

Burnout: A utilização do Mindfulness no tratamento na Gestalt-terapia

Taisa Morgâna Maria Hermínio da Costa^{1*}, Ramon Eduardo Targino de Souza²

¹Pós-Graduanda em Terapia Cognitivo-Comportamental, FacuMinas, Brasil. (*Autor correspondente: psitaisahcosta@gmail.com)

²Bacharel em Psicologia, Centro Universitário Brasileiro, Brasil.

Histórico do Artigo: Submetido em: 20/09/2023 – Revisado em: 24/11/2023 – Aceito em: 12/12/2023

RESUMO

Visto que a síndrome de *burnout* tem sido cada vez mais recorrente na demanda da clínica de psicoterapia, faz-se necessário buscar formas de tratamento para além do afastamento do local de trabalho. O presente estudo tem como objetivo compreender o tratamento da síndrome de *burnout*, utilizando técnicas de *mindfulness* aplicadas à Gestalt-terapia e relacionar aspectos da técnica de *mindfulness* com técnicas da Gestalt-terapia, buscando respostas quanto ao uso do *mindfulness* para tratamento da síndrome de *burnout* na Gestalt-terapia. Para isto, foi realizada uma revisão sistemática de literatura, em que foram selecionados 6 artigos para responder à pergunta de pesquisa de como a técnica do *mindfulness* auxilia no tratamento da síndrome de *burnout* sob a perspectiva da Gestalt-terapia. Chegou-se à conclusão que a técnica de *mindfulness* pode sim ser utilizada na Gestalt-terapia no tratamento da síndrome de *burnout*. Contudo, este trabalho não se encerra nele mesmo, sendo necessária a realização de novas pesquisas a respeito da temática.

Palavras-Chaves: burnout; gestalt; terapia; mindfulness; tratamento.

Burnout: The use of Mindfulness in Gestalt therapy treatment

ABSTRACT

Since burnout syndrome has been increasingly recurrent in the demand of the psychotherapy clinic, it is necessary to seek forms of treatment beyond the distance from the workplace. The present study aims to understand the treatment of burnout syndrome, using the mindfulness technique applied in the in Gestalt therapy and to relate aspects of the mindfulness technique with the techniques of Gestalt therapy, seeking to bring answers regarding the use of mindfulness as a treatment for burnout syndrome in gestalt therapy. For this purpose, a systematic literature review was carried out, in which 6 articles were selected to answer the research question of how the mindfulness technique helps in the treatment of burnout syndrome from the perspective of Gestalt therapy. It was concluded that the mindfulness technique can indeed be used in Gestalt therapy in the treatment of burnout syndrome. However, this study does not end in itself, requiring further research on the subject.

Keywords: burnout; gestalt; therapy; mindfulness; treatment.

1. Introdução

Com os altos valores dos produtos de mercado hoje em dia, a sociedade tem buscado trabalhar ainda mais para conseguir manter seu padrão e estilo de vida. Com a carga de trabalho mais alta, os profissionais tendem a não cuidar da saúde física e mental, deixando de lado até mesmo os momentos de lazer com a família. Esta falta de cuidado somada aos problemas organizacionais acaba dando espaço para que o estresse laboral se instale cada vez mais, colocando em risco o desempenho no trabalho e a saúde do trabalhador.

De acordo com Wallau (2003 apud PEREIRA 2008)¹ a palavra “estresse” vem da Física, que significa esforço ou tensão, por fim resultando em deformidade. Quando relacionado ao trabalho, em que uma organização não proporciona o necessário para uma melhor adaptação a um ambiente agitado e competitivo, surge uma dificuldade no equilíbrio entre as necessidades dos trabalhadores e os objetivos da organização,



levando, assim, os trabalhadores a perceberem o ambiente de trabalho como ameaçador. Isto, a que se chama de estresse laboral numa alta intensidade, pode levar à desmotivação, falta de energia, desinteresse pelos clientes, despersonalização e o desejo de deixar a profissão por outra ocupação. Sendo assim, torna-se possível indicar tais fatores como os primeiros sintomas da síndrome de *burnout*. A síndrome de *burnout*, de acordo com Codo e Vasques-Menezes (1999, p.2)² “é uma síndrome através da qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho, de forma que as coisas já não o importam mais e qualquer esforço lhe parece ser inútil.”

Conforme Ferreira (2006)³, tem sido cada vez mais comum que as demandas na clínica sejam voltadas para a dificuldade no mundo do trabalho. Assim os problemas organizacionais deixam de ser problema só do departamento de Recursos Humanos (RH) e começa a adentrar na clínica. Dito isso, o tratamento da síndrome de *burnout* na clínica de psicoterapia pode ser feito através da técnica de *mindfulness*, que, segundo Germer, Siegel e Fulton (2016)⁴, consiste em ter atenção plena no momento presente, vivendo o aqui e agora de uma forma que o indivíduo enxergue e viva as experiências boas e ruins.

O interesse pelo estudo do tema deu-se quando, durante a pandemia da COVID-19, viu-se o crescente aparecimento de debates sobre a síndrome de *burnout*, e o desgaste dos profissionais de saúde e as possíveis formas de tratamento destes profissionais se tornaram preocupações durante esse período histórico. Este trabalho, portanto, questiona “como a técnica do *mindfulness* auxilia no tratamento da síndrome de *burnout* sob a perspectiva da Gestalt-terapia?”. É importante ressaltar que se trata de um interesse clínico e esta construção não pretende relacionar a temática com a COVID-19.

Como alguns principais sintomas da síndrome de *burnout* são a despersonalização, o estresse intenso e a exaustão emocional, o presente trabalho tem como objetivo buscar compreender como se dá o tratamento da síndrome de *burnout*, em específico entender como a técnica de *mindfulness* pode ser aplicada no tratamento da síndrome na Gestalt-terapia e relacionar aspectos da técnica de *mindfulness* com as técnicas da Gestalt-terapia.

Como um incentivo a mais que ratifica a importância do projeto, observou-se que esta é uma das poucas pesquisas a abordar características do tratamento da síndrome de *burnout* na abordagem da Gestalt-terapia, o que pode incentivar outros pesquisadores a explorarem mais o tema. Espera-se que a Gestalt-terapia possa ter bons resultados no tratamento da síndrome, tendo como base alguns conceitos como *awareness* e *mindfulness*, sabendo que esta abordagem trabalha no sentido de exercitar uma maior fluidez no processo de figura-fundo, busca o reequilíbrio do indivíduo inserido no meio, aumentando, assim, a conscientização das funções de contato.

2. Materiais e Métodos

O presente trabalho é de caráter qualitativo, que segundo Martins (2004, p.1)⁵ é definida como “aquela que privilegia a análise de microprocessos, através do estudo das ações sociais individuais e grupais, realizando um exame intensivo dos dados, e caracterizada pela heterodoxia no momento da análise.”

Quanto aos procedimentos metodológicos, classifica-se como revisão sistemática de literatura, que é

Uma modalidade de pesquisa, que segue protocolos específicos, e que busca entender e dar alguma logicidade a um grande corpus documental, especialmente, verificando o que funciona e o que não funciona num dado contexto. Está focada no seu caráter de reprodutibilidade por outros pesquisadores, apresentando de forma explícita as bases de dados bibliográficos que foram consultadas, as estratégias de busca empregadas em cada base, o processo de seleção dos artigos científicos, os critérios de inclusão e exclusão dos artigos o processo de análise de cada artigo (GALVÃO & RICARTE, 2019, p.1)⁶

Tem em vista compreender conceitos, analisar e buscar respostas para uma pergunta problema através de revisão bibliográfica de artigos, livros, monografias e teses obtidas pelo banco de dados do Google

Acadêmico, PePSIC (Periódicos Eletrônicos em Psicologia), Redalyc, SciELO (Scientific Electronic Library Online) e biblioteca pessoal.

No banco de dados do Google Acadêmico foram obtidos 20 resultados, mediante a pesquisa de palavras-chaves: *burnout*; Gestalt; estresse laboral; psicologia e diagnóstico; tratamento. Já no banco de dados SciELO, foram obtidos 23 resultados mediante as palavras-chaves: *burnout*; tratamento; estresse laboral. No banco de dados PePsic foram obtidos 10 resultados com as palavras-chave: *burnout*; gestalt; diagnóstico; tratamento.

Os critérios de inclusão para obtenção desses resultados nos bancos de dados foram: artigos de revisão, ordenados por data, do ano de 2010 até 2022. Na busca foram realizadas leituras de 48 artigos e 3 livros, onde o critério de exclusão, tanto para artigos quanto para livros, foi feito a partir da leitura do título, resumo e referencial teórico, e quando não eram relevantes para a construção do trabalho, foram excluídos. Nos livros foi feita a leitura dos capítulos a partir do sumário, buscando apenas informações que agregassem ao estudo. Após a aplicação dos critérios de exclusão, foram obtidos em 5 artigos e um livro, utilizando apenas o capítulo I, usados para a construção da presente pesquisa.

3. Resultados e Discussão

Mesmo que nenhum artigo do material incluído no resultado abrange os três temas *burnout*, *mindfulness* e gestalt-terapia de uma forma que responda a pergunta de pesquisa, foi possível obter como resposta que Antón (2020)⁷, assim como Pereira (2008)¹, expõe que a síndrome de *burnout* tem início lento, que apesar dos anos ela vai sendo desenvolvida inicialmente pela presença constante do estresse laboral, que acaba gerando problemas físicos, emocionais e psicológicos no trabalhador. A autora expressa que os trabalhadores demonstram esgotamento físico e psíquico, juntamente com a perda de confiança em si mesmos. Pires *et al* (2020)⁸ dizem que a síndrome de *burnout* além de trazer aspectos prejudiciais ao desenvolvimento do indivíduo dentro do seu ambiente de trabalho, também traz prejuízos à sua saúde física, psíquica e comportamental. Observa-se o Quadro 1 com a categorização dos artigos coletados

Quadro 1- Categorização dos artigos selecionados

Autor	Ano	Título	Objetivo	Resultados	Consideração final
GERMER, C.; SIEGEL, R.D.; FULTON, P. R. - Capítulo I	2016	<i>Mindfulness</i> e psicoterapia	Entender melhor o processo da técnica de <i>mindfulness</i> , como surgiu e como se aplica na psicoterapia.	<i>Mindfulness</i> é uma técnica vinda da psicologia budista que foi adotada por várias outras abordagens, ela visa estar alerta momento a momento, visa tratar condições existenciais, por isso pode ser usada na psicoterapia humanista.	

PIRES, <i>et al.</i>	2020	Os efeitos do <i>Mindfulness</i> na melhora e prevenção de <i>Burnout</i> em profissionais de enfermagem	Entender os efeitos de <i>mindfulness</i> associado a terapia	As estratégias de enfrentamento do burnout variam de acordo com o objetivo. Dentre as várias formas de intervenção, o <i>mindfulness</i> têm sido apontados como um potencial tratamento, que proporciona bem estar e sua atuação será eficiente se houver prática.	Há estratégias de enfrentamento, utilizadas pelos profissionais de saúde acometidos pela síndrome de <i>burnout</i> , onde apresentam melhora e previnem a síndrome pela prática de <i>mindfulness</i> .
MARKUS, P. M. N.; LISBOA, C. S. de M.	2015	<i>Mindfulness</i> e seus benefícios nas atividades de trabalho e ambiente organizacional	Refletir como a prática de <i>mindfulness</i> relacionados ao contexto de trabalho e ambiente organizacional.	A prática do <i>mindfulness</i> pode contribuir para a satisfação e desempenho no trabalho, regulação emocional, redução de exaustão emocional, <i>burnout</i> , entre outros	A prática do <i>mindfulness</i> pode ser um meio eficaz para as organizações e trabalhadores estarem mais preparados para os desafios do trabalho. Além disso, esses benefícios podem se estender para o bem-estar emocional e saúde, gerando melhora na qualidade de vida.
PEREIRA, C. M.	2008	Uma perspectiva gestáltica acerca da síndrome de <i>burnout</i> em comissários de bordo.	Abordar questões de síndrome de <i>burnout</i> em relação ao comissário de bordo e relacionar com a visão orgânica da Abordagem Gestáltica	A Gestalt-terapia trabalha no sentido de possibilitar que o cliente experiencie seu auto-suporte, ao perceber-se capaz de resolver seus problemas com os recursos que possui. Desta forma, o cliente desenvolve sua auto-estima, reconhecendo o seu potencial e amadurecendo. Ele se relaciona de forma mais integrada com os	A síndrome tem um desenvolvimento lento, o tratamento adequado envolve afastamento do trabalhador e psicoterapia. A pessoa pode apresentar fadiga emocional, falta de realização no trabalho, despersonalização e afastamento social, dependendo de como esta se relaciona com o mundo, e se auto-regula nesta relação.

				elementos de seu campo vital.	
GALDINO,C. B. T.; ARAUJO; C. F. de; CANTILINO,A.	2014	Treinamen to de <i>Mindfulness</i> aplicado em psicoterape ut as: uma Revisão Narrativa	Revisar as evidências disponíveis na literatura para as IBMs aplicadas em psicoterapeuta s. Revisar as diferentes IBMs utilizadas e os seus efeitos para o profissional, o paciente e a relação terapêutica; Discutir sobre a utilidade clínica e formativa do método em questão.	Constatou-se indicativos de que a promoção de <i>mindfulness</i> em psicoterapeutas pode ser capaz de proporcionar uma série de benefícios, tanto para o terapeuta (habilidades relacionadas a autoconsciência, regulação emocional e controle atencional) quanto para o paciente (redução de sintomas psicopatológicos, maior autocompreensão e desenvolvimento da habilidade de resolução de problemas).	Indicam possíveis benefícios para o profissional, envolvendo habilidades relacionadas a autoconsciência , regulação emocional e controle atencional, e para o paciente, o qual experimentou redução de sintomas psicopatológicos , maior autocompreensão e desenvolvimento da habilidade de resolução de problemas. E, indiretamente, os benefícios foram estendidos para a relação terapeuta paciente.
ANTÓN, S. P. F.	2022	Síndrome de <i>Burnout</i> y bienestar psicológico em trabajador es de una empresa de la ciudad de Chiclayo.	Determinar a relação do <i>Burnout</i> e o bem estar psicológico em trabalhadores de una empresa de Chiclayo.	Existe uma relação significativa entre as variáveis, isso nos dá a entender que a síndrome de <i>burnout</i> é um problema que vem do estresse crônico, que é gerado ao passar dos anos. Em relação às variáveis se encontram o cansaço emocional, despersonalização e falta de realização pessoal	Há existência de relação significativa entre as variáveis; os níveis de <i>burnout</i> se encontram em maior incidência em nível alto e médio; em relação ao bem estar psicológico se evidencia os níveis médio, alto e muito alto com maior incidência, por outro lado, o nível muito baixo e baixo como menor incidência; por último, se

					encontrou correlação significativa nas dimensões da síndrome e dimensões do bem estar psicológico.
--	--	--	--	--	--

Pereira (2008)¹ diz que ela é mais comum em pessoas que passam seu tempo cuidando ou resolvendo os problemas de outras pessoas, interagindo ativamente com as pessoas e aderindo às técnicas e métodos mais rigorosos, participando de organizações de trabalho que são avaliadas, como médicos, enfermeiros, psicólogos, professores e conselheiros entre mais categorias profissionais que enfrentam grandes cargas de trabalho diariamente.

A mesma autora também afirma que cenário ideal é que a pessoa acometida de *burnout* pare de trabalhar para que a condição não se agrave e contribua para cenários ainda mais graves como suicídio, desenvolvimento de câncer e ataques cardíacos. Mas, hoje em dia, o afastamento do local de trabalho pode não ser uma opção viável para o indivíduo.

Em meio a tamanho sofrimento emocional que o indivíduo pode vivenciar com relação ao trabalho, também pode acontecer uma mudança na relação com as pessoas em seu meio, assim, levando a uma má interação com cliente, cinismo, irritabilidade elevada, mecanicidade nos processos de trabalho, rispidez e agressividade com os clientes ou colaboradores.

O cinismo em relação aos clientes pode estar ligado a um dos principais sintomas da síndrome de *burnout*: a despersonalização. Nesta o indivíduo não tem contato com o ambiente que está inserindo e nem com suas próprias emoções. Já a forma mecânica e o distanciamento mental do local de trabalho, estão ligados a *awareness*, em que o indivíduo deixa de se importar com as atividades executadas e não pensa mais no trabalho como um dos pilares da sua vida pela qual o trabalho é executado.

O trabalho com a conscientização e aqui-agora busca trabalhar o presente, pois é no presente que tudo é experienciado, não esquecendo do passado e do futuro. Porém, sempre lembrando que o passado já aconteceu, o presente está acontecendo e o futuro ainda é uma projeção. Sendo assim, a Gestalt-terapia busca sempre o estado presente do indivíduo, mas sempre atento ao que esse passo traz para o presente, e o que no presente é projetado para o futuro.

Para a Gestalt-terapia, não há causas ou culpados que levem a compreender tal comportamento. Porém, entende-se que a síndrome de *burnout* é a porta de entrada também para a ansiedade e, por vezes, a depressão, visto que o indivíduo se encontra de forma automática, pensando sempre no momento seguinte, momento esse que é longe do trabalho, e agindo de maneira mecânica.

Pires *et al.* (2020)⁸, Markus e Lisboa (2015)⁹, Galdino, Araújo e Cantilino (2014)¹⁰, concordam que a técnica de *mindfulness* pode sim ser um meio de enfrentamento à síndrome de *burnout*, melhorando a qualidade de vida e a qualidade do trabalho executado pelo indivíduo. Afinal, o trabalho na vida adulta é um pilar importante para construção social do ser humano, dando a ele meios de socialização e de realizações pessoais e profissionais.

Germer, Siegel e Fulton (2016)⁴ apresentam a técnica de *mindfulness* em diversos contextos, desde sua criação até o seu contexto terapêutico. A técnica tem mecanismos de ações voltados a ter atenção aos próprios sentimentos e emoções, não deixando as reações emocionais interferirem na atividade desenvolvida, e adaptando-se à momentos de tensão. Por isso, a prática da técnica encaixa-se perfeitamente na situação do *burnout*, já que é preciso que o indivíduo continue exercendo sua função de trabalho, estando alerta às suas emoções e tendo controle da flexibilização emocional para questões ou ambientes estressantes. O que pode ser observado na Gestalt-terapia como autorregulação orgânica, que diz que o organismo constrói formas de lidar com a situação que se encontra.

Pereira (2008)¹ expõe que a Gestalt-terapia tem meios para mudar a forma como o indivíduo se enxerga perante a despersonalização, fadiga emocional, entre outros sintomas do *burnout*, de uma forma que esse indivíduo se autorregule na relação consigo mesmo e com o ambiente de trabalho. Dito isso, o *mindfulness* pode se tornar uma extensão da psicoterapia, sendo um suporte nos momentos de tensão do dia-dia, já que pode ser praticado informalmente, ou seja, o paciente pode praticar a meditação, estendendo o que seria feito em um encontro por semana, para a quantidade de vezes que ele desejar. Mas é preciso ter o suporte do terapeuta durante as sessões, já que é comum que o praticante da meditação *mindfulness*, no início, se depare com sentimentos fortes e desesperadores. São nesses momentos que é possível criar novas habilidades de aceitação da experiência e também a compaixão por si mesmo.

Germer, Siegel e Fulton (2016)⁴ defendem que introduzir *mindfulness* por meio da terapia é um ideal a ser utilizado no tratamento e prevenção do *burnout*. Tomando como base tal prática, é necessário levar em consideração alguns fatores da vida do indivíduo, tais como a sua formação cultural, a religiosidade, as circunstâncias em que sua vida se encontra e principalmente a sua disposição para aprender e desenvolver novos hábitos. Buscando vivenciar os inúmeros benefícios do *mindfulness*, os indivíduos que o praticam necessitam estar abertos a essa ideia e dispostos a praticá-la. O processo de aprendizado do *mindfulness* é árduo, e a sua prática não deve ser forçada, visto que o tratamento e uso do *mindfulness* deve ser uma escolha do indivíduo. Além disso, é necessário ter mente aberta e estar disposto a tentar algumas técnicas variadas para encontrar um bom ajuste. Técnicas que podem incluir os três principais métodos de meditação: atenção focada, monitoramento aberto e amor-bondade e compaixão, que se diferenciam pela atenção mais focada em um único objetivo, uma atenção mais ampla e a qualidade de atenção, respectivamente.

Os autores também pontuam o fato de a técnica incluir, além da meditação, momentos em que o indivíduo entende suas emoções no presente momento, sejam elas boas ou ruins, o que acaba indo de encontro com alguns conceitos principais da Gestalt-terapia.

Fazendo uma ligação desse método de intervenção com a síndrome de burnout e seus sintomas, chega-se à conclusão de que para que o indivíduo atinja novamente a sua harmonia, em relação a sua saúde mental e ao trabalho, é necessário que, na psicoterapia, ele disponha uma qualidade de atenção elevada à técnica, tenha mente aberta e esteja disposto a tentar algumas técnicas variadas para encontrar um bom ajuste.

4. Considerações Finais

Mesmo com todos os resultados obtidos, considerando que ainda não está inclusa no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) – documento essencial para doenças e síndromes uma das outras –, a síndrome de *burnout* ainda está passando por investigações para determinar exatamente seus sintomas, suas causas específicas e seu tratamento adequado. Mesmo com essa limitação ao estudo, a pergunta problema da pesquisa foi respondida. Considera-se que a técnica de *mindfulness* pode, de fato, ser utilizada como método de enfrentamento à síndrome de *burnout* através do foco no momento presente.

Em vista disso, a presente pesquisa propõe o uso desta técnica na abordagem gestáltica como intervenção clínica para pacientes que apresentam questões de fadiga emocional, despersonalização, ansiedade, afastamento social e falta de realização ligada ao trabalho. Propõe-se como sugestões para pesquisas futuras, a realização de estudos quantitativos sobre a eficácia da técnica de *mindfulness* juntamente à Gestalt-terapia em trabalhadores acometidos pela síndrome de *burnout*.

O estudo aprofundado sobre a técnica de *mindfulness* ligado ao *burnout* e ao tratamento na Gestalt-terapia é de grande contribuição para a psicologia atualmente, visto que é um tema pouco abordado quando se tem ligação da técnica *mindfulness* à abordagem da Gestalt. Além disso, é preciso criar um plano de ação que não seja voltado unicamente ao afastamento do trabalhador do seu local de trabalho.

5. Agradecimentos

Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA

6. Referências

1. Pereira CM. UMA PERSPECTIVA GESTÁLTICA ACERCA DA SÍNDROME DE BURNOUT EM COMISSÁRIOS DE BORDO [Monografia]. ICGT: Especialização; 2008 [Acesso em 2022 Março 2023]. 35 s. Disponível em: <https://www.icgt.com.br/pdf/carla-miguel-pereira.pdf> Especialização em Gestalt-terapia.
2. Codo W, Vasques-Menezes I. O que é burnout. Educação: carinho e trabalho. Vozes; 1999. 5, O que é burnout.: Educação: carinho e trabalho; [Acesso em: 2022 Abril 8]; p. 37-254. Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/jornaldoprofessor/midias/arq/Burnout.pdf>
3. FERREIRA LC. Retroflexão e Estresse Laboral: Um Olhar Gestáltico Sobre o Sofrimento do Trabalhador [Monografia]. : Especialização; 2006 [Acesso em: 2022 Março 2023]. Disponível em: http://itgt.com.br/wp-content/uploads/2020/04/TCC_L%C3%ADvia-Cardoso-Ferreira_Gr.14.pdf Especialização em Gestalt-terapia.
4. Germer CK., et al. Mindfulness e psicoterapia. 2nd ed. São Paulo: Artmed; 2016. 400 p. ISBN: ISBN-10.
5. Martins HHT de S. Metodologia qualitativa de pesquisa. Educ. pesqui. [Internet]. 1 de agosto de 2004 [citado 19 de Maio de 2022];30(2):289-300. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/ep/article/view/27936>
6. Galvão MCB, Ricarte ILM. REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA: CONCEITUAÇÃO, PRODUÇÃO E PUBLICAÇÃO. logeion [Internet]. 15 de setembro de 2019;6(1):57-73. Disponível em: <https://revista.ibict.br/fiinf/article/view/4835>
7. Antón PSF. Síndrome de Burnout y bienestar psicológico en trabajadores de una empresa de la ciudad de Chiclayo; Universidad Señor de Sipán; 2020. Disponível em <https://hdl.handle.net/20.500.12802/8929>
8. Pires CA de S, Tedesco TD, Sardinha LS, Lemos V de A. OS EFEITOS DO MINDFULNESS NA MELHORA E PREVENÇÃO DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM. RDI [Internet]. 1 de junho de 2020 Disponível em: <https://revistas.brazcubas.br/index.php/dialogos/article/view/932>
9. Markus MNP, Lisboa SMC. MINDFULNESS E SEUS BENEFÍCIOS NAS ATIVIDADES DE TRABALHO E NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL. Rev. Grad. [Internet]. 18 de maio de 2015. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/graduacao/article/view/20733>
10. Galdino CBT; Araújo, CF; Cantilino, A. Treinamento de Mindfulness aplicado em psicoterapeutas: uma Revisão Narrativa. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 14, n. 1, p. 65-72, 2018.