

# CUIDADOS DE SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS: UM RESSURGIMENTO DOS ESTUDOS EM PRÁTICAS CONTEMPLATIVAS

Congresso Online Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, 3ª edição, de 01/11/2022 a 04/11/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-5465-001-4

LIPPI; Flávia Ladeira<sup>1</sup>, ABILIO; Carolina Cássia Conceição<sup>2</sup>, LIPPI; Dr. José Raimundo<sup>3</sup>

## RESUMO

**INTRODUÇÃO** O estado alterado de incerteza sobre o futuro, preocupação com amigos e familiares, incertezas econômicas, altos índices de desemprego e a impossibilidade de exercer o luto pela perda de pessoas queridas são todos fatores que exacerbam o impacto do bem-estar mental de indivíduos em todos os países (SOOD, 2020). Entre outras consequências, isso impacta diretamente o nível de produtividade dessas pessoas no trabalho. O isolamento desses trabalhadores e a distância de colegas de equipe e líderes passou a contribuir para a piora do estado mental fragilizado desses colaboradores, e fizeram com que empresas buscassem maneiras de otimizar o bem-estar mental de seus trabalhadores (SONG; WANG; LI; YANG; LI, 2020). Muitas empresas e líderes estão lançando mão de novos “hacks de produtividade” que melhoram o bem-estar mental. Essas atividades são, em sua maioria, práticas contemplativas milenares e já conhecidas da tradição oriental, como meditação, respiração controlada e pausas significativas (YANYU et al, 2020).

**OBJETIVO** O objetivo desse trabalho é analisar o uso das práticas contemplativas no ambiente corporativo como ferramentas de apoio à saúde mental dos trabalhadores durante a pandemia. **MÉTODO** Foi realizada uma revisão não-sistemática da literatura foi realizada na base de dados *Web of Science* com enfoque em trabalhos discutindo a pandemia de COVID-19. Também foram levantadas publicações não científicas voltadas para empresas e negócios para conhecer mais de perto as práticas sugeridas no manejo da saúde mental dos trabalhadores, onde pode-se perceber uma preocupação significativa com o bem-estar mental dos colaboradores e quais abordagens estavam sendo incentivadas nesse sentido. **RESULTADOS** Até outubro de 2020, a área ‘Psiquiatria/Psicologia’ é a 5ª maior categoria de trabalhos publicados na base de dados do *Web of Science* usando COVID-19 como termo de pesquisa, com mais de 1500 trabalhos. Publicações não científicas voltadas para negócios e empresas, como *Harvard Business Review* e *Forbes*, mostraram que a pandemia está impactando produtividade, comunicações entre equipes, liderança, e responsabilidade corporativa, para citar alguns aspectos. A partir de experiências empíricas que emergem do manejo diário de suas vivências, líderes corporativos apontam as melhores abordagens com resultados comprovados no que se trata de bem-estar mental e produtividade sustentável à distância. Nesse contexto, emergem os chamados “hacks de produtividade” para melhorar foco, criatividade e incentivar relações significativas entre equipes e colegas. Esses “hacks” sofrem uma modernização e são associados a novas práticas, mas são, em sua essência, práticas contemplativas milenares, como meditação, respiração controlada e pausas significativas. **CONCLUSÕES** Por conta da pandemia do coronavírus e seus impactos econômicos, sociais e culturais, a saúde mental de pessoas no mundo inteiro está em risco. Práticas contemplativas, como meditação e respiração controlada, estão sendo usadas por empresas e líderes como meio de cuidar da saúde mental dos seus colaboradores durante o trabalho remoto. Por conta disso, uma nova discussão a respeito de bem-estar mental no trabalho está sendo proposta pelas empresas e pela academia, nos permitindo reconsiderar o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional e um trabalho significativo. **REFERÊNCIAS** SOOD, S. Psychological effects of the Coronavirus disease-2019 pandemic. **RHIME**,

<sup>1</sup> Instituto de Desenvolvimento Humano Lippi, flavia.ll@idhl.com.br

<sup>2</sup> Instituto de Desenvolvimento Humano Lippi, CONTATO@IDHL.COM.BR

<sup>3</sup> Instituto de Desenvolvimento Humano Lippi, secretaria.dr.lippi@gmail.com

v. 7, p. 23-6, 2020. Disponível em:  
<https://www.rhime.in/ojs/index.php/rhime/article/view/264> SONG, L.; WANG, Y.; LI, Z.; YANG Y.; LI H. Mental Health and Work Attitudes among People Resuming Work during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study in China. **Int J Environ Res Public Health**, v. 17, n. 14, p. 5059, 2020. Disponível em:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7400483/> YANYU, J.; XI, Y.; HUIQI, T.; BANGJIANG, F.; BIN, L.; YABIN, G.; XIN, M.; JUNHUA, Z.; ZHITAO, Y.; XIAOYUN, C.; CHANGSHENG, D.; YANMEI, Z.; JIANGUANG, X.; LIJUN, J. Meditation-based interventions might be helpful for coping with the Coronavirus disease 2019 (COVID-19). **Center for Open Science**, 2020. Disponível em:  
<https://doi.org/10.31219/osf.io/f3xzq>

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde mental, Práticas contemplativas, covid-19

<sup>1</sup> Instituto de Desenvolvimento Humano Lippi, flavia.ll@idhl.com.br

<sup>2</sup> Instituto de Desenvolvimento Humano Lippi, CONTATO@IDHL.COM.BR

<sup>3</sup> Instituto de Desenvolvimento Humano Lippi, secretaria.dr.lippi@gmail.com