO E PROCEDIMENTOS

Os funcionários foram convidados a participar do programa a partir da demanda das Unidades onde se encontram lotados. As inscrições foram realizadas por meio do Google Form. Os servidores passaram por uma avaliação inicial (condições de saúde) antes do início das atividades. Aqueles que apresentavam necessidade de cuidado especializado foram encaminhados para atendimento especializado do Sistema Único de Saúde (SUS).

O programa consistiu em cinco encontros on-line, com no máximo seis participantes (incluindo o instrutor), com 60 minutos cada. Os grupos foram realizados por vídeo chamadas WhatsApp, em dias e horários previamente combinados com os funcionários.

Durante os encontros os participantes realizaram as atividades junto com a instrutora, compartilharam suas experiências e depois receberam os áudios com as práticas realizadas.

A intervenção foi conduzida pela psicóloga Emi Shimma, certificada no protocolo de Promoção da Saúde Baseada em Mindfulness da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), em abril de 2018. Membro da Associação Brasileira de Mindfulness (Abramind), desde 2019.

Este projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Referência e Treinamento DST Aids-SP, da Secretaria de Estado da Saúde.

Os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), enviado e devolvido por e-mail, com assinatura da instrutora e participantes.

## RESULTADOS

Apresentamos neste informe uma breve avaliação dos benefícios obtidos com o Programa de Promoção de Saúde Baseado em Mindfulness junto a profissionais de quatro unidades da Secretaria de Estado da Saúde, no primeiro semestre de 2021. Esta iniciativa está inserida na Proposta de Saúde Mental para Profissionais da Saúde do Estado de São Paulo no contexto da pandemia Covid-19, elaborada por técnicos de diversas áreas da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, em julho de 2020.

No primeiro semestre de 2021, foram realizados nove grupos, com total de 43 participantes:

**Grupo 1:** 08/03 a 05/04: 6 pessoas.

**Grupo 2:** 08/03 a 05/04: 5 pessoas.

**Grupo 3:** 08/03 a 05/04: 5 pessoas.

**Grupo 4:** 09/03 a 06/04: 4 pessoas.

**Grupo 5:** 09/03 a 06/04: 6 pessoas.

**Grupo 6:** 10/05 a 07/06: 4 pessoas.

**Grupo 7:** 10/05 a 07/06: 5 pessoas.

**Grupo 8:** 11/05 a 08/06: 4 pessoas.

**Grupo 9:** 11/05 a 08/06: 4 pessoas.

### Perfil em relação a sexo

**Grupo 1:** 6 Feminino.

**Grupo 2:** 4 Feminino e 1 Masculino.

**Grupo 3:** 4 Feminino e 1 Masculino.

**Grupo 4:** 4 Feminino.

**Grupo 5:** 5 Feminino e 1 Masculino.

**Grupo 6:** 3 Feminino e 1 Masculino.

**Grupo 7:** 3 Feminino e 2 Masculino.

**Grupo 8:** 2 Feminino e 2 Masculino.

**Grupo 9:** 4 Feminino.

### Perfil em relação à idade

**Grupo 1:** 41, 42, 44, 47, 57 e 58.

**Grupo 2:** 36, 39, 42, 50 e 55.

**Grupo 3:** 29, 36, 42, 43 e 55.

**Grupo 4:** 44, 48, 50 e 54.

**Grupo 5:** 29, 55, 59, 59, 60 e 69.

**Grupo 6:** 41, 54, 54 e 59.

**Grupo 7:** 45, 50, 55, 56 e 65.

**Grupo 8:** 42, 46, 47 e 59.

**Grupo 9:** 48, 50, 62 e 40.

### Perfil em relação a profissão

**Grupo 1:** auxiliar de serviços gerais, diretor técnico I, auxiliar de serviços gerais, oficial de saúde, auxiliar de saúde e enfermeira.

**Grupo 2:** auxiliar de enfermagem, nutricionista, oficial administrativo, oficial administrativo e auxiliar de enfermagem.

**Grupo 3:** diretor técnico I, psicólogo, oficial de saúde, diretor de RH e diretor técnico I.

**Grupo 4:** oficial de saúde, auxiliar de saúde, e dois oficiais administrativos.

**Grupo 5:** profissional da área de recursos humanos, dentista, médica, auxiliar de serviço, socióloga e auxiliar de enfermagem.

**Grupo 6:** médica, médica, enfermeiro e médica.

**Grupo 7:** auxiliar de laboratório, psicóloga, médico, enfermeira e enfermeira.

**Grupo 8:** médico, administrador hospitalar, enfermeira e médico.

**Grupo 9:** enfermeira, gestão RH, administrador hospitalar e bióloga.

Todos os participantes preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. No final dos cinco encontros, 34 participantes dos nove grupos preencheram uma ficha de avaliação do curso. Destes 34 participantes dois justificaram desistência, um deles por questões de saúde e outro por sobreposição de agenda. Consideraremos para avaliação as respostas de 32 participantes.

### Avaliação qualitativa do programa

**Ótimo:** 31

**Bom:** 1

### Avaliação em relação ao formato on-line

**Ótimo:** 18

**Bom:** 14 (observações: trocas seriam melhores, mais dinâmico se presencial, dificuldades com conexão/final internet).

Percebeu diferença de atitude, comportamento ou pensamento antes e depois do programa ofertado? Citar exemplos.

**Sim:** 31 - **Não:** 1 (participante compareceu aos dois primeiros encontros).

Conteúdo dos depoimentos de quem percebeu benefícios:

Agilidade na realização das tarefas.

Avaliação de prioridades.

Consciência alimentar e corporal.

Cultivo da gentileza.

Diminuição de estresse.

Maior concentração nas atividades diárias, vida doméstica e trabalho.

Maior consciência pessoal e ambiental.

Mais calma e tranquilidade em momentos de dificuldade.

Mais foco no momento presente.

Maior tolerância consigo e com os outros.

Maior confiança, segurança, disposição e tolerância em situação de conflito.

Maior generosidade consigo mesma e com os outros.

Melhor capacidade de escrever, enfrentar problemas, reflexão e percepção.

Melhor memória imediata e percepção dos sentimentos.

Menos ansiedade, cansaço, esgotamento mental.

Menos ruminação de pensamentos negativos.

Maior autocontrole.

Maior compaixão em relação a atitudes negativas de outras pessoas.

## DISCUSSÃO

Os breves resultados qualitativos obtidos após cinco encontros de intervenção baseada em Mindfulness, modalidade on-line, vão ao encontro dos dados observados em estudos da mesma natureza realizados durante a pandemia da Covid-19.<sup>11-17</sup>

De acordo com os estudos, as intervenções on-line de práticas de Mindfulness demonstraram ter potencial de viabilidade e aceitabilidade como recurso para melhorar a saúde mental.<sup>13</sup> Foi constatado que o treinamento em Mindfulness reduziu significativamente o estresse nos grupos que receberam a intervenção.<sup>14</sup>

Trabalhos apontam que a introdução de uma prática de Mindfulness durante a pandemia teve potencial benéfico de baixo custo no manejo e redução da ansiedade.<sup>16</sup>

Revisão da literatura indica resultados positivos decorrentes de práticas de Mindfulness, aliado a aplicativos de atenção plena, para fortalecimento da resiliência, redução de desgaste, contribuindo para a saúde mental de funcionários.<sup>17</sup>

Este artigo apresenta evidentes limitações, por tratar-se de um relato observacional e qualitativo. Seria interessante a realização de estudos com maior número de participantes e utilização de instrumentos quantitativos para validação dos dados observados.

## CONCLUSÃO

Este relato de experiência aponta, com base nos depoimentos de participantes dos grupos realizados, a possibilidade de promoção de saúde a partir de intervenções de Mindfulness on-line. O custo-benefício desta proposta é baixo e acessível a praticamente todos os funcionários que disponham de um aparelho de celular com WhatsApp, espaço reservado para as práticas nas datas propostas, e liberação de seu chefe imediato para participação dos encontros, caso a atividade ocorra dentro de seu horário de trabalho. Pode-se constatar pelos resultados que o custo-benefício destas práticas é positivo para o funcionário, para a instituição e, por extensão, aos pacientes assistidos pelo profissional.

## REFERÊNCIAS

1. Ministério da Saúde (BR) [internet]. Boletim Covid-19. [acesso em 31 jan. 2022]. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/> 31/01/2022.
2. Governo do Estado de São Paulo [internet]. Boletim Covid-19. [acesso em 21 mar. 2022]. Disponível em: <https://www.saopaulo.sp.gov.br/coronavirus/> 31/01/2022.
3. Prefeitura Municipal de São Paulo [internet]. Boletim Covid-19. [acesso em 31 jan. 2022]. Disponível em: [https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/20220131\\_bol\\_etim\\_covid-19\\_diario\\_pdf.pdf](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/20220131_bol_etim_covid-19_diario_pdf.pdf)
4. Filipe L [internet]. Fiocruz analisa condições de trabalho dos profissionais de saúde na linha de frente da Covid-19. [acesso em 31 mar. 2022]. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/fiocruz-analisa-condicoes-de-trabalho-dos-profissionais-de-saude-na-linha-de-frente-da-covid>
5. Flávia LO, Silveira ILM, Pereira-Lima K, et al. Risk and Protective Factors for the Mental Health of Brazilian Healthcare Workers in the Frontline of COVID-19 Pandemic. *Psychiatry*, 2021.
6. Demarzo, M, Campayo JG. Manual Prático Mindfulness: curiosidade e aceitação. São Paulo, Palas Athena, 2015.
7. Teasdale J, Williams M, Segal Z. Manual Prático de Mindfulness. São Paulo, Editora Pensamento, 2016.
8. Williams M, Penman D. Atenção Plena Mindfulness. Rio de Janeiro, Ed Sextante, 2015.
9. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Kreitemeyer J & Toney L. Using self- report assessment methods to explore facets of mindfulness, *Assessment*, 2006.
10. Williams, Mark GJ, Teasdale, JD, Segal, ZV. *The Mindful Way through Depression*. Guilford Publications, USA, 2015.
11. Y Liu, S X Luo, J L Ye, Y z Chen, J F li, Y X Li. The use of online MBSR audio in medical staff during the Covid-19 in China. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 2020; 24: 10874-8.
12. Online Mindfulness May [internet]. Improve Mental Health During COVID-19 Pandemic. [acesso em 31 jan. 2022]. Disponível em: <https://newsroom.wakehealth.edu/News-Releases/2021/03/Online-Mindfulness-May-Improve-Mental-Health-During-Pandemic>
13. Ming-Yu Si, Wei-Jun Xiao, Chen Pan et al [internet]. Mindfulness-based online intervention on mental health and quality of life among COVID-19 patients in China: an intervention design. [acesso em 17 maio 2021]. Disponível em: <https://medcentral.net/doi/full/10.1186/s40249-021-00836-1>

14. Lim J, Leow Z, C. Ong JC, Pang LS, Lim E [internet]. The effects of online group mindfulness training on stress and sleep quality during the COVID-19 pandemic in Singapore: a retrospective equivalence trial. [acesso em 21 mar. 2022]. Disponível em [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3629960](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3629960)
15. Osman I, Hamid S, Singaram SV [internet]. Healing the Healers: A Phenomenological Exploration of a Brief Online Mindfulness Course on Stress, Burnout and Coping Strategies of Health Care Professionals During the COVID-19 Crisis. [acesso em 21 mar. 2022]. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/348511004>
16. Irish Journal of Psychological Medicine [internet]. Published by Cambridge University Press on behalf of The College of Psychiatrists of Ireland This is an Open Access article, distributed under the terms of the Creative Commons Attribution licence. [acesso em 31 mar. 2022]. Disponível em <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>
17. Andrade RF. Enfermeira, Calia RC, Dalri CC, Lançoni AC [internet]. Revista Qualidade HC. A prática de Mindfulness em profissionais de saúde em tempos de COVID-19: uma revisão sistemática. [acesso em 21 mar. 2022]. Disponível em <https://www.hcrp.usp.br/revistaqualidade/uploads/Artigos/283/283.pdf>
18. Observatório de Práticas Integrativas e Complementares da Fundação Oswaldo Cruz, Fiocruz [internet]. [acesso em 21 mar. 2022]. Disponível em <http://observapics.fiocruz.br/pics/>

## HISTÓRICO

Recebimento  
17/03/2022

Aprovação  
18/07/2022

Publicação  
21/03/2022

