



USO DE MINDFULNESS NO CUIDADO COM PROFISSIONAIS DE SAÚDE NA PANDEMIA DE COVID-19: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Mariana Oliveira Figueiroa ¹
mariana.ofigueiroa@ufpe.br

Bianca Faccenda Escorel ¹
mariana.ofigueiroa@ufpe.br

Láís Coutinho de Jesus ¹
mariana.ofigueiroa@ufpe.br

Vitória Christini Guerra Santiago ¹
mariana.ofigueiroa@ufpe.br

Rubenilda Maria Rosinha Barbosa ²
mariana.ofigueiroa@ufpe.br

RESUMO: Devido à pandemia do novo coronavírus a carga de trabalho dos profissionais de saúde, que já era intensa, aumentou ainda mais, tornando-os vulneráveis a uma maior incidência de ansiedade, depressão, estresse e síndrome de *Burnout*. O objetivo deste estudo é realizar uma revisão de literatura integrativa sobre a prática do *Mindfulness* aplicada aos profissionais de saúde, investigando o processo de adoecimento, bem como as comprovações científicas dessa prática no contexto em questão. Utilizou-se como base pesquisas dos últimos cinco anos (2018-2022) nos bancos de dados PubMed, Scielo, BVS, PEPSIC e Google Acadêmico. Observou-se que a prática do *Mindfulness* possibilita diminuição dos níveis de estresse, depressão e ansiedade, além de promover melhor regulação emocional e manejo diante de situações difíceis, estimulando os sujeitos a buscarem os pontos positivos diante das adversidades. Conclui-se que a prática proporcionou diversos benefícios aos profissionais de saúde, principalmente durante um árduo período, que foi a pandemia do COVID-19.

Palavras-chave: *Mindfulness*. Pandemia. Profissionais de saúde. COVID-19.

ABSTRACT: Due to the pandemic of the new coronavirus, the workload of health professionals, which was already intense, has increased even more, making them vulnerable to a higher incidence of anxiety, depression, stress and Burnout syndrome. The aim of this study is to perform an integrative literature review on the practice of Mindfulness applied to health professionals, investigating the process of illness, as well as the scientific evidence of this practice in the context in question. Research from the last five years (2018-2022) in PubMed, Scielo, BVS, PEPSIC, and Scholar Google databases were used as a base. It was observed that the practice of Mindfulness enables a decrease in stress, depression, and anxiety levels, in addition to promoting better emotional regulation and management in difficult situations, stimulating people to look for positive sides in the face of adversity. It has been concluded that the practice of Mindfulness provided several benefits to health professionals, especially during an arduous period, which was the COVID-19 pandemic.

Keywords: Mindfulness. Pandemic. Health Professionals. COVID-19.

¹Acadêmicas do curso de Psicologia, UFPE;

²Professora orientadora da UFPE.



INTRODUÇÃO

O adoecimento mental entre os profissionais de saúde não é novidade, uma vez que o contexto laboral deles detém particularidades que podem causar sintomas de estresse e ansiedade. Entre elas, estão a comunicação de estados graves de saúde, manejo de pacientes revoltosos, longas jornadas de trabalho, falecimentos frequentes (ZENKNER, *et al.*, 2020), além das condições precárias de infraestrutura em muitas das instituições públicas do país. Em decorrência desses fatores, Zenkner, *et al.* (2020) afirma que muitos enfermeiros e médicos vêm apresentando quadros clínicos com os Transtornos Mentais Comuns (TMC): insônia, ansiedade, depressão e estresse. É certo que tais transtornos podem acometer profissionais de qualquer área, mas quando se trata dos profissionais de saúde, ainda existe um certo estigma social, como se aqueles que cuidassem dos doentes não pudessem adoecer.

No referente ao estresse, um dos TMC, apresentam-se cada vez mais casos de Síndrome de *Burnout*, fenômeno proveniente dos estressores crônicos presentes no trabalho, que se caracteriza por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal no trabalho (DANTAS, 2021). Perniciotti *et al.* (2020) afirmam que a exaustão emocional é a dimensão central da síndrome e é acarretada por um sentimento de sobrecarga. Estudos indicam que há uma propensão dos profissionais de saúde em desenvolvê-la, haja vista que é mais identificada em médicos (7 a 76%) e enfermeiros (10 a 70%) (PERNICIOTTI, *et al.*, 2020). Tais números provavelmente decorrem dos fatores estressores mencionados no parágrafo anterior, que são característicos do ambiente de trabalho desses profissionais. Isso porque, entre os fatores de risco da Síndrome de *Burnout* estão sobrecarga de trabalho, estresse, esgotamento físico, depressão e interação social comprometida (VITORINO, 2018).

Em fevereiro de 2020 foi declarada, pela OMS, uma pandemia global em decorrência da rápida disseminação do vírus SARS-COV-2, que se popularizou como novo coronavírus. Esse acontecimento repercutiu de forma significativa, principalmente, na vida e no trabalho dos profissionais de saúde e resultou em meses marcados por hospitais superlotados e um sistema de saúde sobrecarregado. A partir da pandemia de COVID-19, diante da possibilidade de contrair uma doença altamente transmissível e com o agravamento dos fatores estressores, o cenário de adoecimento entre os profissionais de saúde piorou consideravelmente (DANTAS, 2021). A saúde mental desses trabalhadores sofreu danos e alguns dos sintomas foram expressos através da sensação de perigo iminente, pânico, catástrofe, aumento do ritmo cardíaco, taquipneia, hipersudorese, tremores, sensação de debilidade ou cansaço, problemas gastrointestinais e de concentração (FERRÁN; BARRIENTOS-TRIGO, 2021).

Os fatores estressores no ambiente de trabalho se exacerbaram na pandemia e os profissionais de saúde vivenciaram o desgaste emocional por terem de lidar com medo, desespero, desesperança, e isolamento social (DANTAS, 2021). Sem falar no aumento da jornada de trabalho e a grande exigência de recursos emocionais e éticos para lidar com o cenário da COVID-19 (ANDRADE *et al.*, 2021), outros fortes estressores. Um estudo realizado em uma província chinesa com uma amostra de 248 enfermeiras e 233 médicos identificou que as principais causas do estresse eram: o medo de se contagiar ou a família, a mortalidade dos pacientes, a falta de um protocolo claro de atuação e de equipamento de proteção individual (CAI, *et al.*, 2020). Outrossim, o fato de o COVID-19 ter surgido de forma súbita foi um agente que aumentou o adoecimento psicológico entre os profissionais, principalmente os que atuavam na linha de frente (PEREIRA, 2021). Isso porque, não havia conhecimento suficiente sobre a doença e suas possíveis complicações, o que gerava ainda mais ansiedade para os profissionais da saúde.



Nesse contexto, a Síndrome de *Burnout* se intensificou, uma vez que as jornadas de trabalho aumentaram significativamente (BORGES, *et al.*, 2021) e a pressão trazida pelo novo coronavírus colocou os médicos e enfermeiros diante de circunstâncias triplamente ameaçadoras. Em um estudo comparativo, foi observado que profissionais de saúde sofrem com maior prevalência de insônia, ansiedade, depressão, somatização e sintomas obsessivo-compulsivos do que outros profissionais (ZHANG, 2021). Além desses sintomas psíquicos, o isolamento da família e amigos sugere que os profissionais da saúde lidam com grande sofrimento psicológico e, assim, estão mais susceptíveis ao adoecimento com quadros de Síndrome de *Burnout*. Outro fator destacado por Pereira (2021) é o baixo apoio social, que parece estar presente independentemente do turno em que o profissional trabalha e está intimamente relacionado com o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*.

O *Mindfulness* é uma prática de cuidado que tem mais de dois mil e quinhentos anos de história oriental, tem origem nas práticas budistas e foi trazida para o ocidente no final dos anos 1700. Dentre os estudos, ressaltamos a relevância do psicoterapeuta e psiquiatra Fritz Perls, fundador da Gestalt-terapia dentro da Psicologia, que estudou o zen budismo e introduziu o *Mindfulness* como prática. Além dele, outro expoente foi o médico Kabat-Zinn que, em 1979, fundou o Programa de Redução do Estresse baseado em *Mindfulness* (MBSR), nos Estados Unidos, o principal programa sobre *Mindfulness* utilizado em pesquisa psicológica (GERMER *et al.*, 2016 *apud* ALMEIDA, ROCHA, SILVA, 2021). Assim, a prática de *Mindfulness* foi encontrando espaço na psicologia ocidental, e diversas pesquisas comprovam a eficácia do uso no tratamento de transtornos mentais, inclusive com profissionais de saúde (ALMEIDA, ROCHA, SILVA, 2021; PELLEGRINO, 2021; LIMA, 2021; ANDRADE *et al.*, 2021). No entanto, o *Mindfulness* no Brasil ainda é algo novo, embora já existam centros de treinamento por todo o país.

Mindfulness é o treino da habilidade de consciência no que se pensa, sente e faz no momento presente, no aqui e agora, em qualquer situação, de forma aberta, curiosa e autêntica, antes de fazer um julgamento sobre a situação (ALMEIDA; ROCHA; SILVA, 2021). Para isso, o praticante deve se orientar por alguns princípios, como prestar atenção, ter intencionalidade, estar no momento atual, não julgar e na vivência enquanto desabrocha, que são posicionamentos vindos dos ensinamentos orientais descritos por Jon Kabat-Zinn (1990). Dessa forma, a atenção plena, por meio da postura que propõe ao praticante, traz benefícios à saúde mental, pois há um reconhecimento dos pensamentos, emoções e interpretação das vivências no dia a dia. Isso porque se caracteriza por uma consciência voltada para o presente, no qual os praticantes são convidados a focarem nas experiências momento a momento, e não pensar sobre o que pode vir a acontecer no futuro, nem sobre o que já aconteceu no passado (PELLEGRINO, 2021). Apesar de o *Mindfulness* ter sido desenvolvido em uma perspectiva mais pragmática no ocidente para que tivesse maior aceitação no meio acadêmico e científico, suas bases e atuação possuem íntima relação com as milenares práticas meditativas (PELLEGRINO, 2021). Dessa forma, atitudes fundamentais devem estar presentes, entre elas o não julgar, a paciência, uma postura de confiança, aceitação e desapego a sensações, pensamentos e situação que há uma fixação cognitiva (KABAT-ZINN, 1990).

Considerando o exposto, o presente trabalho possui como objetivo principal realizar uma revisão de literatura integrativa sobre a prática do *Mindfulness* aplicada aos profissionais de saúde atuantes na pandemia de COVID-19, mais especificamente discorrer sobre o adoecimento do profissional do cuidado e sobre o uso da *Mindfulness* como aliada no zelo com a saúde mental desses profissionais. É preciso urgentemente romper com a cultura de que os profissionais de saúde são apenas cuidadores e não precisam de cuidados (MARTINS, 2020). Por isso, é necessário dedicar atenção às possibilidades de cuidado e zelo com esses



trabalhadores, para que, gozando de boa saúde, eles possam atuar cada vez melhor com seus pacientes.

MATERIAL E MÉTODOS

Este trabalho trata-se de um estudo de caráter exploratório do tipo revisão de literatura integrativa, sobre o cuidado com os profissionais da equipe multidisciplinar atuante no ambiente hospitalar durante o período pandêmico do COVID-19 e que praticaram o *Mindfulness*. O levantamento bibliográfico foi realizado entre os meses de abril a maio de 2022, buscando artigos publicados nos bancos de dados PubMed(63), Scielo(1), Biblioteca Virtual em Saúde(1), PEPsic(1) e Google Acadêmico(768), totalizando 843 estudos. Para a busca, foram utilizadas palavras chaves como ‘mindfulness’, ‘pandemia’, ‘COVID-19’ e ‘profissionais de saúde’. Além disso, as terminologias de descritores em ciências da saúde foram buscadas em português e em inglês.

Os critérios de inclusão de pesquisas utilizados neste estudo foram: i) relevância do estudo em prática de *Mindfulness* em profissionais de saúde durante a pandemia de COVID-19; ii) resumos com descrição clara sobre os efeitos da *Mindfulness*; iii) revisão de literatura na prática de *Mindfulness* em profissionais de saúde durante a pandemia de COVID-19; iv) pesquisas experimentais; v) estudos dos últimos 5 anos (2018-2022), priorizando os estudos mais novos.

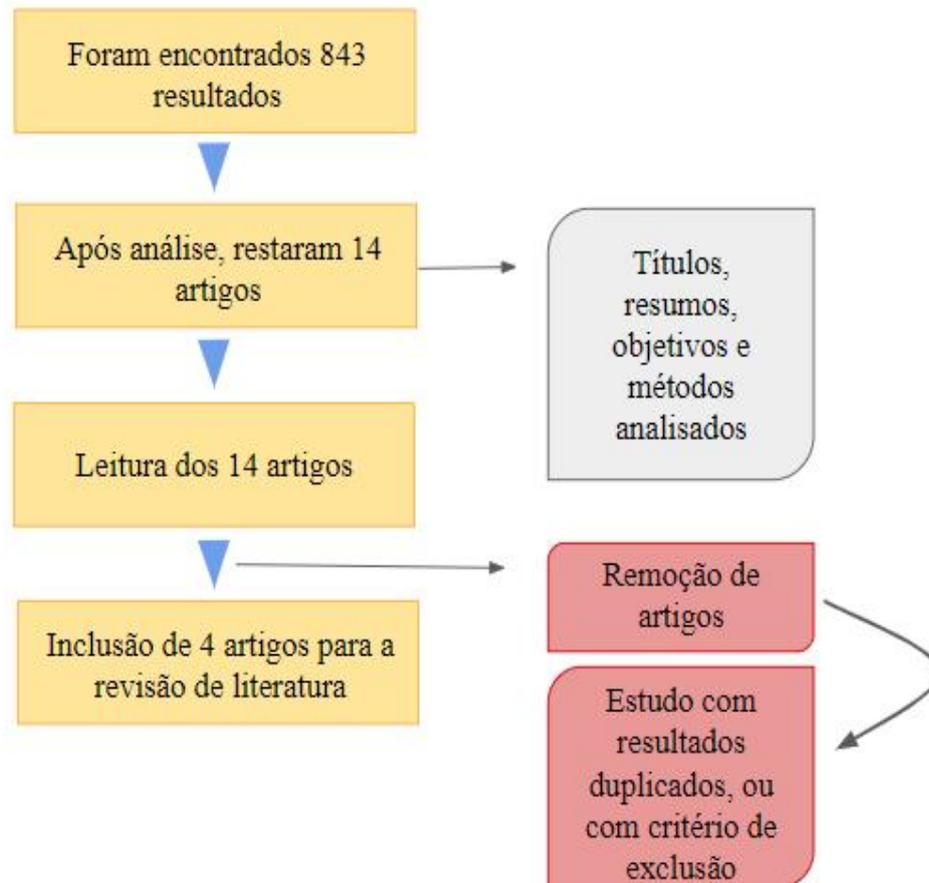
Por outro lado, definiu-se como critérios de exclusão: i) pesquisas com outras populações que não profissionais de saúde; ii) pesquisas com *Mindfulness* fora do período da pandemia de COVID-19; iii) estudos com equívocos metodológicos; iv) temas secundários ao tema escolhido.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados, de início, 843 estudos no total, sendo todos em língua portuguesa. Após isso, foram analisados os títulos, objetivos, métodos e resumos para selecionar as pesquisas que se enquadraram nos critérios estabelecidos, e também para remover estudos inelegíveis e duplicados. Após a análise, restaram 14 publicações, que, após seleção dos resultados dos estudos, alguns apresentaram critério de exclusão, sendo selecionados 4 estudos que foram incluídos na presente revisão, e apresentam os seguintes resultados (dados expressos na figura 1 e tabela 1):

Diante dos resultados obtidos nas dissertações e revisões, percebe-se o impacto do uso de *Mindfulness* como ferramenta para a promoção de saúde mental, principalmente no contexto da crise mundial de saúde, em março de 2020, ocasionada pela pandemia do Coronavírus (COVID-19), (BEZERRA *et al.*, 2020). Ademais, verifica-se que os profissionais da saúde sofreram grandes impactos comportamentais, físicos, psicológicos e sociais diante da pandemia do COVID-19 e, por isso, foi uma população que mereceu atenção dos estudos mais recentes sobre a *Mindfulness* e que se beneficiou com a prática.

Figura 1: Fluxograma da busca e seleção dos artigos a serem incluídos no estudo.



Fonte: Elaborada pelos autores, 2022.

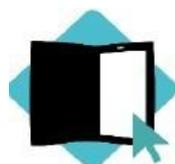


Tabela 1: Resultados dos estudos escolhidos para a revisão bibliográfica.

Título	Autor e ano	Tipo	Resultados
A importância da prática de <i>Mindfulness</i> como ferramenta para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão no contexto da pandemia de COVID-19.	Almeida; Rocha; Silva, 2021	Revisão de literatura	A prática de <i>Mindfulness</i> é uma ferramenta pertinente e aplicável, mostrando resultados significativos na saúde individual e coletiva.
A prática de <i>Mindfulness</i> em profissionais de saúde em tempos de COVID-19: uma revisão sistemática.	Andrade <i>et al.</i> , 2021	Revisão de literatura	O uso de <i>Mindfulness</i> apresenta indícios de resultados qualitativos positivos de intervenções de emergência para lidar com contextos de crises, usado como estratégia de manejo nos planos de ação em equipes de saúde.
Intervenção mente-corpo com ênfase em <i>Mindfulness</i> nos indicadores de qualidade de vida, depressão, ansiedade e estresse: um estudo com trabalhadores da UFMG e da Saúde no contexto da pandemia da COVID-19.	Lima, 2021	Dissertação de mestrado	O estudo revelou melhora significativa na qualidade de vida dos trabalhadores da UFMG e da Saúde após a realização da IMCM, assim como redução de níveis de depressão, ansiedade e estresse, além de aumento da gratidão.
<i>Mindfulness</i> : prática integrativa e complementar em grupo de profissionais da saúde para redução de estresse/ansiedade	Pellegrino, 2021	Dissertação de mestrado	A prática de <i>Mindfulness</i> teve resultados positivos com os profissionais de saúde, a partir da análise no conteúdo de seus discursos durante e após a aplicação das práticas.



Fonte: elaborado pelos autores, 2022.

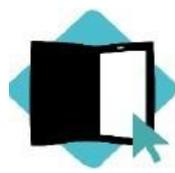
O estudo quase-experimental de Lima (2021) foi feito através da prática da Intervenção Mente-Corpo com ênfase em *Mindfulness* (IMCM), *online*, realizado através de 8 encontros semanais, contando com a participação de 111 profissionais da saúde, sendo 63 no Grupo Intervenção e 48 no Grupo Lista de Espera (considerado o grupo controle). Após a intervenção foi observada uma melhora significativa de todos os indicadores do *World Health Organization Quality of Life* (OHOQOL) e *Depression, Anxiety and Stress Scale-21* (DASS-21), os quais verificaram qualidade de vida e níveis de depressão, ansiedade e estresse. Constatou-se que o IMCM contribui para a promoção de saúde através da diminuição dos níveis de depressão, ansiedade e estresse, como também estimula a prática de atividades físicas, do *Mindfulness* e práticas mente-corpo com mais frequência e continuidade.

Outrossim, a pesquisa realizada por Pellegrino (2021), envolvendo 6 profissionais de saúde em um hospital em Ribeirão Preto - SP, foi realizada através da análise da transcrição das experiências relatadas antes e após as práticas do *Mindfulness*, ao longo de 3 encontros. Inicialmente nos encontros foram relatados queixas relacionadas a dores de cabeça, enxaquecas, ansiedade, estados depressivos, entre outros. Foi constatado, já ao fim do processo, que a aplicação do *Mindfulness* proporcionou resultados positivos, os quais foram observados nos seus discursos após e durante as práticas, promovendo uma redução de ansiedade e estresses de tais profissionais e ainda possibilitou um espaço de compartilhamento de angústias relacionadas ao trabalho e vida como um todo.

Ainda, seguindo a mesma linha dos benefícios observados pela prática do *Mindfulness* por profissionais de saúde no contexto da COVID-19, verifica-se na revisão de literatura de Almeida, Rocha e Silva (2021), resultados positivos relacionados não só com a saúde mental como com a saúde física. Além disso, nas pessoas as quais realizam tal prática, observa-se uma maior capacidade de estar em contato com seus sentimentos e conseguir regular suas emoções (RODRIGUEZ-VEGA *et al.*, 2020 *apud* ALMEIDA, *et al.*, 2021). Assim, conclui-se que a atenção plena traz benefícios para os indivíduos durante os períodos críticos por proporcionar diminuição dos níveis de estresse e ansiedade. Isso porque, com a prática, adquire-se uma consciência maior sobre o que pode estar causando desconforto e procura-se buscar meios sem julgamentos para lidar com suas próprias atitudes e atitudes dos outros. Outrossim, desenvolve-se a tendência para interpretar os eventos onde ocorrem abalos emocionais de uma forma mais positiva, buscando estratégias de enfrentamento adequadas à situação (PIZARRO-RUIZ *et al.*, 2020 *apud* ALMEIDA, *et al.*, 2021).

Por fim, os resultados apresentados por Andrade *et al.* (2021) descrevem relatos de experiências de profissionais de saúde que utilizaram a *Mindfulness*. Além disso, os autores abordam recomendações dentro da gestão organizacional, planejamento, revisão de unidades de atendimento e gerenciamento de demandas das equipes de saúde, após a prática da atenção plena, com foco na ordem emocional, habilidades técnicas e capacitação. A saúde mental e física dos profissionais de saúde são de responsabilidade pessoal e corporativa das instituições prestadoras de serviço, e durante a pandemia do COVID-19, estigmas foram estabelecidos, sendo fonte de ansiedade e baixa autoestima. Diante disso, NA *et al.* (2020 *apud* ANDRADE *et al.*, 2021) estudou sobre os recursos de aplicativos de atenção plena para fortalecimento da resiliência e redução do desgaste, e teve como benefício maior qualidade de saúde no ambiente de trabalho, permitindo resultados mais seguros e produtivos no local de trabalho.

Além disso, os estudos de Zeca *et al.* (2020 *apud* ANDRADE *et al.*, 2021), enfatizaram o apoio psicológico sistemático a profissionais da saúde, principalmente para os que estavam na linha de frente. Esse apoio era feito em vídeo, com aconselhamento individual



e treinamento em grupo com intervenções de atenção plena, como resultado, houve redução do estresse, e conseqüentemente relaxamento da população alvo do estudo. Dessa forma, a presente revisão de literatura trouxe resultados dos primeiros artigos coletados durante o período da pandemia, ainda pouco sistematizados sobre o uso de *Mindfulness*, que apresentaram indícios dos resultados qualitativos benéficos, principalmente no uso de emergência para lidar com crise (ANDRADE *et al.*, 2021). Assim, cabe ressaltar que o *Mindfulness* é uma medida de suporte e apoio emocional para os profissionais de saúde, tanto a nível de gestão organizacional, como no uso individual.

CONCLUSÕES

Em suma, é possível concluir através desta revisão de literatura, que os impactos da pandemia do COVID-19 à saúde mental dos profissionais da área de saúde foram devastadores, haja vista que esse contexto trouxe um aumento exacerbado dos níveis de estresse, ansiedade, desgaste emocional, medo e insegurança. Ainda mais, lidar com os hospitais lotados, sobrecarregados, com o aumento das jornadas de trabalho e isolamento dos familiares foram fatores estressores para esse público.

Tendo em vista esse cenário, algumas práticas foram pensadas para amenizar esse desconforto e angústia emocional, entre elas o *Mindfulness*. Como foi apresentado nesta revisão, percebe-se que a prática do *Mindfulness* traz benefícios relacionados à diminuição dos níveis de estresse, depressão e ansiedade, como também colaborou para o aumento da prática de atividades físicas, que estão diretamente relacionadas ao bem estar físico e mental. Podemos ainda ressaltar, que os indivíduos os quais realizam práticas voltadas a atenção plena tendem a ver as situações buscando pontos positivos, onde conseguem buscar estratégias para lidar com as situações da forma mais adequada diante de determinado contexto. Ainda vale pontuar que pessoas que praticam o *Mindfulness* com relativa frequência conseguem entrar em contato com seus sentimentos, de uma forma mais fácil, e regular melhor suas emoções.

Desse modo, conclui-se que as práticas obtiveram resultados promissores acarretando efeitos positivos no cuidado de profissionais de saúde durante os tempos caóticos onde enfrentamos a pandemia do COVID-19.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. S., et al. A importância da prática de mindfulness como ferramenta para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão no contexto da pandemia de covid-19. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 15, e545101523559, 2021.

ANDRADE, R. F., et al. A prática de Mindfulness em profissionais de saúde em tempos de COVID-19: uma revisão sistemática. *Revista Qualidade HC*, Ribeirão Preto, v.2, n.8, p. 205-214, 2021.

BORGES, F. E. S., et al. Fatores de risco para a síndrome de burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de Covid-19. *Rev Enferm Atual In Derme*, v. 9, n. 33, 2021.

CAI, H., et al. Psychological Impact and Coping Strategies of Frontline Medical Staff in Hunan Between January and March 2020 During the Outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Hubei, China. *Med Sci Monit*, v. 26., 2020.



DANTAS, E. S. O. Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19. *Interface (Botucatu)*, v. 25, 2021.

FERRÁN, M. B.; BARRIENTOS-TRIGO, S. Cuidar al que cuida: el impacto emocional de la epidemia de coronavirus en las enfermeras y otros profesionales de la salud. *Enfermería Clínica*, v. 31, p. 35-39, 2021.

KABAT-ZINN, J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. Dell. 1990.

LIMA, F. O. Intervenção mente-corpo com ênfase em Mindfulness nos indicadores de qualidade de vida, depressão, ansiedade e estresse: um estudo com trabalhadores da UFMG e da Saúde no contexto da pandemia da Covid-19. Dissertação (mestrado em Promoção de Saúde e Prevenção da Violência), Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, 2021.

MARTINS, R. U., et al. Saúde mental dos profissionais da atenção básica em tempos de pandemia. *Cadernos Esp. Ceará.*, v.14, n. 1, p.133-137, 2020.

PELEGRINO, A. L. Mindfulness: prática integrativa e complementar em grupo de profissionais da saúde para redução de estresse/ansiedade. Dissertação (mestrado em Saúde e Educação), Universidade Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, 2021.

PEREIRA, A. C. C., et al. O agravamento dos transtornos de ansiedade em profissionais de saúde no contexto da pandemia da COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v.4, n.2, p. 4094-4110, 2021.

PERNICIOTTI, P., et al. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. *Rev. SBPH*, v. 23, n. 1, 2020.

VITORINO, M. F., et al. Síndrome de burnout: conhecimento da equipe de enfermagem neonatal. *Rev Enferm UFPE online*, Recife, v. 12(9), p. 2308-2314, 2018.

ZENKNER, K. V., et al. Saúde mental dos profissionais da saúde: o adoecimento de quem se dedica a cuidar a doença do outro. *Research, Society and Development*, v. 9, n.7, 2020.

ZHANG, W., et al. Mental Health and Psychosocial Problems of Medical Health Workers during the COVID-19 Epidemic in China. *Psychother Psychosom*, v. 89, p. 242-250, 2020.