

2023

SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS  
TRABALHADORES DO SUAS  
NA CIDADE DE SÃO PAULO



DR. VALDINEI FERREIRA

Consultor

18/12/2023

## Sumário

APRESENTAÇÃO .....	3
1. DO PERCURSO PREPARATÓRIO PARA AS OFICINAS .....	4
2. MEDITAÇÃO E AUTOCONHECIMENTO COMO ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO PARA TRABALHADORES DO SUAS .....	18
BIBLIOGRAFIA.....	35

# APRESENTAÇÃO

O produto 8 do contrato de consultoria para “Saúde Física e Mental dos Trabalhadores do SUAS” prevê a entrega de texto didático apresentando a metodologia, os conteúdos e as referências bibliográficas que possam ampliar o conhecimento sobre o tema. A entrega do referido produto se dá no item 2 do presente documento, entretanto, neste primeiro item será feito o registro do percurso preparatório para as oficinas que compreendeu as atividades de diagnóstico e de realização de Seminário. Esse registro é importante não somente como memória, mas sob a perspectiva conceitual, uma vez que o diagnóstico apresentou a justificativa para as oficinas e o seminário trouxe à discussão informações sobre a saúde dos trabalhadores, as especificidades do trabalho no serviço social e modo como as interações entre profissionais e o público incidem sobre a saúde física e mental dos primeiros. As oficinas de Meditação e Autoconhecimento são apresentadas em seguida como um dos recursos possíveis para a promoção da saúde do trabalhador e vale ressaltar que a promoção da saúde tem o objetivo de educar os trabalhadores para que tenham um estilo de vida mais saudável.

# **1. DO PERCURSO PREPARATÓRIO PARA AS OFICINAS**

## **1.1. Diagnóstico sobre a relevância do tema do autocuidado para a saúde física e mental dos trabalhadores do SUAS**

É impossível contar o desenvolvimento da cidadania no Brasil nas últimas décadas sem mencionar o trabalho artesanal de acolhimento, escuta, orientação e encaminhamento feito pelos profissionais da assistência social. Os profissionais do SUAS (Sistema Único de Assistência Social) são o elo entre as políticas públicas do Estado democrático e a população dos mais de cinco mil municípios brasileiros. Nas ruas e nas instituições públicas cotidianamente as trabalhadoras e trabalhadores da assistência social atuam para que a cidadania seja uma realidade para toda a população brasileira.

O reconhecimento de que a assistência social é um trabalho essencial para o país não deve ocultar o fato que se trata de atividade laboral com dinâmicas próprias de estresse. O sentimento de gratificação pessoal pela realização de um tipo de trabalho que lida direta ou indiretamente com o resgate da dignidade humana não impede processos de adoecimento físico e mental relacionados ao estresse do contato com a vulnerabilidade e o sofrimento humanos. A esta particularidade do estresse laboral do serviço social, soma-se sua inserção no quadro maior de recrudescimento da precarização do trabalho nas sociedades capitalistas do século XXI.

Segundo pesquisa intitulada "A pandemia de Covid-19 e os(as) profissionais da assistência social no Brasil" realizada pela NEB FGV-EAESP (Núcleo de Estudos da Burocracia da Escola de Administração de Empresas de São Paulo da Fundação

Getúlio Vargas), 8 em cada 10 profissionais da assistência social tiveram sua saúde mental afetada com o advento da Pandemia. Entretanto, numa publicação de 2016, resultado de um seminário para capacitação dos profissionais que trabalhavam com a população de rua, foi reservado um capítulo à discussão sobre a saúde mental dos profissionais. Assim escrevem Carvalho e Santana:

Trabalhar com a rua não é fácil. Pode ser muito gratificante, mas também muito desgastante. Muitas pessoas que escolhem esse trabalho o fazem por um ideal ético. Depois de certo tempo de trabalho, porém, os profissionais podem manifestar sofrimento, pois é um trabalho muito desafiador, tanto no contato direto com as pessoas em situação de rua quanto nas relações com o sistema e instituições. (p.292)

O trabalho da assistência é permeado por carga emocional pesada: ansiedade, frustrações, mediação de conflitos, agressividade, dilemas éticos, sensação de impotência, raiva etc. Entretanto, as ambivalências que compõem o dia a dia do profissional e o impacto sobre sua saúde mental não têm sido objeto de pesquisas acadêmicas ou de cobertura da imprensa.

Sabe-se que o tratamento do tema da saúde mental é um assunto relativamente novo na sociedade brasileira e ainda cercado de tabus. Todavia, os efeitos do estresse laboral nas áreas da saúde e da educação têm sido objeto de pesquisas na última década, enquanto no campo assistência social reina o que Cavalcante e Bellini chamaram de silenciamento e mutismo. Assim afirmam as autoras:

O assistente social brasileiro é reconhecido por sua luta intransigente na defesa dos direitos humanos. Luta que se faz no cotidiano, dentro das instituições, nas ruas, na relação com a população e com outras categorias profissionais. Mas há um mutismo seletivo quando se trata do cuidado de si como profissional. Há um silenciamento sobre o cuidado de si [...] Há muito que o Serviço Social brasileiro se debruça sobre temática da saúde mental a partir das concepções voltadas ao

público usuário, através da gestão de políticas, programas e projetos, como na intervenção profissional que se efetiva no cotidiano da profissão. Mas as discussões sobre o autocuidado não ancoram visibilidade no âmbito da categoria [...] (2023, p. 6)

O Conselho Federal de Serviço Social (CFESS) publicou relatório o Relatório Final da Pesquisa Nacional do Perfil Profissional de Assistentes Sociais (2022) e nele confirma-se a constatação feita pelas autoras sobre o silenciamento quanto ao tema do adoecimento e autocuidado no serviço social brasileiro. O relatório é amplo e poderá ser analisado por múltiplas perspectivas, entretanto, no que se refere ao autocuidado alguns destaques merecem ser pensados. Trata-se de atividade majoritariamente feminina contando com 92% dos profissionais do gênero feminino e com mais de 90% que professam filiação religiosa, principalmente católica e evangélica. Na construção cultural e religiosa brasileira as atividades de cuidado são atribuídas às pessoas do gênero feminino com a naturalização de que sua missão é o cuidado ao outro sem espaço para reflexão do direito ao cuidado de si. A presente iniciativa da Secretaria Municipal da Assistência e Desenvolvimento Social da cidade de São Paulo (SMADS), com apoio da UNESCO, é um passo importante no enfrentamento no mundo do trabalho do serviço social do silenciamento sobre a importância do autocuidado.

O Decreto nº 48.359 de 17/05/2007 estabelece dentre as atribuições da Coordenadoria de Gestão de Pessoas (CGP) da Secretaria Municipal da Assistência e Desenvolvimento Social da cidade de São Paulo, “Implementar normas e protocolos específicos para garantir a qualidade de vida e segurança aos trabalhadores do SUAS na prestação dos serviços socioassistenciais”. Além do decreto acima, a Política Nacional de Educação Permanente (PNEP) do SUAS (2013) assinala que o trabalho da assistência social caracteriza-se pela mediação “de relações sociais e

intersubjetivas entre profissionais e equipes de trabalho, de um lado; e de outro, indivíduos, famílias, coletivos e populações. Trata-se de um tipo de trabalho em que o contato com os usuários coloca em cena questões ainda mais delicadas e complexas”(p.31).

Nas atividades desenvolvidas no plano de trabalho segue-se a diretriz da busca da qualidade de vida da SMADS bem como os princípios da PNEP do SUAS. O seminário e as oficinas propostas estão em sintonia com os pressupostos da Educação Permanente no contexto da assistência social:

Educação permanente é o processo contínuo de atualização e renovação de conceitos, práticas e atitudes profissionais das equipes de trabalho e diferentes agrupamentos, a partir do movimento histórico, da afirmação de valores e princípios e do contato com novos aportes teóricos, metodológicos, científicos e tecnológicos disponíveis. Processo esse mediado pela problematização e reflexão quanto às experiências, saberes, práticas e valores pré-existentes e que orientam a ação desses sujeitos no contexto organizacional ou da própria vida em sociedade (p. 34)

O seminário e as oficinas atendem o objetivo da melhora da qualidade de vida dos trabalhadores do SUAS enfatizando a importância das práticas de autocuidado físico e mental como estratégia de prevenção ao adoecimento por *burnout*, fadiga da compaixão e sofrimento vicariante.

## **1.2. Sobre a importância do Seminário sobre autocuidado voltado para os trabalhadores do SUAS**

Embora o foco do Seminário seja o autocuidado físico e mental dos trabalhadores do Sistema Único de Assistência Social é fundamental iniciar pelo exame do conceito de trabalho em geral e suas condições históricas na sociedade capitalista. Sem isso, o tema do autocuidado sucumbirá ao discurso individualista da autoajuda.

Em todas as culturas o trabalho está na base da vida social. O trabalho é a execução de atividades que exigem o emprego de esforço mental e físico e cuja finalidade é a produção de bens e serviços que satisfaçam as necessidades humanas. A categoria trabalho abrange tanto as atividades remuneradas quanto as não remuneradas. Uma das principais características das sociedades modernas é a transformação do trabalho em emprego remunerado. Embora o trabalho não-remunerado não tenha desaparecido - continua a existir por exemplo, na forma do trabalho doméstico ou mesmo do trabalho voluntário - a grande maioria dos indivíduos no mundo moderno obtém os recursos econômicos para sua manutenção por meio de um emprego remunerado.

O trabalho, nas sociedades modernas, exerce um papel fundamental na construção da identidade social dos indivíduos. Deste modo, o tipo de trabalho e a renda que se obtém por meio dele exercem forte influência sobre o lugar de cada indivíduo na sociedade, sobre as relações sociais que estabelece com outras pessoas, sobre a organização do tempo e sobre a sua própria autoestima.

A compreensão do trabalho levará sempre em consideração suas dimensões sociais, políticas e econômicas. No sistema capitalista moderno o trabalho é essencialmente industrial e urbano. Apenas uma reduzida parcela da população permanece vinculada à agricultura ou residindo na área rural, e hoje em uma agricultura integrada à indústria, daí o termo agroindústria. Porém, sob o ponto de vista histórico, não se deve esquecer que os processos de transferência da mão de obra trabalhadora do campo para a cidade, como o ocorrido a partir da Revolução Industrial do século XVIII na Inglaterra ou no Brasil dos anos 60 do século passado, foram sempre marcados por violência. Com a mecanização das fazendas as pessoas precisam partir em busca do trabalho na cidade, mas sem qualificação, nada lhes



garante que encontrarão trabalho ou que, caso o encontrem, a remuneração seja suficiente para sua manutenção. A dimensão social do trabalho reforçou a convicção de que a relação trabalhista não pode ser relegada apenas à esfera econômica. A esfera política deve exercer seu papel para que o trabalho seja visto como um direito e para que as condições nas quais é exercido sejam condizentes com a dignidade humana. O trabalho como direito foi consagrado na Declaração Universal dos Direitos do Homem das Nações Unidas nos seguintes termos: Todo o homem tem direito ao trabalho, à livre escolha de emprego, a condições justas e favoráveis de trabalho e à proteção contra o desemprego (Art. 23). Desde então, a grande maioria dos países tem desenvolvido a noção de trabalho como direito e atribuído ao Estado um papel de regulação das relações trabalhistas e de proteção ao trabalhador.

Antes da industrialização a maior parte do trabalho era realizado em casa e o trabalhador dominava todas as etapas do processo de confecção de um produto. O trabalho no período industrial moderno produziu duas grandes mudanças: saída do trabalho da casa para a fábrica e a divisão do trabalho em partes a serem executadas por indivíduos diferentes, conhecida também como divisão do trabalho. A divisão do trabalho aumentou a produtividade de modo espantoso, mas foi responsável pela alienação dos trabalhadores. Karl Marx salientou que o trabalhador perdeu o controle sobre o processo produtivo e tornou-se apenas mais uma peça na engrenagem da maquinaria industrial. O taylorismo e o fordismo, como sistemas que procuram extrair o máximo da divisão industrial do trabalho, são as principais expressões da submissão dos seres humanos às máquinas. O ritmo de produção foi acelerado e como consequência o ser humano foi submetido ao ritmo acelerado das máquinas. Marx completava a explicação do processo de alienação destacando que, de um lado o, trabalho alienado aumentava a produção industrial e a riqueza dos proprietários

das fábricas e, de outro lado, aumentava a insatisfação dos trabalhadores por serem reduzidos a um apêndice das máquinas.

A crítica das relações de trabalho, inaugurada no século XIX, propiciou a organização de movimentos de reivindicação de melhorias para os trabalhadores. Destes movimentos surgiram os sindicatos e as políticas públicas ligadas ao trabalho. Diversas conquistas foram feitas (redução da jornada de trabalho, direito à greve, condenação do trabalho infantil, licença maternidade etc.), mas a essência das relações de trabalho nas economias capitalistas não foi alterada.

As considerações gerais sobre a natureza histórica do trabalho e suas dinâmicas na sociedade capitalista são importantes no contexto do Seminário por duas razões: primeira - o trabalho do sistema de assistência social é exercido historicamente sob as condições engendradas pela sociedade capitalista. Portanto, não se deve esperar que não seja alcançado pelas condições que atravessam as demais profissões da ordem capitalista; segunda razão, o sistema de assistência social e seus profissionais operam a partir das contradições do capitalismo. As contradições podem ser explicadas resumidamente da seguinte forma: o sistema capitalista gera riqueza e pobreza, inclusão e exclusão ao mesmo tempo. As políticas públicas consubstanciadas na forma de direitos de cidadania lidam com as consequências das contradições desse sistema capitalista. O que antes se fazia, e ainda se faz, sob o manto da filantropia sob a designação de caridade, o serviço social realiza sob o amparo da lei a partir da concepção de direito à cidadania.

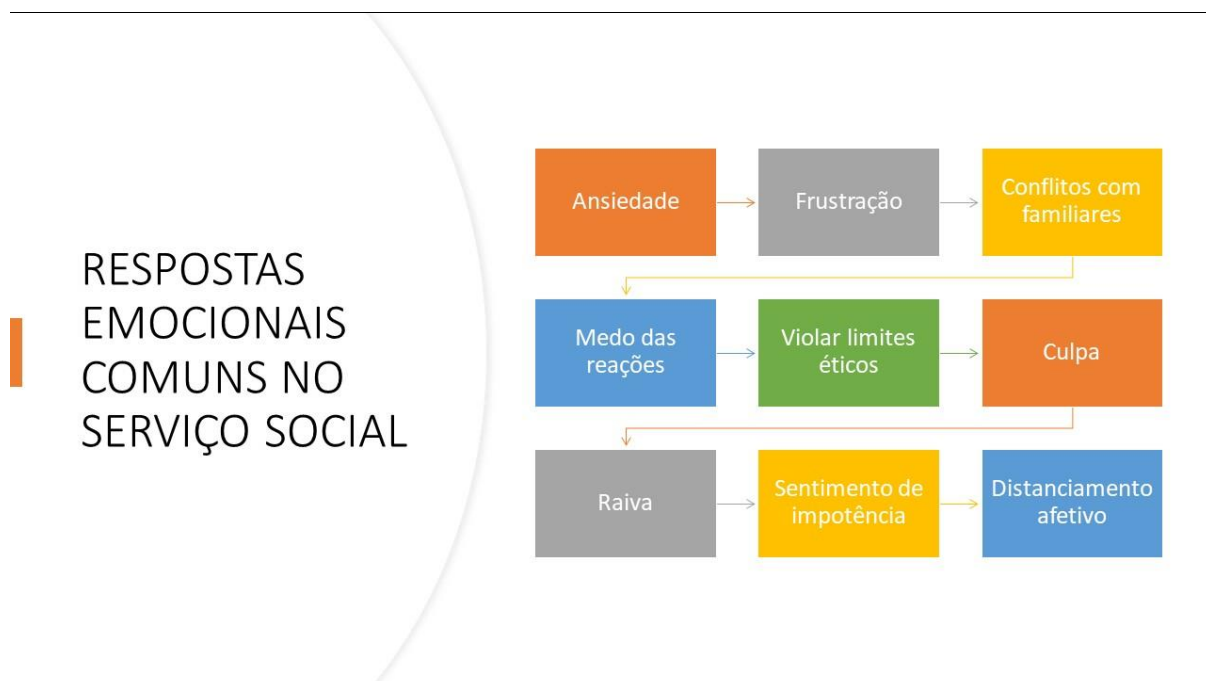
Agora cabe a seguinte pergunta: que trabalho é esse que realizam os profissionais do SUAS? Essa é uma pergunta importantíssima, uma vez que a tendência será sempre contextualizar o trabalho dos profissionais do SUAS no quadro mais amplo da lógica capitalista exposta acima. Entretanto, existem especificidades

dessa atividade laboral que podem ser denominadas de dinâmicas próprias da profissão as quais não podem ser ignoradas num Seminário que se propõe ao exame do tema da saúde física e mental dos trabalhadores do SUAS. O exame dessas dinâmicas próprias da profissão é relativamente recente e ainda tímido no campo da assistência social e isso por duas razões: de um lado há a herança religiosa na origem do serviço social e de outro o apego às análises sistêmicas das condições de trabalho. A origem religiosa culpabiliza como egoísta o olhar para os sofrimentos que acompanham a realização do trabalho no campo da assistência social e a análise clássica do trabalho no sistema capitalista considera inútil qualquer esforço voltado para a compreensão dos sofrimentos da profissão em si uma vez que suas condições particulares são dadas pelas condições gerais do trabalho na ordem capitalista. Entretanto, compreender as especificidades do exercício da profissão não anula ou substitui a importância da compreensão das dinâmicas gerais do trabalho, ao contrário, enriquece a compreensão que se tem das profissões na sociedade contemporânea e dá pistas para novos enfrentamentos com vistas à humanização das atividades laborais, sejam elas quais forem.

O exercício profissional no SUAS envolve um custo afetivo por parte dos trabalhadores. As interações com pessoas e populações cujas vidas são marcadas pela pobreza, abuso sexual, violência doméstica, dependência química, dentre outras, marca de forma indelével a vida dos profissionais. O tema da saúde mental no contexto do SUAS deve necessariamente olhar para essas singularidades do exercício da profissão e a importância da promoção da saúde como estratégia para redução dos casos de adoecimento por conta do custo afetivo envolvido no dia a dia dos trabalhadores. Cabe ressaltar que o custo afetivo não envolve somente os

trabalhadores que estão em contato direto com o público, mas todos os trabalhadores da rede assistencial.

O quadro abaixo, elaborado a partir da descrição feita por Luciana Carvalho e Carmem Santana (2016), apresenta as principais respostas emocionais na assistência social.



Olhar a forte demanda emocional exposta acima faz lembrar o verso da canção “Esquinas” de Djavan:

Só eu sei  
 As esquinas por que passei  
 Só eu sei só eu sei  
 Sabe lá o que é não ter e ter que ter pra dar  
 Sabe lá  
 Sabe lá

O “custo de cuidar”, segundo Luciana Carvalho e Carmem Santana (2016, p. 295) pode contribuir para a síndrome de *burnout* e para quadro tais como fadiga da compaixão e sofrimento vicariante. *Burnout* ocupacional é uma doença muito presente nas profissões associadas ao cuidado, tais como profissões da saúde e da

educação. A fadiga da compaixão surge do processo de identificação com o sofrimento das pessoas que são atendidas pelo profissional. Essa participação se torna intensa e começa a afetar o desempenho no trabalho e a interfere na vida pessoal. Já o sofrimento vicariante ou trauma secundário é a manifestação de sintomas e medos associados à escuta de histórias de violência apresentadas pela população atendida nos serviços do SUAS.

No contexto do trabalho da assistência social o autocuidado é uma ferramenta essencial para a promoção da saúde porque se é da lógica capitalista a precarização das condições de trabalho com consequências para a saúde física e mental dos profissionais, no caso dos trabalhadores do SUAS o impacto é duplo, da lógica capitalista em si e a lida cotidiana com as dores de vidas humanas em condições de extrema vulnerabilidade.

O autocuidado trata de um processo permanente de cultivo de autoconhecimento e engajamento em práticas cotidianas que contribuam para a manutenção e promoção da saúde física e mental. Será superficialidade vincular autocuidado somente às questões estéticas uma vez que autocuidado é a busca de um estado de equilíbrio tanto físico quanto mental. Não se trata de uma busca doentia pela saúde física e mental, mas uma atitude saudável diante da vida, inclusive dos períodos inevitáveis de adoecimento. Cabe lembrar que segundo a Organização Mundial da Saúde a definição de saúde mental é o estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade.

Numa análise crítica não se deve desconsiderar que o sistema capitalista lucra alto adoecendo os trabalhadores e depois obtém ainda mais lucros por meio da indústria farmacêutica com a venda de remédios para tratar as enfermidades geradas

por ele. Nesse tipo de sociedade e cultura as práticas de autocuidado podem ser contextualizadas como ato consciente de resistência. O que se propõe é uma cultura do autocuidado como expressão de amor-próprio e de solidariedade, jamais de egoísmo, pois reservar tempo se cuidar só qualifica o tempo dedicado ao cuidado do outro. Profissionais que se cuidam, cuidam muito melhor dos outros.

Abaixo segue um quadro que pode ser tomado como ponto de partida para um olhar mais atento para o tema do autocuidado. A proposta é que cada profissional elabore o seu “Mapa de autocuidado”. O objetivo não é criar uma rigidez de mais uma tabela a ser seguida numa vida já sobrecarregada por mil demandas, mas convidar cada pessoa a pensar de modo criativo como pode inserir no seu cotidiano “pequenas pausas” de autocuidado. É importante frisar que o autocuidado não é um bloco separado do tempo do dia a dia, mas a introdução dentro das atividades do cotidiano um pouco mais de gentileza e atenção plena.

MAPA DE AUTOCUIDADO					
Estação 1	<b>MOVIMENTO</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Atitude</b>	<b>Frequência</b>	<b>Por qual razão estou fazendo isso?</b>
		Mais atividade física	Voltar a pé do trabalho	Segunda, quarta, sexta	Emagrecer, ter mais saúde, deixar remédios
		Reduzir a ansiedade	Caminhar em área verde	5 dias na semana	Mais concentração, mais paz, mais paciência
		Incorporar exercícios no dia a dia	Usar a escada no trabalho	Terças e quintas	Mais força e equilíbrio
		Ganhar massa muscular	Praticar musculação	Segunda/Quarta/Sexta	Envelhecer bem, evitar quedas
Estação 2		Participar de corridas de rua	Começar a treinar, buscar lugar	Terça/Quintas/Sábados	Ter uma nova experiência, conhecer novas pessoas
	<b>ALIMENTO</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Atitude</b>	<b>Frequência</b>	<b>Por qual razão estou fazendo isso?</b>
		Melhorar alimentação	Consulta Nutricionista	Mensal	Mais amor por mim
		Comer melhor	Montar o cardápio da semana	Segunda/segunda	
		Comer com minha família/amigos	Agendar dia	Semanal/Mensal	Ficar perto de pessoas que me fazem bem
Estação 3		Evitar ultraprocessados	Não comprar mais/Substituir	Semanal	Não ter pressão alta, diabetes
		Ser solidário(a)	Jejuar/doar o valor	Semanal/mensal	Gratidão/compaixão
	<b>PENSAMENTO</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Atitude</b>	<b>Frequência</b>	<b>Por qual razão estou fazendo isso?</b>
		Mais foco	Monitorar o uso do celular	diária	Reduzir ansiedade, mais controle da minha mente
		Praticar meditação	Fazer um curso	Diária/20 minutos	Desenvolver mais controle emocional
		Cultivar Gratidão	Anotar três bênçãos num diário	Diária/5 minutos	Ter um olhar mais positivo para a vida
		Dormir melhor	Higiene do sono	Diária	Mais energia durante o dia
	Dia livre	Ficar em casa e ver um filme	Semanal	Reduzir a pressão	
	Dia livre	Escolher lugares que quero conhecer	Semanal	Ter experiências enriquecedoras	

MAPA é um acrônimo que significa movimento, alimento, pensamento e atitude. O autocuidado. O quadro acima é meramente ilustrativo. A proposta é que cada

trabalhador faça o seu mapa de autocuidado. Entretanto, os pressupostos são de que a saúde física e mental é inseparável do cuidado com as seguintes áreas da vida:

**MOVIMENTO** – O ser humano não foi feito para o sedentarismo. O estilo de vida moderno induz ao sedentarismo e grande parte dos processos de adoecimento estão ligados à ausência de atividade física. É importante frisar que o se busca incentivar é uma vida ativa fisicamente mais do que o mero engajamento numa prática esportiva. Se for possível agregar uma prática esportiva, só haverá ganhos, mas é importante realizar pequenas mudanças no dia a dia para aumentar os níveis de movimento físico. Os resultados de mais atividade física são amplamente documentados na literatura científica contemporânea.

**ALIMENTO** – Esse é outro elemento fundamental do autocuidado. É útil lembrar o adágio: “não cave sua sepultura com o garfo e a faca”. O alimento é importante na quantidade e na qualidade do que é ingerido. Um dos ramos mais promissores do estudo da saúde mental na atualidade é a nutrição. Com toda razão o intestino tem sido chamado de segundo cérebro. Estima-se que 80% da serotonina e da dopamina do cérebro são produzidos no intestino. O alimento ingerido e o modo como se faz a refeição tem papel decisivo para o bem-estar físico e mental dos trabalhadores.

**PENSAMENTO** – Essa dimensão diz ao cuidado com o mundo interior. O lado invisível aos outros, mas real para todos os indivíduos e que tanto impacto causa vida. O custo afetivo envolvido na atividade da assistência social torna ainda mais relevante o olhar para essa dimensão do autocuidado. As oficinas de meditação e autoconhecimento se apresentam nesse contexto como estratégia de ampliação da resiliência por parte dos profissionais do SUAS uma vez que meditar traz benefícios psicofísicos e psicoemocionais que tem se revelado altamente eficaz para trabalhadores submetidos à níveis elevados de estresse.

Esses benefícios são reais e estão sendo amplamente documentados em diferentes pesquisas. Entretanto, é preciso aprender a meditar segundo uma técnica – que não é religiosa, existem técnicas religiosas e produzem os resultados psicoemocionais e psicofísicos, mas são utilizadas também com propósitos da crença.

É preciso que a prática da meditação seja feita todos os dias para que os resultados sejam produzidos, mas 20 minutos por dia são suficientes segundo os estudos para produzir todos os benefícios psicofísico e psicoemocionais.



## BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO NO SERVIÇO SOCIAL

- autorregulação emocional
- redução do estresse
- melhora na escuta
- observação não-julgadora
- assertividade
- melhora na concentração
- respiração consciente
- regulação do sono
- mais flexibilidade
- mais cooperação em equipe

**ATITUDE** – Não basta ter informação, conhecimento e não tomar nenhuma atitude. Estima-se que 40% de tudo que uma pessoa faz todos os dias é guiado por hábitos. O hábito é feito no piloto automático e uma vez instalado, não se precisa mais pensar ou gastar tempo decidindo o que será feito. No quadro do mapa do autocuidado proposto acima o que se busca é a intencionalidade quanto às novas atitudes que



serão implementadas para criação de novos hábitos relacionados ao autocuidado. O que faz um hábito algo tão poderoso na vida humana é que ele cria um caminho automático no cérebro e daí em diante a pessoa não precisa mais de força de vontade para se dedicar àquela prática, no caso do tema, uma prática de autocuidado que contribuirá positivamente para sua saúde física e mental.

## **2. MEDITAÇÃO E AUTOCONHECIMENTO COMO ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO PARA TRABALHADORES DO SUAS**

### **2.1. OBJETIVOS E METODOLOGIA DAS OFICINAS**

Os objetivos propostos para as oficinas são os seguintes:

- tornar a meditação um hábito diário de autocuidado
- fomentar a criação de grupos de meditação nas unidades de trabalho
- oferecer a meditação como recurso de autoconhecimento e redução do estresse laboral

A metodologia utilizada nas oficinas privilegia dois eixos:

a) Eixo dialógico – busca-se a significação do conteúdo a partir dos saberes construídos no cotidiano do trabalho e da vida. Para implementação desse eixo é importante reservar tempo e criar um ambiente seguro para compartilhamento das experiências vindas do campo de trabalho e abertura para reações ao conteúdo apresentado.

b) Aprendizagem significativa - interiorização de novos conhecimentos, habilidades e atitudes a partir da mobilização dos saberes e experiências dos profissionais

## **2.2. COMO DESENVOLVER A OFICINA**

### **PRIMEIRO MOMENTO: INTEGRAÇÃO**

Os participantes são solicitados a dizerem o nome e a atividade que exercem no SUAS (Sistema Único de Assistência Social). Depois dessa apresentação pessoal são convidados a mencionar as razões pelas quais cada um se interessou pela oficina de meditação e autoconhecimento. Isso pode ser feito incentivando que a pessoa responda a seguinte questão: “POR QUE EU QUERO MEDITAR?”. Vale ressaltar que o objetivo da menção aos motivos pelos quais a pessoa se interessou pela oficina não é nenhum um tipo de avaliação se está correta ou não nas suas expectativas na busca pela meditação, as repostas devem somente ser ouvidas com atenção e jamais criticadas ou corrigidas.

### **SEGUNDO MOMENTO: SENSIBILIZAÇÃO PARA O AUTOCAUIDADO E AUTOCONHECIMENTO**

Sugestão é abrir esse segundo momento com a leitura da frase do teatrólogo alemão Karl Valentim (1882-1948):

“Hoje eu vou me visitar. Tomara que eu esteja em casa”.

À leitura da frase pode se seguir um tempo de partilha sobre como os participantes percebem a afirmação feita por Karl Valentim no contexto da meditação e do autoconhecimento para profissionais envolvidos no cuidado ao outro. Perguntas sugeridas para aprofundamento:

- “O envolvimento constante com os problemas dos outros pode contribuir para que eu me afaste de mim?”

- “O que seria para você esse ‘não estar em casa’?”
- “Dê exemplos do ponto de vista emocional”
- “Dê alguns exemplos do ponto vista físico”
- “O que seria uma visita para si mesmo?”

Após as falas de compartilhamento provocadas pelas questões levantadas acima, a sugestão é a leitura do texto: “A NOVA FOBIA COLETIVA” de Becky S. Korich. Os objetivos dessas leituras são os seguintes: primeiro suscitar a reflexão sobre como o estado de desconexão interior não resulta somente do estresse experimentado no trabalho; segundo discutir até que ponto o estado “online” produz um “off-line” consigo mesmo. O texto também servirá como preparação para o momento seguinte de relaxamento.

## **A NOVA FOBIA COLETIVA**

**Becky S. Korich (FSP 03/07/2022)**

A vida não dá trégua. São tarefas ininterruptas, uma colada na outra, que parecem não caber nas 24 horas do dia. “É muita demanda”, “falta tempo”. É o que cansamos de dizer. Mentira: o que falta são pausas, silêncios, vazios. O que falta é a falta.

Falta um pouco de “nadas”, tempos e espaços não preenchidos. Falta um dia sem wi-fi, sem redes sociais, sem TikTok —falta ouvir o tique-taque dos minutos. Falta saber no que se ligar e quando se desligar.

Falta coragem para ficar a sós. É a nova fobia coletiva: medo do silêncio e da solidão.

Faltam a luz apagada e os olhos cerrados. Falta não ter nada na frente. Falta enxergar no escuro, ouvir palavras não ditas. Falta conseguir se calar. Falta a falta de ruídos, para a gente poder se escutar. Falta a falta de imagens, para a gente poder se enxergar.

Falta o ponto e vírgula, o intervalo do jogo, o semáforo vermelho, o domingo nos domingos. Falta não ter todas as respostas. Falta o hiato. Falta saber esperar.

Já não queremos mais textos longos, filmes longos, conversas profundas. Não aguentamos esperar o próximo episódio. Maratonamos nossos dias em busca de desfechos —o que menos importa.

A infância tem pressa, e o querer aprender passa rápido. Falta uma dose de ingenuidade, sobram coerências; falta um pouco de não saber, sobram certezas. Falta a falta de lógica.

Faltam a curiosidade e o apetite. Falta o espaço vazio para se criar. Falta o "menos", para que a vontade apareça. Falta o mistério, para que o desejo aconteça.

Faltam o cochilo sem intenção, a distração, lacunas para surpresas. Falta a cabeça vazia ao se deitar e, imersos em uma mente que nunca descansa, falta conseguir sonhar. Sonhamos menos dormindo, sonhamos menos acordados.

Faltam pausas nessa orquestra desordenada, sem maestro, sem maestria, onde todos os instrumentos são tocados ao mesmo tempo. Falta saber quando silenciar, porque o silêncio é tão importante quanto tocar as notas certas.

Com tantas metas, perde-se o objetivo. Com tantos caminhos, perde-se a direção. Com tantas coisas à mão, perde-se a expectativa. E o tempo fica curto, os caminhos curtos, sem direito a paradas e paisagens para contemplar.

Falta muita coisa porque sobra muita coisa. Sobram filtros, exposições, imagens estáticas, encontros virtuais, emojis, curtidas. Falta curtir a vida —a real.

Sobram dedos para deslizar em telas, faltam dedos para deslizar em corpos, segurar canetas e livros. Faltam papel, pele, cheiro, calor. Falta intimidade.

Sobram informações, tarefas, estímulos, referências. Só que o excesso de informações desinforma; o excesso de tarefas é improdutivo; o excesso de estímulos aliena; o excesso de referências enlouquece.

Não são com excessos que se preenchem vazios. Mais do que isso: alguns espaços existem justamente para não serem preenchidos.

O seguinte trecho do texto pode ser destacado como recurso para aprofundamento da discussão sobre como o excesso de imagens acaba desestimulando os processos de autoconhecimento, os quais envolvem diferentes tipos de silêncio: corporal, visual, auditivo e mental.

“Faltam a luz apagada e os olhos cerrados. Falta não ter nada na frente. Falta enxergar no escuro, ouvir palavras não ditas. Falta conseguir se calar. Falta a falta de ruídos, para a gente poder se escutar. Falta a falta de imagens, para a gente poder se enxergar.”

Feito o destaque do texto pode ser lançado mão do Mito de Narciso. A sugestão é que o responsável pela oficina reconte o mito em suas palavras ou que utilize narrativas do Youtube ou Spotify do Mito. Abaixo o texto e links com narrativas do Mito de Narciso (Spotify e Youtube)

## O MITO DE NARCISO

Narciso era filho de Cefiso e Liríope: ele era um rio e ela uma ninfa. Talvez pelas suas origens divinas, a criança nasceu dotada de uma beleza extraordinária. Esse fato assustou os pais, desde o nascimento, já que tamanha perfeição física poderia ser encarada como **uma afronta** aos deuses.

Preocupada, a mãe resolveu consultar o **profeta Tirésias**, um idoso que era cego, mas conseguia enxergar o futuro. Ela perguntou se a vida do filho seria longa. O oráculo respondeu que sim, contanto que ele nunca visse o próprio reflexo, já que seria a sua perdição.

Na cultura clássica, qualquer qualidade em exagero poderia ser um perigo, porque despertaria a chamada *hybris*, traduzida como arrogância ou **orgulho extremo**. Foi

isso que aconteceu com o jovem, que cresceu e se tornou o centro das atenções em todos os lugares onde passava.

O herói era tão belo que conquistava o amor de todo mundo: até de divindades imortais. Segundo Ovídio, na obra *Metamorfoses*, ele era desejado por mulheres da Grécia inteira. Até as ninfas lutavam pelo seu amor, mas Narciso era **frio e soberbo**, sempre indiferente às suas investidas.

### [O MITO DE NARCISO - NARCISO E ECO - MITOLOGIA GREGA](#)

O MITO DE NARCISO NO SPOTIFY -  
<https://open.spotify.com/episode/1vdlOBqP7ILQiAZ6aB9pzK?si=6ndS5QEeqTY-SAT32TnletQ>

## **TERCEIRO MOMENTO: RELAXAMENTO (MEDITAÇÃO GUIADA)**

A condução do momento anterior resultará numa sensibilização dos participantes para a sobrecarga de imagens, sons e emoções às quais todos estão expostos rotineiramente. A ideia é gerar uma disposição de “fechar os olhos e abrir o coração” por meio da meditação. A expectativa é que essa seja uma via de autoconhecimento e autocuidado. O objetivo da meditação guiada é propiciar aos participantes a experiência do relaxamento e o contato com todas as dimensões do seu ser: corpo, alma e mente. Para isso o responsável pela oficina poderá utilizar o texto abaixo como roteiro para conduzir os participantes ao relaxamento.

“Vamos colocar esta música suave de fundo para nos ajudar nessa jornada de relaxamento. Busque uma posição confortável na cadeira. Uma posição em que você esteja atento e ao mesmo tempo relaxado. Leve sua atenção para sua respiração e

apenas observe por alguns instantes. Inspire suavemente e profundamente e solte da mesma forma, com suavidade, e completamente. Faça essa respiração profunda por 3 vezes.

Convido você para entrar agora nessa **casa** que é seu o **corpo**. Essa casa que representa o nosso microcosmo, a nossa união com a natureza. Perceba a temperatura do ar ao seu redor - pela passagem do ar pelas narinas e pelo ar que toca sua pele. Somos parte da vida do planeta, quando respiramos o próprio planeta e aquilo que afeta o planeta, como por exemplo, as alterações climáticas são percebidos nessa casa que é o corpo. Somos parte deste universo e não estamos isolados de tudo aquilo que acontece nele.

Preste atenção nessa casa que é o seu corpo e veja se há alguma dor, algum ponto de tensão. Se houver, conduza sua atenção para esse lugar. O que essa tensão ou dor revela sobre essa habitação que é o seu corpo? O que ela diz sobre sua história de vida? Sobretudo seja gentil consigo e acolha com ternura esse ponto de tensão ou dor.

Assuma o compromisso de cuidar dessa casa que o corpo, de zelar por ela e adorná-la. Assuma o compromisso de tratá-la bem alimentando-a e hidratando-a com carinho e busque daqui em diante as melhores formas de cuidar dessa casa em que você habita. Assuma o compromisso de gratidão por habitar essa casa que é o seu corpo pense, por alguns instantes, como você irá cuidar dela daqui em diante.

Te convido para avançar um pouco mais, um pouco mais para dentro de nós. Convido você para adentrar a **mansão da alma**, o nosso corpo interior, mais sutil sem a visibilidade tão clara quanto a do corpo que é nossa casa. A mansão da alma é o nosso corpo de memórias, um corpo feito das nossas emoções dos nossos



pensamentos. É ampla a mansão da alma e está em permanente transformação. Ela está profundamente entrelaçada com a casa que é o corpo. Afetam-se mutuamente o tempo todo. Ela requer cuidados, assim como nós cuidamos da casa que é o corpo. Os nossos relacionamentos e os afetos que os acompanham são parte dessa mansão. Às vezes nos fazem bem, outras vezes nos fazem mal. Não julgue, apenas observe tudo que existe na mansão da alma.

Nesse momento de autoconhecimento, olhando para esse corpo interior que é a sua alma, assuma também o compromisso de zelar pela qualidade de seus pensamentos, de zelar pelas suas emoções, de entender a alma precisa ser cuidada assim como o corpo. Muitas vezes esse cuidado é só acolhimento e aceitação do seu estado. Agradeça pela mansão que é sua alma, pela identidade forjada ao longo da sua jornada. Agradeça pelas conquistas e também pelas derrotas. Nessa jornada interior o importante será sempre se conhecer melhor, se aceitar e superar-se a cada etapa da vida.

Vamos avançar um pouco mais. Entramos agora no **templo da consciência**, no santuário da autoconsciência. Esse é o ponto mais alto e mais profundo do conhecimento de si, o ponto mais abrangente da auto-observação. Ele não anula os anteriores, mas abraça os níveis anteriores, o corpo e alma. É no templo da consciência que podemos pensar sobre os pensamentos, decidir sobre as emoções. Que emoções alimentaremos, como lidaremos com a raiva, que faremos com o amor ou com nossa alegria. Na autoconsciência estão as decisões sobre certo e errado para cada um de nós. Sobre o bem que queremos para nossa vida e aquilo que decidimos que nos faz mal e queremos afastar do nosso viver. Nesse templo podemos contemplar o nosso corpo e tomar decisões a respeito dele. Nesse nível podemos

também contemplar a nossa alma e tomar decisões a respeito de como cuidaremos dela..

Nesse templo da consciência há o silêncio e eu te convido para adentrar esse espaço silencioso e calmo. Apenas permaneça no silêncio, não precisa tentar compreender ou fazer qualquer coisa, apenas repousar no silêncio. O silêncio é gratuito. O silêncio é vazio e cheio ao mesmo tempo. Eu te convido para esboçar um pequeno sorriso, um sorriso leve de gratidão pela vida, gratidão pela existência. Agradeça pela vida que não precisa de uma explicação, agradeça pelo momento presente e por poder usufruir cada instante do tempo presente. Agradeça por estar no aqui e no agora e poder usufruir em cada instante da vida. Que o seu sorriso seja de reverência diante do grande mistério que é a vida. A sua existência e a existência de cada forma de vida. Gratidão pelas vastidões do microcosmo ao macrocosmo.

Permaneça por mais alguns instantes de olhos fechados. Habite plenamente esses três lugares que você é - **a casa do corpo, a mansão da alma e o templo da autoconsciência**. Agora inspire profundamente uma vez, sem pressa, absorvendo todo o ar que você puder solte novamente bem devagar. Repita mais duas vezes e depois movimente sua cabeça, depois seus ombros, suas mãos e seus pés. Vá abrindo seus olhos devagar e permaneça por mais alguns instantes em silêncio”.

## **QUARTO MOMENTO: FUNDAMENTAÇÃO CONCEITUAL SOBRE A MEDITAÇÃO**

A meditação é parte integrante das práticas contemplativas das grandes tradições de fé milenares. Na meditação busca-se a essência da comunhão de cada pessoa consigo, com o próximo e, de acordo com suas crenças, com o Criador. As técnicas meditativas da quietude do corpo e da mente trabalham na direção, ao lado de outros esforços, da obtenção da tão almejada paz de espírito.

Meditação é a auto-observação da mente e seu fluxo de pensamentos. Existem muitos métodos de meditação, porém, todos podem ser sintetizados nos seguintes elementos técnicos (CARDOSO, 2011):

- (1) Estabelecimento de uma “âncora” para a atenção;
- (2) Relaxamento progressivo por meio da autoindução;
- (3) Retomada sucessiva da “âncora” de focalização.

Denomina-se “âncora” o ponto de focalização, ou seja, o lugar para o qual a atenção se voltará sempre que for desafiada a desviar-se pela ocorrência dos pensamentos.

O aprendizado da meditação pode ser feito com práticas diárias de 20 minutos. A prática diária e continuada é essencial para que os efeitos sejam percebidos no médio e longo prazo. Dentre os efeitos da prática regular da meditação estão: a) psicoemocionais - aumento das capacidades atenção, empatia, escuta, comunicação, análise e tomada de decisões. De outro lado, contata-se diminuição da ansiedade, irritabilidade e das reações impulsivas; b) psicofísicos – aumento da população

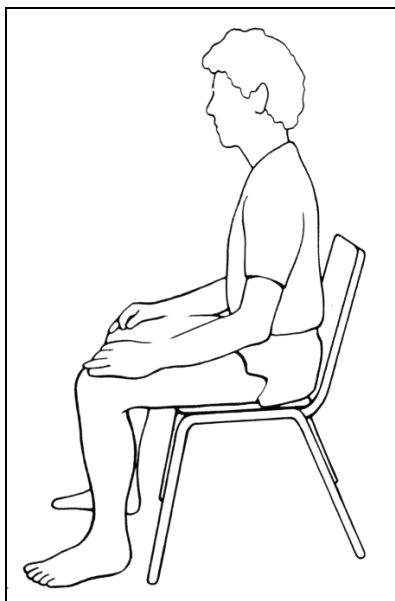
neuronal, melhora da qualidade do sono, regulação da pressão arterial, melhora da imunidade e na redução de dores crônicas.

É importante ressaltar que alguns dos efeitos psicoemocionais começam a ser sentidos nas primeiras semanas e efeitos psicofísicos são percebidos com meses e anos de meditação. Entretanto, não se pode perder de vista a importância da meditação como recurso para prevenção do adoecimento mental, mas sobretudo, para a promoção da saúde por meio do autocuidado.

Iniciamos a prática da meditação com a técnica de respiração em três tempos. Ela é ideal para quem está começando, ajuda a aprender a respirar corretamente e a utilizar a respiração como âncora, isto é, ponto de foco para evitar a divagação mental. Na linguagem técnica da meditação – âncora é o ponto focalização, aquele ponto para mantermos nossa atenção e para o qual retornamos sempre que ela é desviada por pensamentos.

**Local** - se for possível, separe um lugar na sua casa ou local de trabalho para a prática da meditação. Sempre que passar pelo local, isso o ajudará a lembrar-se da meditação.

**Posição** – sentado com as mãos apoiadas sobre as pernas (como na figura abaixo). Procure sentar-se mais na ponta da cadeira deixando uma pequena parte das coxas apoiada no assento. Os dois ossinhos da bunda (ísquios) devem ser o centro do apoio na cadeira. As costas devem ficar eretas. Isso facilita a respiração abdominal, mas não precisa ser algo rígido. Os ombros levemente alinhados e a cabeça como se estivesse olhando para o chão alguns metros adiante. Importante é que o corpo esteja bem apoiado com pés no chão, porém, sem pressão.



Dê o tempo que for necessário para fazer os ajustes e achar a posição que seja confortável para você. É importante que seja uma posição de relaxamento, mas ao mesmo tempo de atenção. Por isso, a posição sentada é melhor que deitada, que pode induzir ao sono ou a tradicional posição de lotus que produzirá dores pela falta de hábito entre ocidentais de se assentar no chão.

### **Prática com a âncora da respiração**

**Respiração** – na posição correta você vai começar a prestar a atenção na sua respiração. Inspire e expire pelo nariz. Mantenha a boca fechada, mas descontraída, assim como os músculos da face. Você inspira contando 1, 2, 3... faz uma paradinha – suficiente para dizer isso mentalmente “uma paradinha” e expira contando 3,2,1. É importante que toda a respiração seja abdominal – preste atenção no umbigo indo pra frente quando você inspira e voltando quando você solta o ar. À medida que você sinte que está bem sincroniza a passagem do ar pelas narinas e o movimento do abdômen, você pode ir respirando mais lentamente. Mas nada fora do natural. A respiração deve ser suave.

### **Prática com a âncora da palavra sagrada**

**Palavra sagrada** - De acordo com Thomas Keating (2005) a palavra sagrada, seja qual for a escolhida, é sagrada por causa não do seu significado, mas da sua intenção. Ela exprime sua intenção de se abrir para o sagrado de acordo com suas crenças. Cada tradição religiosa possui seu conjunto de palavras sagradas.

**Pensamentos** – o objetivo é que você mantenha sua atenção na respiração e na palavra sagrada. Sempre que vierem os pensamentos você deve voltar a atenção para a respiração, ela é sua âncora – faça isso sem se irritar ou achar que está sendo inútil a prática. Lembre-se: se você voltar para sua âncora, a meditação está sendo praticada. É normal que os pensamentos venham, principalmente nos primeiros minutos, depois eles irão se acalmando.

**Tempo** - o desejável para obtenção os benefícios psicofísicos e psicoemocionais propiciados pela prática regular da meditação é que se alcance o hábito de meditar por 20 minutos. Mas isso pode ser muito desafiador nas primeiras práticas, por isso, abaixo há uma sugestão para evolução gradual no tempo dedicado à meditação. Não há problema em permanecer mais semanas numa quantidade de minutos, por exemplo, ficar 4 semanas praticando por 5 minutos

diários. O importante é que durante o tempo da prática se busque seguir a técnica e que isso seja feito com gentileza consigo.

Semanas 1 e 2 / **5 minutos** de prática diária

Semanas 3 e 6 / **10 minutos** de prática diária

Semanas 7 a 12 / **15 minutos** de prática diária

1) Semanas 13 em diante / **20 minutos** de prática diária

**Término** - Quando terminar a prática faça três respirações amplas; b) Volte as palmas das mãos para cima apoiando o dorso delas nas pernas e, se quiser e tiver alguma religião, o encerramento pode ser com uma prece. c) Movimento lentamente cabeça, ombros, mãos, pernas e pés. d) Abra os olhos devagar.

## **QUINTO MOMENTO: PRÁTICA DA MEDITAÇÃO**

Meditação é antes de tudo prática. As questões conceituais são importantes para fundamentar a prática e afastar expectativas que podem atrapalhar o início do aprendizado da meditação. Antes do início da prática da meditação os participantes podem ficar em pé e fazerem juntos um alongamento leve.

Na prática a ordem será a seguinte:

- a) Assentar-se afastado do encosto da cadeira, numa posição estável e confortável;
- b) As mãos apoiadas sobre os joelhos
- c) Os ombros retos e o queixo em 90 graus
- d) Olhos fechados
- e) Conduzir a atenção para a respiração
- f) Introduzir a contagem 1,2,3 na inspiração e lembrar-se de fazê-la de modo suave e gentil. Nada de pressa.
- g) Uma pequena pausa entre a inspiração e a expiração
- h) Expirar soltando suavemente o ar e contando 3,2,1
- i) Importante que a inspiração e a expiração tenham a mesma duração

O responsável pela oficina pode utilizar um timer para marcar o tempo. É possível encontrar nesses aplicativos sinos que marcam o início e o fim da prática. O ideal é começar com 5 minutos e ir aumentando gradativamente conforme a tabela proposta no item anterior.

## **SEXTO MOMENTO: COMPARTILHAMENTO SOBRE A PRÁTICA**

Esse momento é para ouvir os relatos da experiência de cada participante e tirar dúvidas. É muito comum que no início as pessoas tenham dúvidas se de fato estão meditando e nesse momento é importante lembrar que meditação é a auto-observação da mente e seu fluxo de pensamentos. Durante a meditação os pensamentos aparecerão, mas a meditação é a condição de observação dos pensamentos assumindo uma distância em relação a eles e deixando que desapareçam do mesmo modo que apareceram.



É importante perguntar sobre sensações físicas. A posição pode causar algum desconforto nas primeiras práticas. O processo de relaxamento pode produzir sonolência no início até que o cérebro faça distinção entre o relaxamento para o sono e o relaxamento da meditação, com o tempo isso deverá passar também. Outro relato comum é de coceira em alguma parte do corpo, isso em geral é provocado pelo processo de vasodilatação e é um sinal que de fato a prática conduziu ao relaxamento.

Outros relatos que venham a aparecer devem ser ouvidos com atenção e não devem ser objetos de julgamento. Importante é incentivar cada participante a observar a si mesmo durante a meditação.

## **SÉTIMO MOMENTO: ENCERRAMENTO COM A LEITURA DOS COMPROMISSOS COM A CULTURA DO AUTOCUIDADO**

O texto que se segue foi apresentado no encerramento do Seminário de Autocuidado Físico e Mental dos trabalhadores do SUAS (31/10/2023). Duas dinâmicas são sugeridas: a) distribuir para que cada participante leia uma afirmação; b) ler em conjunto apenas a última afirmação e acender uma vela ao final da leitura. O ritual pode parecer uma coisa boba a princípio, mas a longevidade das religiões está aí para atestar a função dos rituais na construção de hábitos.

### **Compromisso de autocuidado dos trabalhadores do SUAS**

- 1) Sou profissional na arte de construir e reconstruir vínculos na vida de pessoas e comunidades, cuidarei dos fios invisíveis dos vínculos comigo mesma, com minhas raízes e minhas asas
- 2) Farei do cuidado diário do meu corpo, da minha alma e da minha mente e dos meus relacionamentos um ato consciente de resistência numa sociedade entorpecida pela autodestruição
- 3) Autocuidado é meu direito existencial de buscar estar bem no trabalho e na sociedade, ainda que nem tudo esteja bem
- 4) Viver num tempo de adoecimento coletivo me faz assumir o autocuidado como prática de transformação pessoal e comunitária e não mera performance individualista
- 5) Aceito as minhas vulnerabilidades como parte do meu autocuidado, minhas vulnerabilidades não são fraquezas ou defeitos, são expressão da minha condição humana e histórica
- 6) Cuidar de mim é a soma de pequenas escolhas feitas com sabedoria, autonomia e criatividade, sem fórmulas ou receitas empacotadas
- 7) Assumo o autocuidado como expressão de solidariedade, jamais de egoísmo, sei que reservar tempo para me cuidar só qualifica meu tempo no cuidado ao outro
- 8) Buscarei compartilhar a cultura do autocuidado sendo eu mesma um elo dessa rede
- 9) A cultura do autocuidado é a busca constante pelo bem estar pessoal e comunitário. Buscarei estar bem para ajudar outros a ficarem bem.
- 10) Acendo esta chama do autocuidado na minha vida na certeza que outras se acenderão ao redor e haverá mais justiça, paz e alegria para todas as pessoas

## BIBLIOGRAFIA

BRASIL, **Política Nacional de Educação Permanente do SUAS/ Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome** – 1ª ed. – Brasília: MDS, 2013, 57p.

CARDOSO, R. **Medicina e Meditação** - Um Médico Ensina a Meditar. MG Editores: São Paulo, 2011 (Edição do Kindle).

CARVALHO, Luciana; SANTANA. Saúde mental de quem trabalha com a população de rua. In: **SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS EM SITUAÇÃO DE RUA: CONCEITOS E PRÁTICAS PARA PROFISSIONAIS DA ASSISTÊNCIA SOCIAL**. São Paulo : Epidaurus Medicina e Arte, 2016

CAVALCANTE, L. de Lima; BELLINI, M. I, Barros. Estratégias de autocuidado: o silenciamento do Serviço Social sobre o cuidado do profissional. **Textos & Contextos** Porto Alegre, v. 22, n. 1, p. 1-12, jan.-dez. 2023. <disponível em: <http://dx.doi.org/10.15448/1677-9509.2023.1.44479>>

CONSELHO FEDERAL DE SERVIÇO SOCIAL (CFESS) **Relatório o Relatório Final da Pesquisa Nacional do Perfil Profissional de Assistentes Sociais (2022)**. <disponível em: <http://www.cfess.org.br/>>

DEMARZO, M. OLIVEIRA, D.R.; TERZI, A.M.; CAMPAYO, J.G. **Mindfulness para profissionais da educação** – práticas para o bem-estar no trabalho e na vida pessoal. Senac: São Paulo, 2020.

GRISE-OWENS, Erlene. **The A-to-Z Self-Care Handbook for Social Workers and Other Helping Professionals**. The New Social Worker Press. Edição do Kindle.

KABAT-ZINN, Jon. **Viver a Catástrofe Total**: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença. Palas Atena: São Paulo, 2017.

KEATING, T. **Mente Aberta, Coração Aberto** – a dimensão contemplativa do Evangelho. Loyola: 2005

MAGRI, Gabriela Lotta Giordano; MELLO, Claudio Aliberti de Campos; TAVARES, Débora de Lira Costa; HADDAD João Pedro e CORRÊA Marcela Garcia. **A PANDEMIA DE COVID-19 E OS(AS) PROFISSIONAIS DA ASSISTÊNCIA SOCIAL NO BRASIL (NOTA TÉCNICA 3ª. FASE)**. Núcleo de Estudos da Burocracia (NEB FGV-EAESP). [Acessado 11 Janeiro 2023], Disponível em: <https://neburocracia.files.wordpress.com/2020/11/rel10-social-covid-19-fase-3-v3.pdf>

SANTANA, Carmen Lúcia Albuquerque de e ROSA, Anderson da Silva (organizadores). **SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS EM SITUAÇÃO DE RUA: CONCEITOS E PRÁTICAS PARA PROFISSIONAIS DA ASSISTÊNCIA SOCIAL**. São Paulo : Epidaurus Medicina e Arte, 2016.

SILVA, Jeanne Benevides da, VASCONCELLOS, Pamela Arruda e FIGUEIREDO, Vanessa Catherina Neumann. **TRABALHO E SOFRIMENTO: DESAFIOS DA SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS DA ASSISTÊNCIA SOCIAL**. Psicologia em Estudo [online]. 2018, v. 23 [Acessado 11 Janeiro 2023], e2307. Disponível em: <<https://doi.org/10.4025/psicolestud.v23.e39108>>. Epub 13 Mar 2020. ISSN 1807-0329. <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v23.e39108>.