

CIÊNCIAS HUMANAS:

Desafios metodológicos
e resultados empíricos

2

Américo Junior Nunes da Silva
André Ricardo Lucas Vieira
(Organizadores)



CIÊNCIAS HUMANAS:

Desafios metodológicos
e resultados empíricos

2

Américo Junior Nunes da Silva
André Ricardo Lucas Vieira
(Organizadores)



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Humanas e Sociais Aplicadas**

Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí

Prof. Dr. Alexandre de Freitas Carneiro – Universidade Federal de Rondônia

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Profª Drª Ana Maria Aguiar Frias – Universidade de Évora

Profª Drª Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa



Prof. Dr. Antonio Carlos da Silva – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Arnaldo Oliveira Souza Júnior – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense
Prof^o Dr^a Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof^o Dr^a Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
Prof. Dr. Humberto Costa – Universidade Federal do Paraná
Prof^o Dr^a Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Jadilson Marinho da Silva – Secretaria de Educação de Pernambuco
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. José Luis Montesillo-Cedillo – Universidad Autónoma del Estado de México
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Kárpio Márcio de Siqueira – Universidade do Estado da Bahia
Prof^o Dr^a Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal do Paraná
Prof^o Dr^a Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof^o Dr^a Lucicleia Barreto Queiroz – Universidade Federal do Acre
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
Prof. Dr. Lucio Marques Vieira Souza – Universidade do Estado de Minas Gerais
Prof^o Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof^o Dr^a Marianne Sousa Barbosa – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Prof^o Dr^a Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Miguel Rodrigues Netto – Universidade do Estado de Mato Grosso
Prof. Dr. Pedro Henrique Máximo Pereira – Universidade Estadual de Goiás
Prof. Dr. Pablo Ricardo de Lima Falcão – Universidade de Pernambuco
Prof^o Dr^a Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^o Dr^a Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^o Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^o Dr^a Vanessa Ribeiro Simon Cavalcanti – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins



Ciências humanas: Desafios metodológicos e resultados empíricos 2

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Yaiddy Paola Martinez
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizadores: Américo Junior Nunes da Silva
André Ricardo Lucas Vieira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C569 Ciências humanas: Desafios metodológicos e resultados empíricos 2 / Organizadores Américo Junior Nunes da Silva, André Ricardo Lucas Vieira. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0202-2

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.022220906>

1. Ciências humanas. I. Silva, Américo Junior Nunes da (Organizador). II. Vieira, André Ricardo Lucas (Organizador). III. Título.

CDD 101

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br



Atena
Editora
Ano 2022

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



APRESENTAÇÃO

Neste livro, intitulado “**Ciências humanas: Desafios metodológicos e resultados empíricos 2**”, reúnem-se estudos dos mais diversos campos do conhecimento, que se complementam e articulam, constituindo-se enquanto discussões que buscam respostas e ampliado olhar acerca dos diversos problemas que circundam a área de Ciências Humanas.

Sabemos que o período pandêmico, como asseverou Cara (2020), escancarou e asseverou desigualdades. Diante disso, a área de Ciências Humanas se consolida como importante para a sociedade, sobretudo nesse momento. No atual contexto social e político, é necessário assumir esse lugar luta, fazendo das diversas problemáticas de pesquisa e experiências como ferramentas para a formação crítica e humana das pessoas, como lugar real de possibilidade de transformação da sociedade.

Destarte, os artigos que compõem essa obra são oriundos das vivências dos autores(as), estudantes, professores(as), pesquisadores(as), especialistas, mestres(as) e/ou doutores(as), e que ao longo de suas práticas, num olhar atento para as problemáticas observadas no contexto social, buscam apontar caminhos, possibilidades e/ou soluções para esses entraves. Partindo do aqui exposto, desejamos a todos e a todas uma boa, provocativa e lúdica leitura!

Américo Junior Nunes da Silva

André Ricardo Lucas Vieira

REFERÊNCIAS

CARA, Daniel. **Palestra online promovida pela Universidade Federal da Bahia, na mesa de abertura intitulada “Educação: desafios do nosso tempo” do evento Congresso Virtual UFBA 2020**. Disponível em: link: <https://www.youtube.com/watch?v=6w0vELx0EvE>. Acesso em abril 2022.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

DIREITOS HUMANOS E A DISCRIMINAÇÃO DE GÊNERO NA ESCOLA


Ires Aparecida Falcade

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0222209061>

CAPÍTULO 2..... 14

O PROBLEMA DA FUNDAMENTAÇÃO DOS DIREITOS HUMANOS SEGUNDO HANNAH ARENDT

Gabriela de Freitas


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0222209062>

CAPÍTULO 3..... 20

OS IMPACTOS DA PANDEMIA NA ROTINA DOS ATLETAS

Diene Aparecida Silva Costa

Cláudia Regina Parra

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0222209063>

CAPÍTULO 4..... 25

REFLEXÕES SOBRE A MATERNIDADE PELA IGUALDADE DE GÊNERO NA ATUAÇÃO DE MULHERES NAS CIÊNCIAS FLORESTAIS

Claudia Moster

Renata Pontes Araujo

Beatriz Queiroz Demarco

Larissa Brandão Pereira

Livia Obolar de Amorim

Nathália Augusto dos Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0222209064>

CAPÍTULO 5..... 36


AUTOCUIDADO E MINDFULNESS EM PROFISSIONAIS DO CONTEXTO SOCIAL

Ana Berta Alves

Cátia Magalhães

Bruno Carraça

José Sargento

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0222209065>

CAPÍTULO 6..... 50


COLETIVO CONVERSAE E RESSIGNIFICARES: DEBATENDO A CULTURA MACHISTA E A MASCULINIDADE TÓXICA ENTRE HOMENS





Emiliano Kelm Duet Chagas

Gustavo Rocha

Lucas Motta Brum

Romeu Casarotto

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0222209066>

CAPÍTULO 7	55
PROCESSO MIGRATÓRIO E DIREITOS HUMANOS DE IMIGRANTES HAITIANOS RESIDENTES EM CUIABÁ	
Imar Domingos Queiróz Vera Ferreira	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.0222209067	
CAPÍTULO 8	68
O TEXTO LITERÁRIO NA ROTINA DIÁRIA DA EDUCAÇÃO INFANTIL: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS	
Jullyane Glaicy da Costa Ferreira	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.0222209068	
CAPÍTULO 9	80
CONTRIBUIÇÕES DO USO DE JOGOS PARA COMPREENSÃO DE POTENCIAÇÃO E RADICIAÇÃO	
Taynara Oliveira da Rosa Ângela Maria Hartmann	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.0222209069	
CAPÍTULO 10	93
ANÁLISE SOB A ÓTICA DAS EMPRESAS DO SETOR DA CONSTRUÇÃO CIVIL NA REINSERÇÃO PROFISSIONAL DO EGRESSO DO SISTEMA PRISIONAL	
Fernando da Costa Barros Ceile Cristina Ferreira Nunes	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.02222090610	
SOBRE OS ORGANIZADORES	103
ÍNDICE REMISSIVO	104

CAPÍTULO 5

AUTOCUIDADO E MINDFULNESS EM PROFISSIONAIS DO CONTEXTO SOCIAL

Data de aceite: 01/06/2022

Ana Berta Alves

Cátia Magalhães

Bruno Carraça

José Sargento

RESUMO: O stress relacionado com o trabalho e o *burnout* nos profissionais que prestam serviços e cuidados humanos apresentam-se como importantes pelas consequências, do ponto de vista pessoal, social e profissional, que podem acarretar. Entre estes profissionais, a literatura tem privilegiado aqueles com intervenção na área da saúde. Porém, contextos de intervenção social, caracterizados por vulnerabilidade, com populações em risco/perigo provocam elevado desgaste físico e emocional nos profissionais (LYNN & MENSINGA, 2015). A literatura tem evidenciado que os recursos psicológicos e sociais, incluindo o autocuidado e estratégias de *mindfulness* podem proteger os indivíduos das consequências negativas do stress, enquanto estratégias de saúde e bem-estar, interferindo na qualidade das práticas profissionais e bem-estar individual e familiar (KABAT-ZINN, 2013). O presente capítulo foi delineado com o principal objetivo de refletir sobre a construção de práticas positivas, baseadas no autocuidado e *mindfulness*, que favoreçam e protejam o funcionamento destes indivíduos, e as suas práticas profissionais (MAGALHÃES, ET AL.,

2022).

PALAVRAS-CHAVE: Autocuidado, *mindfulness*, profissionais, contexto social.

ABSTRACT: Work-related stress and burnout in professionals who provide services and human care are important due to the consequences, from a personal, social and professional point of view, that they can entail. Among these professionals, the literature has privileged those with intervention in the health area. However, contexts of social intervention, characterized by vulnerability, with populations at risk/danger cause high physical and emotional exhaustion in professionals (LYNN & MENSINGA, 2015). The literature has shown that psychological and social resources, including self-care and mindfulness strategies, can protect individuals from the negative consequences of stress, as health and well-being strategies, interfering with the quality of professional practices and individual and family well-being. (KABAT-ZINN, 2013). This chapter was designed with the main objective of reflecting on the construction of positive practices, based on self-care and mindfulness, that favor and protect the functioning of these individuals, and their professional practices (MAGALHÃES, ET AL., 2022).

KEYWORDS: Self-care, mindfulness, professionals, social context.

1 | INTRODUÇÃO

1.1 O Autocuidado

A Organização Mundial de Saúde (OMS,

1998) definiu o autocuidado como as atividades de saúde não organizadas e as decisões de saúde tomadas por indivíduos, família, amigos, colegas de trabalho, entre outros, permitindo melhorar a sensação de bem-estar subjetivo, comportamentos de saúde, boas práticas de comunicação e relação positiva com os outros (BARRIA et al., 2010; SILVA, 2013); e reconheceu a sua importância na promoção da saúde, na prevenção de doenças, além de ajudar a melhor lidar com a doença.

O autocuidado constitui-se como uma atividade aprendida, intencional, orientada para um objetivo, dirigida pelas pessoas para si mesmas ou para o meio envolvente, a fim de regular o seu próprio funcionamento, de acordo com os seus interesses na vida e funcionamento integral (BUB et al., 2006). A capacidade para o autocuidado pode compreender as componentes *comportamentos de autocuidado individual*, que incluem atividades desenvolvidas pelo indivíduo, com o objetivo de promover ou proteger a sua saúde; *autoconsciência/autorregulação*, relativas à identificação dos próprios sentimentos, das capacidades, forças e limites e ao processo dinâmico em que o indivíduo estabelece objetivos pessoais e mobiliza as suas cognições, motivações e comportamentos, no sentido de os atingir; *recursos/estratégias de autocuidado* que auxiliam o indivíduo a identificar e a estabelecer metas pessoais e a mobilizar os seus processos/ recursos internos e externos, no sentido da promoção da sua saúde e bem estar, e *comportamentos de autocuidado coletivo*, que se referem às ações que são desenvolvidas em cooperação, que procuram um meio físico e social afetivo e solidário (ALVES, FONSECA, & ARAÚJO, 2019).

É, assim, um processo cognitivo, afetivo e comportamental no qual o indivíduo assume a responsabilidade pela própria vida e para tal é necessário tempo para o próprio (SEGURO et al., 2007; GOLEMAN, 2018). Deste modo, as dimensões do autocuidado têm sido exploradas e assiste-se a uma concordância na consideração das dimensões física, psicológica, espiritual, de apoio e interpessoal (RICHARDS, et al., 2010).

Em síntese, o autocuidado pode definir-se como um processo multidimensional e multifacetado de envolvimento intencional em estratégias que promovam o funcionamento saudável e melhorem o bem-estar (DOROCIÁK, 2017). É uma contribuição contínua e pessoal do sujeito na própria saúde e bem-estar, o que inclui a participação de outros, existindo uma relação entre a pessoa e o seu meio ambiente, cultura, valores e crenças integrativas contextuais (WILSON, 2014). Torna-se, deste modo, clara a responsabilidade do indivíduo como agente do seu próprio autocuidado, que executa ações em seu próprio benefício e daqueles que lhe são próximos, sendo este o resultado de um conjunto de experiências vivenciadas e aprendidas pelo mesmo. Neste processo é fundamental reconhecer as próprias limitações e saber quando pedir ajuda (BARRÍA, ROSEMBERG, & URIBE, 2010).

Nesta linha, Orem (2001) propõe um Modelo do Autocuidado com a Teoria do Autocuidado que define o objetivo, os métodos e os resultados da ação do sujeito no autocuidado. As capacidades de autocuidado incluem os seguintes componentes ou

habilidades para a ação deliberada: *incorporar ou excluir coisas específicas*, a partir da compreensão de seus significados; *compreender a necessidade de mudar ou regular as coisas observadas*; *adquirir conhecimentos sobre o curso de ação a ser seguido para a regulação*; *decidir o que fazer, agir para alcançar a mudança ou atingir a regulação*. Esta habilidade para a ação deliberada é influenciada pelo estágio de desenvolvimento humano e tem duas fases: as *operações que precedem e conduzem às decisões* e as *operações subsequentes às decisões tomadas*. A primeira fase requer conhecimento sobre si e das condições ambientais e compreensão do significado e do valor do autocuidado, que podem ser afetados pelo nível de maturidade, experiências de vida e estado de saúde. Por seu turno, a segunda fase requer dispensar esforços para satisfazer as demandas de cuidado que incluem: ter conhecimento e habilidades específicas, motivação para iniciar e continuar a dispensar esforços até que os resultados sejam obtidos, comprometimento, habilidades físicas e energia para iniciar e manter o esforço (DECKER, BROWN, ASHLEY, & LIPSCOMB, 2019; OREM, 2001).

A estrutura da capacidade de autocuidado está representada por três tipos de traços/capacidades para o desempenho de atividades: *fundamental*, *capacitação* e *operacional*; onde, os *traços fundamentais* são capacidades pessoais para o autocuidado que consideram a sensação, a percepção, a memória e a orientação, alguma alteração numa dessas capacidades afetará a ação deliberada da pessoa; já os *traços de capacitação* representam o poder dos componentes da agência de autocuidado, que são capacidades pessoais específicas necessárias para o desempenho de atividades de autocuidado (conhecimento, habilidades, energia para o autocuidado, mobilidade, motivação, tomada de decisão, habilidades interpessoais, valores para a saúde, metas propositadas e persistência). Por último, os *traços operacionais* são capacidades para organizar os recursos pessoais e ambientais e as condições e fatores que poderiam ser significantes para o autocuidado (operações estimativas); julgamento e tomada de decisão sobre o que pode, deveria e atualmente faz (operações transicionais) e o desempenho real das ações de autocuidado (operações produtivas) (GRIFFITHS ET AL, 2019; OREM, 2001; SOUSA, 2002).

A capacidade de autocuidado também pode ser considerada relativamente ao seu *desenvolvimento* - definido em relação ao tipo de ação de autocuidado que os indivíduos podem realizar; a sua *operacionalidade* - descrita em relação ao tipo de ação de autocuidado que os indivíduos realizam de forma consciente e efetiva e a sua *adequação* - determinada quando se comparam o tipo de ações de autocuidado que as pessoas podem realizar e o tipo de autocuidado requerido para satisfazer a demanda existente(GRIFFITHS ET AL, 2019; OREM, 2001). Tanto o *desenvolvimento*, como a *operacionalidade* da capacidade de autocuidado podem ser afetados pelos já apresentados fatores condicionantes básicos (internos e externos), que ao interferirem no conhecimento, habilidade para refletir, julgar e decidir vão afetar, tanto na capacidade de envolvimento no autocuidado (que pode estar desenvolvida, mas não ser operacionalizada, ou seja, a pessoa tem condições para o

autocuidado, porém não faz uso delas), quanto no tipo e na quantidade de autocuidado exigido (URIBE, 2003).

Deste modo, o objetivo do desenvolvimento e manutenção da capacidade de autocuidado, que envolve atenção, controlo de energia, aquisição de conhecimento, entre outros, é aumentar a habilidade individual sobre as atividades de autocuidado, que podem atuar na promoção da saúde e do bem-estar e na administração ou prevenção de doenças e suas complicações - o autocuidado é vital na construção de resiliência aos stressores que não podem ser eliminados da vida dos sujeitos (DECKER, BROWN, ASHLEY, & LIPSCOMB, 2019).

1.2 *Mindfulness*

O construto de *mindfulness*, frequentemente traduzido para português por atenção plena, ou consciência plena, e adiante designado de atenção plena, está associado a um modo de estar atento, curioso e aberto, de percepção ou apreensão dos acontecimentos e conteúdos mentais intencionalmente focada no presente, mantida no momento-a-momento, sem julgamento ou controlo (BROWN & RYAN, 2003; ROTHWELLI, 2006; KABAT-ZINN, 2013). De considerar, ainda, a orientação meta-cognitiva, ou descentramento, ou seja, a não identificação literal com os pensamentos e emoções (CARRAÇA ET. AL, 2021; LAU et al., 2006), que perdem, por isso, o carácter absoluto ou definitivo.

Os três axiomas de *mindfulness* – a intenção, a atenção e a atitude – são aspectos interligados de um único processo cíclico, que ocorrem em simultâneo no momento-a-momento (SHAPIRO, CARLSON, ASTIN & FREEDMAN, 2006, KABAT-ZINN, 2013). Pode-se então operacionalizar-se em dois componentes interrelacionados: a *autorregulação da atenção*, de modo mantê-la na experiência presente, e a *adoção de uma orientação mental de curiosidade, de abertura e aceitação* perante aquilo que acontece, e de não-julgamento perante os eventos mentais (BISHOP et al., 2004; WALACH, BUCCHELD, BUTTENMULLER, KLEINKNECHT & SCHMIDT, 2006).

Num estado de maior consciência, do próprio e do mundo, a reactividade automática habitual e a impulsividade dão lugar a uma resposta mais reflectida e ligada à bondade-compassiva como uma estratégia de autorregulação emocional que possibilita uma maior consciência dos pensamentos, emoções, e sensações, e a orientação meta-cognitiva (BISHOP et al., 2004) (LLAU et al., 2004).

Há diferenças inter e intra-pessoais na propensão ou disposição para estar atento e manter a atenção no momento (BROWN & RYAN, 2003). Todavia, esta capacidade de autorregulação da atenção pode ser desenvolvida/ ensina através de exercícios que encorajam o indivíduo a prestar atenção às experiências internas no momento presente (BAER, 2003).

1.3 Promoção da saúde, autocuidado e mindfulness

A promoção da saúde reconhece o autocuidado e o mindfulness como estratégias fundamentais de manutenção da saúde e da capacidade funcional, uma vez que consideram uma participação ativa e informada das pessoas na sua própria saúde, por forma a orientar a autoconsciência, aumentando a vigilância, controlo e compromisso (PENDER, MURDAUGH, & PARSONS, 2010).

No campo de atuação da promoção da saúde, conceitos como *empowerment*, autocuidado, mindfulness e capacitação são cada vez mais utilizados, uma vez que se pretende o desenvolvimento de competências individuais, a fim de permitir a tomada de decisões e a participação efetiva no planeamento e execução de iniciativas de saúde e bem-estar (FARINATTI & FERREIRA, 2006, cit. por ANS, 2009). Cada vez mais, as práticas de autocuidado e de *mindfulness*, constructo multidimensional, são enfatizadas para a promoção da saúde, bem-estar e capacidade funcional, até porque a saúde resulta do cuidado dispensado a si e aos outros, a capacidade de tomar decisões e controlar a própria vida (KABAT-ZINN, 2013).

De acordo com Richards e colaboradores (2010), o aumento da participação em atividades de autocuidado e mindfulness está associada a um aumento do bem-estar geral; também entre a frequência da prática de autocuidado e mindfulness e a importância atribuída aos mesmos foram encontradas correlações positivas, sugerindo que com a participação mais frequente nestas atividades, sua importância percebida sobe, e vice-versa (BOERO et al., 2005; CHANDNA, SHARMA, & MOOSATH, (2022); COSTER-SCHWEBEL, 1997). Importa, assim, trabalhar crenças pois estas influenciam a percepção e importância atribuídas a estes conceitos, condicionando decisões relativas às práticas dos mesmos (VALENTE & MAROTTA, 2005; WONG, REW, & SLAIKEU, 2006).

O desenvolvimento de medidas que permitam conhecer e treinar estas práticas, o que inclui estratégias comportamentais e baseadas na atenção plena e aceitação, no que diz respeito à alimentação, sono e exercício, recreação e lazer, sistemas de apoio, possibilitam, numa lógica de prevenção, melhorar a saúde e o bem-estar; até porque, o fracasso por não atender adequadamente ao autocuidado resulta no prejuízo de competências, o que pode colocar em risco não apenas o próprio sujeito mas todos aqueles com quem lida relacional/profissional (PORTER, 1995, cit. por KOEHLER, 2012).

A importância de difundir práticas de autocuidado e de atenção plena têm vindo a ganhar reconhecimento, ainda que de forma tímida, no âmbito dos programas académicos e das comunidades (AYALA, 2015; JOHNSON et al., 2014).

Sendo o autocuidado e atenção plena inerentes à vida, a sua prática constitui-se uma obrigatoriedade do viver com qualidade, esta posição torna-se mais proeminente se atentarmos em situações de maior fragilidade e vulnerabilidade, como as vivenciadas em contextos sociais de risco. (SANTOS & SARAT, 2008).

1.4 Autocuidado, mindfulness e profissionais sociais

Para os profissionais do contexto social, cuidar de quem está emocionalmente vulnerável costuma ser, em si, stressante, por conta de desafios e fragilidades inerentes ao próprio contexto de intervenção, estando na literatura associados a conceitos como trauma vicariante e fadiga da compaixão (ACINAS, 2012; FIGLEY & LUDICK, 2017). São os profissionais mais jovens e menos experientes profissionalmente os mais suscetíveis (ZHANG & PARSONS, 2015).

Como a profissão social visa promover o bem-estar das populações em situação de maior vulnerabilidade e exclusão social (YING & HAN, 2009), é crucial que a educação promova ativamente as capacidades dos alunos - futuros profissionais - para lidar com um conjunto de fatores de stress inevitáveis e importantes decorrentes da prática profissional, num contexto cada vez mais desafiador, tendo em conta, por vezes, a disponibilidade limitada e escassa de recursos para fazer frente a estas dificuldades (CAREY, 2008; DUNLOP, 2006; STIER & BINYAMIN, 2014; NEWELL & NELSON-GARDELL, 2014).

A evidência tem vindo a apontar os resultados positivos do desenvolvimento e prática de estratégias de mindfulness e autocuidado nos profissionais e clientes, em contexto clínico. Apesar da escassez de literatura neste âmbito na área social, tem vindo a ganhar relevo o potencial das estratégias de mindfulness e autocuidado na prática profissional, nomeadamente, no serviço social, psicologia, educação social, entre outros. Estes construtos parecem trazer não apenas benefícios na saúde física e mental, mas também contribuem para o aumento do bem-estar geral e melhoria em várias variáveis relacionadas ao contexto de trabalho, como, motivação, satisfação e gratificação laboral, mas também diminuição de sintomas de ansiedade, depressão e fadiga da compaixão (DECKER, BROWN, ASHLEY, & LIPSCOMB, 2019; DELANEY, 2018; ACINAS, 2012).

Mas, a evidência mais atual indica que os profissionais recebem treino/formação insuficiente para o autocuidado e atenção plena. Por exemplo, as estratégias para o autocuidado pessoal incluem manter relacionamentos positivos com os outros; manter um estilo de vida saudável, garantindo um sono adequado, prática regular de exercício físico e tempo para o lazer (relacionado com o nível de literacia em saúde); aumentar a autoconsciência (conforme exemplos acima mencionados). Nesse sentido, aumentar a capacidade de estar atento - isto é, atender à experiência do momento presente de uma maneira recetiva - irá, com o tempo, reduzir a identificação excessiva com pensamentos e emoções autocentradas que podem levar a problemas de saúde mental (SHAPIRO, BROWN & BIEGEL, 2007; IRVING, 2016; LOMAS et al., 2017).

Com um domínio de treino, o autocuidado e atenção plena revela-se como um espectro de conhecimentos, habilidades e atitudes, incluindo autorreflexão e autoconsciência, identificação e prevenção de ansiedade/stress, estabelecimento e respeito de limites profissionais adequados, bem como lidar com situações de insucesso e/

ou de não correspondência às expectativas. (REILLY, 2013). Assim, programas elaborados para ensinar habilidades de autocuidado e de atenção plena durante o percurso acadêmico e profissional podem representar uma forma importante de “tratamento preventivo” para indivíduos em risco de problemas psicológicos posteriores. A literatura tem revelado, que a autocompaixão também pode ter um papel importante na promoção da capacidade individual de criatividade, curiosidade, abertura à mudança e diminuição do medo de fracasso, de incompetência, o que conduz a uma maior confiança nas suas capacidades, para alcançar os objetivos definidos. Também está associada a uma diminuição dos níveis de ansiedade e depressão, devido ao aumento da capacidade de dirigir conforto emocional, amabilidade e bondade para si próprio (TIRCH & SCHOENDORFF, 2014; GILBERT, 2019).

Em suma, o foco na autoconsciência, autocuidado e compaixão, é considerado fundamental para o trabalho bem-sucedido com os clientes e também é um elemento importante para a saúde e bem-estar dos indivíduos e dos profissionais de saúde, trabalhadores sociais, e educadores formais e informais (MATOS ET AL., 2021; DECKER, JODI, , BROWN, ASHLEY, & LIPSCOMB, 2019; DELANEY, 2018).

1.4.1 Reflexão sobre práticas e exercícios/ experiências

Tendo em conta o explanado anteriormente, há uma escassez de evidência sobre a eficácia de intervenções destinadas a aumentar a autoconsciência, a autorregulação e o equilíbrio na saúde nos profissionais de intervenção social. Contudo, um crescente corpo de pesquisas indica que a implementação de programas ou módulos / conteúdos específicos nos currículos relacionados à literacia em saúde, atenção plena e autocuidado podem melhorar o bem-estar físico, psicológico, com implicações positivas no exercício profissional (MCDAID, 2016). Neste âmbito, apresentamos algumas práticas que têm vindo a ser incorporadas e que podem ser utilizadas/implementadas:

1.4.1.1 Momentos de atenção

Ao praticar a atenção plena, tire um tempo diariamente para alterar o modo automático de fazer e agir para um modo de ser/ consciente focado nos pensamentos, emoções e sensações do momento presente. Pode, por exemplo, sentar-se, levantar-se ou mover-se, tentando observar os seus sentimentos, pensamentos e sensações, conforme eles vêm e vão. Envolver-se com tudo “o que encontrar” com uma atitude atenta, aberta, curiosa e compassiva. Estes momentos são para se “sintonizar”, mais de perto, com a sua experiência e responder à vida com mais clareza e sabedoria.

1.4.1.2 Consciência da respiração

Concentrar a atenção na respiração. Observar a respiração ao inspirar e expirar. Reserve um tempo para observar a respiração e apenas respire, sem forçá-la a mudar.

Sinta-a no abdômen. Coloque a mão na barriga e observe como sobe e desce. Continue a concentrar-se na respiração, enquanto inspira e expira. Esta prática pode ser repetida todos os dias. Quando perceber que a mente está a divagar, o que acontecerá, traga-a suavemente de volta ao foco da respiração. Ao praticar desta forma, a respiração torna-se uma âncora que pode ajudá-lo a manter o foco no presente (ROSENBERG, 1999, KABAT-ZINN, 2013).

1.4.1.3 Consciência corporal

Observe se o seu corpo está tenso ou relaxado. Se alguma parte estiver tensa ou contraída, observe a tensão e veja se a consegue libertar, com cuidado. Tente contrair essa parte do corpo por mais um segundo, observe a sensação, e depois liberte-a. Familiarize-se com as partes do corpo que geralmente ficam tensas quando está ansioso/ stressado. Verifique, com alguma frequência, se está tenso/a e tente libertar a tensão sentida. Reserve um tempo todos os dias para se sentar ou deitar calmamente e observe todo o seu corpo. Não tente afastar/forçar a diminuição da tensão; trazer uma consciência gentil e aceitação para a forma como o seu corpo é, sem resistência ou luta, pode ajudar a reduzir a tensão que encontra/sente. Tome consciência do seu corpo quando estiver de pé, a caminhar ou a praticar exercício físico. Quando estiver em movimento, preste atenção à sensação do corpo e veja se consegue concentrar-se novamente no ritmo natural da respiração (WILLIAMS, M. ET AL, 2018).

1.4.1.4 Consciência dos pensamentos

Reserve um momento para observar os seus pensamentos. Estão focados no que estão a fazer agora ou estão noutra lugar? Se estão distantes - no passado- ou à frente - ou no futuro - observe-os e traga-os de volta ao que está a fazer no aqui e agora (VAGO & SILBERZWEI, 2012).

1.4.1.5 Práticas de atenção plena e autocompaixão

Pratique afirmações diárias para ajudar a sua mente a compreender que está a assumir a responsabilidade e a promover a aceitação do que está a pensar e a sentir. Por meio de afirmações positivas e diárias, saberá que há algo que pode fazer para melhorar o amanhã e a viver o presente.

Ao escolher, conscientemente, as palavras que o ajudarão a criar um sentido e propósito para a sua vida e assim preparar um caminho aberto à mudança, aprendizagem e a evitar a repetição de erros do passado(GILBERT, 2019).

1.4.1.6 “Mini-meditação” para momentos SOS/Tempestades emocionais: Exercício Mindful STOP

É um exercício breve e simples, que pode fazer em qualquer lugar, a qualquer hora

(*mini meditação - STOP*) . Pode ser utilizado numa situação stressante, quando a mente está constantemente a “saltar” de pensamento em pensamento.

O *mindful STOP* pode ajudar a sair do modo “piloto automático”, tornando-o menos reativo e mais atento e consciente às respostas que dá numa determinada situação. Pode ajudá-lo neste processo seguir a sigla STOP, ou seja:

S- Parar/STOP. Quando está numa situação stressante, quando a mente encontra-se a vaguear constantemente, lembre-se de parar e faça este exercício. Este é o primeiro passo para sair do modo de “piloto automático”. Esteja sentado, de pé ou a caminhar assuma uma postura atenta, digna e curiosa. Permita que os seus olhos se fechem ou olhem para a paisagem/ ponto focal que escolher.

T – Respirar. Dirija a atenção à sua respiração. Siga a sua respiração e observe a sua expiração e a deflação da barriga.

O– Observar. Observe quais são os pensamentos que estão a passar na sua mente. O melhor que pode fazer é reconhecer estes pensamentos como eventos mentais transitórios e se desejar, coloque-os por palavras. Observe também quaisquer emoções, ou sensações corporais, como a temperatura das mãos ou dos pés. Apenas observe, sem julgar, o máximo que puder sobre a experiência que está a acontecer, aqui e agora, neste preciso momento.

P- Expandir e Responder. Expanda a sua consciência para incluir as outras partes do seu corpo, a sua experiência e a situação que está a vivenciar, e observe se consegue manter tudo, suavemente, na sua consciência. Gentilmente, observe se consegue acompanhar a sua respiração, enquanto flui pelo corpo. Também pode utilizar a respiração para convidar-se a permanecer no momento presente. Se notar tensão ou resistência, respire suavemente nessas áreas, através da inspiração e liberte-se delas na expiração. Ao expirar, pode dizer: “Já está aqui... o que quer que seja, deixa estar... eu posso pensar e/ou sentir isto..”. De seguida, “responda” (*versus* reagir) conscientemente, isto é, com consciência do que é realmente necessário na situação e de como pode cuidar melhor de si neste momento e contexto.

21 CONCLUSÃO

Apesar das investigações no âmbito do autocuidado e mindfulness nos profissionais da área social, ainda que seja emergente e em desenvolvimento, oferecem mensagens claras sobre os seus benefícios e potencial futuro. Isso inclui desempenhar um papel valioso em reconhecer e atender às necessidades emocionais, stresse e outros desafios relacionados com a prática profissional.

Embora a atenção plena e o autocuidado não abordem as origens estruturais dos problemas enfrentados pelos profissionais sociais, a integração da atenção plena e do autocuidado na educação e na prática profissional representa um passo num entendimento mais consciente, alargado, atencioso e compassivo que o papel/exercício da profissão envolve. Também disponibiliza um meio de capacitar os profissionais e desenvolver mais

habilidades e valores fundamentais para a identidade profissional. Oportunidades futuras consistem em ampliar a compreensão do autocuidado e da atenção plena como facilitadores da prática e do desenvolvimento de intervenções mais próximas das potencialidades e dificuldades dos profissionais, mas também da população alvo de intervenção (GRIFFITHS ET AL., 2019; TROWNBRIDGE & LAWSON, 2016).

REFERÊNCIAS

ACINAS, M.. Burnout Y Desgaste por Empatía en Profesionales de Cuidados Paliativos. **Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia**, nº 2 (4), 11- 18. 2012

ALVES, A.B. Educar para o Autocuidado: um estudo com Profissionais do Trabalho Social. In Dalízia Amaral Cruz (org.). **A Psicologia e as Suas Interfaces no Campo Social** (pp. 128-139). São Paulo: Científica Digital. 2020. DOI: 10.37885/200901200.

ALVES, A.B., FONSECA, S., & ARAÚJO, L.. Adaptação e validação da Escala para Avaliar as Capacidades de Autocuidado, para Profissionais Portugueses do Contexto Social. In Inea Arioli (org.). **Psicologia da Saúde: Teoria e Investigação** (pp. 79-93). Ponta Grossa: Atena Editora. 2019 DOI: 10.22533/at.ed.7011912036.

ANS. **Manual técnico de promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar**. Brasil: Agência Nacional de Saúde Suplementar. 2009

AYALA, E. **Does self-care moderate the relation of stress to quality of life of female doctoral students in professional psychology?** (Tese de Doutorado) Universidade de Albany, State University of New York, EUA. 2015

BARRÍA, V., ROSEMBERG, N., & URIBE, P. **Autocuidado y Equipos de Salud. Diplomado en Salud Pública y Salud Familiar**. 2010. Obtido de: <http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Puerto%20>

BISHOP, S. R., LAU, M., SHAPIRO, S., CARLSON, L., ANDERSON, N. D., CARMODY, J., SEGAL, Z. V., ABBEY, S., SPECA, M., VELTING, D., & DEVINS, G. Mindfulness: A proposed operational definition. **Clinical Psychology: Science and Practice**, n. 11(3), 230–241. 2004. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

BOERO, M. E., CAVIGLIA, M. L., MONTEVERDI, R., BRAIDA, V., FABELLO, M., & ZORZELLA, L. M. Spirituality of health workers: A descriptive study. **International Journal of Nursing Studies**, n. 42, 915-921. 2005.

BROWN, K. W., & RYAN, R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, n. 84(4), 822–848. 2003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

BUB, M., et al. A noção de cuidado de si mesmo e o conceito de autocuidado na enfermagem. **Texto Contexto Enfermagem**. 2006. Obtido de URL: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v15nspe/v15nspea18.pdf>

CAREY, M. What difference does it make: Contrasting organization and converging outcomes regarding the privatization of state social work in England and Canada. **International Social Work**, n. 51, 83–94. 2008. doi:10.1177/0020872807083918

CHANDNA, S., SHARMA, P. & MOOSATH, H. (2022). The Mindful Self: Exploring Mindfulness in Relation with Self-esteem and Self-efficacy in Indian Population. **Psychology Studies**. <https://doi.org/10.1007/s12646-021-00636-5>

COSTER, J. & SCHWEBEL, M. Well-functioning in professional psychologists. **Professional Psychology: Research and practice**, n. 28, 5-13.1997.

DECKER, J., JODI, L., BROWN, C., ASHLEY, W., & LIPSCOMB, A. (2019). Mindfulness, meditation, and breathing exercises: reduced anxiety for clients and self-care for social work interns. **Social Work with Groups**, n. 42 (4), 308-322.

DELANEY, M.C. (2018) Caring for the caregivers: Evaluation of the effect of an eight-week pilot mindful self-compassion (MSC) training program on nurses' compassion fatigue and resilience. **PLoS ONE** n. 13(11), e0207261. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207261>

DOROCIÁK, K.E.; RUPERT, P.A., BRYANT, F.B.; ZAHNISER, E. Desenvolvimento de uma avaliação de autocuidado para psicólogos . **Revista de Psicologia de Aconselhamento**. n. 64(3):325-334. 2017. doi:10.1037/cou0000206<https://doi.org/10.1037/cou0000206>

FIGLEY, C. R., & LUDICK. Secondary traumatization and compassion fatigue. In S. N. Gold (Ed.), **APA handbook of trauma psychology: Foundations in knowledge** (pp. 573–593). American Psychological Association. 2017. <https://doi.org/10.1037/0000019-029>.

GILBERT, P. (2019). Explorations into the nature and function of compassion. **Current Opinion in Psychology** n. 28, 108-114. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.002>

GOLEMAN, D. (1998). *Trabalhando com A Inteligência Emocional* - Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.

GRIFFITHS, A., ROYSE, D., MURPHY, A., & STARKS, S. (2019). Self-care practice in social work education: A systematic review of interventions. **Journal of Social Work Education**, n. 55 (1), 102-114, 2019

IORVING, Z. C.. Mind-wandering is unguided attention: accounting for the “purposeful” wanderer. **Philos. Studies** n. 173, 547–571. 2016. doi: 10.1007/s11098-015-0506-1

JOHNSON et al.. Preparing Trainees for Lifelong Competence: Creating a Communitarian Training Culture Training and Education. **Professional Psychology**, n. 8 (4) 211–220. 2014

KABAT-ZINN, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, n. 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

KOEHLER, C.. **Effects of a self-care intervention for counsellors on compassion fatigue and compassion satisfaction** (Tese de Doutorado). University of North Texas, EUA. 2012

LAU, M., BISHOP, S., SEGAL, Z., BUIS, T., ANDERSON, N., CARLSON, L., SHAPIRO, S., CARMODY, J., ABBEY, S., & DEVINS, G.. The Toronto Mindfulness Scale: development and validation. **Journal of Clinical Psychology**, n. 62(12), 1445-67. 2006. doi: 10.1002/jclp.20326. PMID: 17019673.

LOMAS, T., MEDINA, J. C., IVTZAN, I., RUPPRECHT, S., HART, R. EIROA-OROSA, F.J. & EIROA-OROSA, F. (2018). The impact of mindfulness on well-being and performance in the workplace: an inclusive systematic review of the empirical literature, **European Journal of Work and Organizational Psychology**, n. 26, 4, 492-513, 2017 doi: 10.1080/1359432X.2017.1308924

MATOS ET AL. (2021). Fears of compassion magnify the harmful effects of threat of COVID-19 on mental health and social safeness across 21 countries. **Clinical Psychology Psychotherapy**, n.28, 1317-1333.

MAGALHÃES, C., CARRAÇA, B., & MATOS, M. G. (2020). Mindfulness, self-compassion and psychological flexibility in adolescence. In T. A. Carvalho (Ed.), **What to know about mindfulness** (pp. 119–138). Nova Science Publishers.

MAGALHÃES, C.C., CARRAÇA, B., MATOS, G.P., & CARVALHO, M. (2022). Inflexibilidade Psicológica, Fadiga de Compaixão Pandémica, *Mindfulness em Profissionais de Saúde Portugueses*. In J. Aragão (Ed.), **Ciências de Saúde, pluralidade dos aspetos interferem na saúde** (pp. 222-233). Atena Editora.

FIGLEY, C. R., & LUDICK. Secondary traumatization and compassion fatigue. In S. N. Gold (Ed.), **APA handbook of trauma psychology: Foundations in knowledge** (pp. 573–593). American Psychological Association. 2017. <https://doi.org/10.1037/0000019-029>.

MCDAID, D. **Investing in health literacy: What do we know about the co-benefits to the education sector of actions targeted at children and young people?** [Internet]. Richardson E, Wismar M, Palm W, editors. Copenhagen (Denmark): European Observatory on Health Systems and Policies; 2016. PMID: 29144632.

NEWEWLL, J. M., & MACNEIL, G. M. Professional burnout, secondary traumatic stress, and compassion fatigue: A review of theoretical terms, risk factors, and preventive methods for clinicians. **Best Practices in Mental Health: An International Journal**, n. 6(2), 57–68. 2010

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **El papel del farmacéutico en el autocuidado y la automedicación**. Reporte de la 4ª Reunión del Grupo Consultivo de la OMS sobre el papel del farmacéutico. La Haya, Países Bajos. 1998

OREM, D. **Nursing: Concepts of Practice** (6th Ed.) St.Louis: Mosby. 2001

PENDER, N. J., MURDAUGH, C., & PARSONS, M. **Health promotion in nursing practice** (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall. 2010

RICHARDS, K., CAMPENNI, C., & MUSE-BURKE, J. Self-care and Well-being in Mental Health Professionals: The Mediating Effects of Self-awareness and Mindfulness. **Journal of Mental Health Counseling**, n. 32 (3), 247-264. 2010

ROBIN, L., & MENSINGA. Social Workers' Narratives of integrating Mindfulness into Practice, 2015. *Journal of Social Work Practice*, 29:3, 255-270, DOI: 10.1080/02650533.2015.1035237

- ROTHWELL, P.M. Factors that can affect the external validity of randomised controlled trials. **PLoS Clin Trials**. n. 1(1):e9. 2006. doi: 10.1371/journal.pctr.0010009. PMID: 16871331; PMCID: PMC1488890.
- SANTOS, I. & SARAT, C. Modalidade de aplicação da teoria do autocuidado em comunicações científicas de enfermagem brasileira. **Rev. Enferm. UERJ**, n. 16(3), 313-318. 2008.
- SEGURO, A., NEVES, J., BRANQUINHO, R., & SOUSA, E. . O cuidar: A dimensão de uma palavra que tem como significado uma profissão. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**. 2007 Obtido de <http://publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/racs/article/viewFile/90/99>
- SHAPIRO, S. L., BROWN, K. W., & BIEGEL, G. M. . Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. **Training and Education in Professional Psychology**, n. 1(2), 105–115. 2007. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>
- SHAPIRO, S.L.; CARLSON, L.E.; ASTIN, J.A.; & FREEDMAN, B. Mechanisms of mindfulness. **Journal of Clinical Psychology**. n. 62(3):373-86. 2006 doi: 10.1002/jclp.20237. PMID: 16385481.
- SILVA, C. **A promoção do autocuidado de doentes internados em psiquiatria forense como contributo para o seu processo reabilitativo** (Dissertação Mestrado). Instituto Politécnico de Setúbal. 2013.
- STACCIANARI, T. **Adaptação e validação da escala para avaliar a capacidade de autocuidado Appraisal of Self Care Agency Scale – Revised para o Brasil** (Tese de Doutorado). Universidade de São Paulo, Brasil. 2012
- STRIER, R., & BINYAMIN, S. Introducing anti-oppressive social work practices in public services: Rhetoric to practice. **British Journal of Social Work**, n. 44(8), 2095–2112. 2014. doi:10.1093/ bjsw/ bct049
- SOUSA, V.D. (2002). Conceptual analysis of self care agency. **Online Brazilian Journal of Nursing**, n. 1 (3).
- TIRCH, D., SCHOENDORFF, B. (2014). **The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion: Tools for Fostering Psychological Flexibility**. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- TROWBRIDGE, K., & MISCHÉ-LAWSON, L. (2016). Mindfulness-based interventions with social workers and the potential for enhanced patient-centered care: A systematic review of the literature. **Social Work in Health Care**, n. 55 (2), 101-124. doi: 10.1080/00981389.2015.1
- VALENTE, V., & MAROTTA, A. The impact of yoga on the professional and personal life of the psychotherapist. **Contemporary Family Therapy**, n. 27, 65-80. 2005.
- VAGO, D.R.; SILBERSWEIG, D.A.. Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. **Front Hum Neurosci**. n. 6:296.2012. doi: 10.3389/fnhum.2012.00296. PMID: 23112770; PMCID: PMC3480633.

WALACH, H., BUCHHELD, N., BUTTEHMULLER, V., KLEINKNECHT, N., & SCHMIDT, S. Measuring mindfulness--The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). **Personality and Individual Differences**, n. 40(8), 1543–1555. 2006. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025>

WILSON, K.. (2014). **The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations**. New Harbinger Publications.

WONG, Y. J., REW, L., & SLAIKEW, K. D. A systematic review of recent research on adolescent religiosity/spirituality and mental health. **Issues in Mental Health Nursing**, n. 27, 161-183. 2006.

YING, Y., & HAN, M. (2009). Stress and coping with a professional challenge in entering masters of social work students: The role of self-compassion. **Journal of Religion and Spirituality in Social Work: Social Thought**, n. 28, 263–283. 2009. doi:10.1080/15426430903070210

ÍNDICE REMISSIVO

A

Atletas 20, 21, 22, 23, 24

Autocuidado 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 48

C

Construção civil 93, 95, 96, 97, 98, 101

Contexto social 36, 40, 45

Cooperação ao desenvolvimento 55

Covid-19 20, 21, 22, 24, 47

D

Direitos humanos 1, 2, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 26, 27, 29, 34, 35, 50, 55, 56, 58, 60, 63, 64, 65, 66, 67

Discriminação das mulheres 1

E

Educação infantil 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79

Egresso 93, 94, 95, 98, 99, 100, 102

Ensino Médio 62, 80, 81, 82, 83, 91

Escola 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 34, 35, 66, 68, 69, 71, 72, 73, 80, 83

Estratégias de ensino 68

Extensão 25, 30, 50, 103

F

Floresta 26, 35

G

Gênero 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 34, 35, 50, 51, 52, 54, 68, 70

J

Jogos matemáticos 80, 92

L

Literatura infantil 68, 69, 70, 72, 75, 78, 79

M

Masculinidade hegemônica 50, 51, 52, 53

Masculinidades 50, 54

Maternidade 25, 26, 28, 30, 31, 33, 34

Mindfulness 36, 39, 40, 41, 44, 45, 46, 47, 48

Mulheres 1, 2, 3, 5, 10, 11, 13, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 50, 51

Mundo do trabalho 2, 93, 95

P

Pandemia 20, 21, 22, 23, 24, 52

Pluralidade 14, 15, 16, 17, 47

Política 7, 10, 14, 15, 16, 17, 19, 28, 29, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 63, 64, 65, 66, 94, 95, 101

Política migratória 55, 63, 65

Potenciação 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92

Práticas educativas 1, 2, 12

Profissionais 6, 9, 20, 21, 22, 24, 29, 30, 31, 33, 36, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 72, 73, 77, 101

R

Radiciação 80, 81, 82, 83, 84, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92

Reinserção 93, 94, 98, 101, 102

S

Silvicultura 26, 29

V

Violação dos direitos humanos 1, 2, 12

CIÊNCIAS HUMANAS:

Desafios metodológicos
e resultados empíricos

2

- 🌐 www.atenaeditora.com.br
- ✉ contato@atenaeditora.com.br
- 📷 @atenaeditora
- 📘 www.facebook.com/atenaeditora.com.br



CIÊNCIAS HUMANAS:

Desafios metodológicos
e resultados empíricos

2

🌐 www.atenaeditora.com.br

✉ contato@atenaeditora.com.br

📷 @atenaeditora

📘 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

