Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

Entre o cuidar e o ser cuidado: vivências em uma oficina terapêutica

Between caring and being cared for: experiences in a therapeutic workshop

Entre cuidar y ser cuidado: experiencias en un taller terapéutico

Maria Clara Felix Pereira Araújo[1], Angelo Henrique Santos Escorcio[1], Emily Guimarães Barbosa[1], Luany Quérem de Oliveira Rodrigues[1], Glenda Rama Oliveira da Luz[1], Renilma da Silva Coelho[1], Karla Emanuelly da Silva Rocha[1], Paulo Sergio da Silva[2], Carla Araujo Bastos Teixeira[1], Gleidilene Freitas da Silva[1].

RESUMO

Objetivo: Relatar a experiência de uma oficina terapêutica voltada à promoção da saúde mental de profissionais de saúde do sexo feminino, conduzida por acadêmicos de uma liga acadêmica interdisciplinar. **Relato de experiência:** A intervenção evidenciou benefícios como a redução da ansiedade, o incentivo ao autocuidado e a criação de um ambiente acolhedor, que favoreceu o compartilhamento de vivências e a construção de estratégias para o manejo das demandas emocionais laborais. Para os acadêmicos, a oficina configurou-se como recurso pedagógico valioso, ao articular teoria e prática, de forma a fomentar competências para uma atuação mais humanizada e integral. **Considerações finais:** Apesar de limitações, como o tempo reduzido e a necessidade de ajustes metodológicos, a experiência demonstrou potencial como estratégia de promoção da saúde mental em contextos laborais. Recomenda-se a continuidade e a ampliação dessas ações, a fim de consolidar práticas terapêuticas que favoreçam o bem-estar emocional e, consequentemente, a qualidade de vida dos trabalhadores da saúde.

Palavras-chave: Arteterapia, Enfermagem, Ligas acadêmicas.

ABSTRACT

Objective: To report on the experience of a therapeutic workshop aimed at promoting the mental health of female healthcare professionals, conducted by academics from an interdisciplinary academic league. **Experience report:** The intervention showed benefits such as reduced anxiety, encouragement of self-care, and the creation of a welcoming environment, which encouraged the sharing of experiences and the development of strategies for managing emotional demands at work. For the academics, the workshop proved to be a valuable educational resource, linking theory and practice in order to foster skills for a more humanized and comprehensive approach. **Final considerations:** Despite limitations, such as limited time and the need for methodological adjustments, the experience demonstrated potential as a strategy for promoting mental health in work contexts. It is recommended that these actions be continued and expanded in order to consolidate therapeutic practices that promote the emotional well-being and, consequently, quality of life of healthcare workers.

Keywords: Art therapy, Nursing, Academic leagues.

[1] Universidade Federal de Roraima (UFRR), Boa Vista – RR.
[2] Universidade Federal de Lavras (UFLA), Lavras – MG.

SUBMETIDO EM: 9/2025 | ACEITO EM: 10/2025 | PUBLICADO EM: 1/2026

RESUMEN

Objetivo: Relatar la experiencia de un taller terapéutico orientado a la promoción de la salud mental de las profesionales sanitarias, dirigido por académicos de una liga académica interdisciplinaria. **Relato de experiencia:** La intervención puso de manifiesto beneficios tales como la reducción de la ansiedad, el fomento del autocuidado y la creación de un ambiente acogedor, que favoreció el intercambio de experiencias y la elaboración de estrategias para gestionar las exigencias emocionales del trabajo. Para los académicos, el taller se configuró como un recurso pedagógico valioso, al articular la teoría y la práctica,con el fin de fomentar competencias para una actuación más humanizada e integral. **Consideraciones finales:** A pesar de las limitaciones, como el tiempo reducido y la necesidad de ajustes metodológicos, la experiencia demostró su potencial como estrategia de promoción de la salud mental en contextos laborales. Se recomienda la continuidad y la ampliación de estas acciones, con el fin de consolidar prácticas terapéuticas que favorezcan el bienestar emocional y, en consecuencia, la calidad de vida de los trabajadores de salud.

Palabras clave: Arteterapia, Enfermería, Ligas académicas.

INTRODUÇÃO

A saúde mental tem se consolidado, nas últimas décadas, como uma das principais preocupações de ordem pública e acadêmica, tanto no Brasil quanto em âmbito global, especialmente no que se refere às condições psicossociais enfrentadas pelos profissionais da saúde. Esse grupo, reconhecido como essencial para o funcionamento do sistema de atenção e cuidado, encontra-se frequentemente exposto a situações de estresse ocupacional de elevada intensidade e complexidade (DAMASCENO K, et al., 2023).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) tem reiteradamente alertado para a magnitude dos transtornos mentais, como ansiedade, depressão e síndrome de burnout, os quais acometem milhões de indivíduos em todo o mundo, comprometendo não apenas a qualidade de vida, mas também a produtividade, a capacidade laboral e, em última instância, o desenvolvimento socioeconômico das nações (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022).

No contexto brasileiro, esse panorama assume contornos ainda mais desafiadores. O Ministério da Saúde tem registrado, ao longo dos últimos anos, um crescimento significativo na demanda por serviços de atenção psicossocial, tanto no ambiente acadêmico, particularmente entre estudantes e residentes de áreas da saúde, quanto entre os profissionais já inseridos no mercado de trabalho (BRASIL, 2019). Tal realidade evidencia a urgência de análises mais profundas sobre os determinantes do sofrimento psicológico, especialmente no âmbito da saúde pública, onde as condições de trabalho são frequentemente caracterizadas pela escassez de recursos, pela sobrecarga assistencial e pela necessidade de respostas imediatas a situações críticas.

A literatura científica tem apontado que as pressões associadas à responsabilidade pela vida de outrem, somadas ao contato contínuo com situações de dor, sofrimento e morte, configuram um cenário propício ao desenvolvimento de transtornos emocionais. De acordo com Huang J, et al. (2024), fatores como longas jornadas de trabalho, acúmulo de funções, falta de suporte institucional e alta carga emocional constituem-se como elementos centrais para a vulnerabilidade psíquica desses profissionais. O desgaste emocional advindo dessa exposição constante, quando não reconhecido e devidamente tratado, pode gerar implicações de grande magnitude, impactando não apenas o bem-estar individual do trabalhador, mas também a qualidade da atenção prestada, a segurança do paciente e os indicadores clínicos de eficiência e eficácia.

Estudos recentes têm evidenciado a gravidade desse quadro. Um levantamento divulgado pelo Oliveira FESD (2022) apontou que a prevalência de sintomas de transtornos mentais em profissionais de saúde (60,8%) é maior do que entre aqueles que atuam em outras áreas (48%), sendo a ansiedade e a insônia as manifestações mais comuns. Esse dado, por si só alarmante, reforça a urgência de ações coletivas, estruturadas e interdisciplinares voltadas à prevenção e ao manejo desses agravos. Outro ponto a ser

considerado é a incidência de suicídio entre profissionais de categorias de alta exposição a estressores traumáticos, como servidores de segurança pública, o que demonstra a transversalidade da problemática e a necessidade de formulação de políticas de apoio que abranjam distintos segmentos profissionais (SOARES WD, et al., 2021). Tais indicadores evidenciam que o sofrimento psíquico não se restringe a uma única área ou categoria, mas perpassa diversas ocupações, configurando-se como um fenômeno de caráter multidimensional e intersetorial.

Diante desse cenário, torna-se indispensável investir em ações de prevenção e promoção da saúde mental. Nesse processo, as ligas acadêmicas de saúde mental ocupam papel importante, pois não se limitam ao estudo teórico. Elas funcionam como espaços de troca, aprendizado prático e construção de estratégias de cuidado. Ao realizar debates, atividades educativas e oficinas terapêuticas, essas ligas ajudam a reduzir o estresse e oferecem acolhimento e suporte (COSTA MA, et al., 2021). Além disso, fortalecem redes de apoio, criam vínculos solidários e estimulam técnicas de enfrentamento emocional, fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida (ALMEIDA R e SOUZA J, 2024).

Dessa forma, o estudo relata a experiência de uma oficina terapêutica para profissionais de saúde do sexo feminino, conduzida por acadêmicos de uma liga de saúde mental, com foco em reflexão, autocuidado e manejo do estresse, considerando as especificidades de gênero e múltiplas responsabilidades, visando práticas de cuidado mais sensíveis e eficazes.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de uma experiência acadêmico-profissional vivenciada por discentes do curso de Enfermagem, integrantes da diretoria da Liga Acadêmica de Enfermagem em Saúde Mental (LAESM), vinculada a um projeto de extensão da Universidade Federal de Roraima. Essa vivência configurou-se como uma oportunidade singular de aproximação entre a teoria e a prática, possibilitando aos acadêmicos não apenas a ampliação de seus horizontes científicos, mas também a consolidação de competências relacionais e humanísticas indispensáveis ao exercício profissional. Ao mesmo tempo, permitiu o reconhecimento da relevância de iniciativas dessa natureza na promoção da saúde mental, evidenciando a importância da enfermagem como área estratégica na condução de oficinas terapêuticas voltadas ao bem-estar psicológico e à prevenção de agravos emocionais que frequentemente se manifestam em diferentes contextos sociais e laborais.

As ligas acadêmicas, enquanto espaços de aprendizagem autônoma e colaborativa, configuram-se como instrumentos de inestimável valor para a formação integral do enfermeiro. Tais organizações extrapolam os limites da sala de aula, na medida em que favorecem o aprofundamento teórico, o desenvolvimento de habilidades práticas e a consolidação de competências críticas e reflexivas. Conforme salientam Pontes CO, et al. (2021), as ligas desempenham papel essencial ao criar um ambiente de formação complementar, que propicia ao estudante a possibilidade de exercer protagonismo no próprio processo de aprendizagem, além de fomentar a responsabilidade social e o compromisso ético com a comunidade. Nesse sentido, a participação em ligas acadêmicas potencializa a autonomia discente, fortalece o pensamento científico e prepara os futuros profissionais para enfrentar os desafios éticos, técnicos e emocionais característicos da prática de enfermagem contemporânea, a qual se encontra em constante transformação em função das demandas da sociedade e dos avanços da ciência.

No âmbito específico da saúde mental, a LAESM destaca-se pela amplitude e profundidade de suas ações, que impactam tanto na vida acadêmica de seus membros quanto na promoção de práticas terapêuticas direcionadas à população em geral. O trabalho realizado pela Liga representa uma interseção frutífera entre a academia e a comunidade, possibilitando a construção de espaços de cuidado, reflexão e transformação. Essa inserção em cenários reais permite que os discentes não apenas consolidem conhecimentos técnicos, mas também desenvolvam competências comunicacionais, empáticas e críticas, que são indispensáveis para a atuação em contextos complexos e multifacetados.

Cabe ressaltar que, assim como o ambiente acadêmico, o cenário laboral da enfermagem é frequentemente permeado por fatores estressores múltiplos, tais como sobrecarga de trabalho, escassez de

recursos humanos e materiais, demandas assistenciais cada vez mais complexas e exposição constante a situações de sofrimento físico e emocional. Esses elementos, quando não adequadamente administrados, podem desencadear desgaste psicológico, adoecimento mental e prejuízos na qualidade da assistência. Nesse contexto, a utilização de oficinas terapêuticas emerge como uma estratégia inovadora e relevante para o manejo do estresse ocupacional, contribuindo de maneira significativa para a promoção da saúde e para o fortalecimento da resiliência dos profissionais.

A atividade analisada foi planejada com rigor metodológico e fundamentada em princípios de integralidade e humanização do cuidado. Seu objetivo central consistiu em proporcionar momentos de relaxamento, introspecção e reflexão a mulheres profissionais da saúde atuantes em uma clínica especializada localizada no Estado de Roraima. Procurou-se, desde a concepção do projeto, adaptar as abordagens metodológicas às condições locais e às especificidades socioculturais das participantes, de modo a garantir pertinência, acolhimento e efetividade no alcance dos resultados pretendidos. A oficina, com duração de uma hora, contou com a participação de nove profissionais de enfermagem, uma docente vinculada ao programa PET-Saúde: Equidade e seis acadêmicos da LAESM, totalizando 16 participantes, o que conferiu à experiência caráter interprofissional e colaborativo.

A atividade foi estruturada em cinco etapas sequenciais: acolhimento e apresentação, relaxamento e conexão, expressão criativa, compartilhamento e reflexão e, por fim, encerramento e agradecimentos. O acolhimento inicial consistiu na recepção individualizada das participantes, seguido de uma apresentação institucional da LAESM, que destacou sua relevância formativa, comunitária e científica. O momento de relaxamento foi desenvolvido em ambiente sensorialmente preparado, com estímulos musicais e aromaterapia, conduzindo as participantes a exercícios de respiração profunda e desaceleração dos pensamentos, visando favorecer a autoconsciência.

Já a etapa de expressão criativa consistiu na confecção de mandalas com materiais simples, atividade lúdica que estimulou a criatividade, a coordenação motora e a introspecção. Posteriormente, promoveu-se um momento de compartilhamento coletivo, no qual sentimentos, percepções e reflexões emergiram de forma espontânea. Os relatos revelaram a potência da oficina em proporcionar leveza, fortalecimento de vínculos, percepção de aprendizado contínuo e valorização do espaço de pausa diante das exigências laborais. Por fim, no encerramento, enfatizou-se a importância da gratidão, do reconhecimento mútuo e da replicação da prática em outros cenários, culminando em uma confraternização coletiva que reforçou o espírito de união.

Durante a execução da oficina, verificaram-se alguns desafios. Notou-se, por exemplo, que algumas participantes apresentaram dificuldades técnicas na confecção das mandalas, devido à ausência de familiaridade com a atividade manual proposta. Entretanto, aquelas que alcançaram maior destreza prontamente auxiliaram as demais, favorecendo um ambiente de cooperação, solidariedade e aprendizado mútuo. Além disso, constatou-se que a pressa em concluir a atividade ocasionou mandalas desalinhadas, levando à reflexão de que a dedicação atenta e pausada resulta em maior harmonia estética e simbólica.

Essa percepção foi prontamente relacionada ao contexto profissional, no qual a execução apressada e mecanizada das tarefas pode comprometer a qualidade da assistência e reduzir a satisfação no exercício da profissão. Uma das participantes, com mais de trinta anos de experiência hospitalar, estabeleceu um paralelo significativo entre a confecção da mandala e sua trajetória laboral, destacando que a repetição mecânica e acelerada das rotinas assistenciais pode gerar esgotamento e distanciamento afetivo do cuidado, enquanto a atenção ao detalhe e a valorização do processo conferem maior sentido e humanização ao trabalho.

Entre os aspectos a serem aprimorados, destaca-se a necessidade de um delineamento mais detalhado na explanação inicial da atividade, a fim de reduzir inseguranças e tornar mais claras as etapas do processo criativo.

Ademais, sugere-se a ampliação do tempo de duração da oficina, de modo a propiciar maior aprofundamento técnico e permitir reflexões mais consistentes ao término da experiência. Apesar dessas limitações, a atividade demonstrou elevado potencial transformador, ao oferecer espaço de acolhimento,

diálogo e expressão de subjetividades, fortalecendo vínculos interpessoais e estimulando processos criativos e reflexivos que transcendem o ambiente de trabalho.

Cabe ressaltar que os impactos da oficina não se restringiram às profissionais participantes. Os acadêmicos responsáveis pela condução da experiência também foram beneficiados, na medida em que vivenciaram, de maneira prática e sensível, a relevância de estratégias terapêuticas como instrumentos de promoção do bem-estar, de humanização do cuidado e de qualificação da formação em enfermagem.

Essa vivência, portanto, representou não apenas um exercício formativo, mas também uma oportunidade de internalização de valores éticos e humanísticos, contribuindo para a construção de um perfil profissional mais sensível às demandas sociais e comprometido com a integralidade da atenção à saúde.

Os depoimentos espontâneos registrados ao término da oficina revelaram percepções individuais valiosas, consolidando-se como fonte de avaliação qualitativa e de aprimoramento contínuo. Essas narrativas favoreceram a reflexão grupal, estimularam o sentimento de pertencimento e reforçaram a pertinência de iniciativas semelhantes em outros contextos institucionais. Em síntese, a experiência analisada demonstrou a relevância de práticas extensionistas e acadêmicas que integram teoria e prática, ensino e serviço, ciência e cuidado, reafirmando a centralidade da enfermagem como profissão que articula técnica, ciência e humanização na busca pela promoção da saúde mental e pela melhoria da qualidade de vida de profissionais e da população em geral.

DISCUSSÃO

Estudos recentes têm apontado que as oficinas terapêuticas, fundamentadas na utilização de práticas integrativas e complementares em saúde, constituem-se como estratégias eficazes na promoção do equilíbrio psíquico, na manutenção da estabilidade emocional e na ampliação do bem-estar individual e coletivo (HENCES L, et al, 2024).

As atividades desenvolvidas nesse formato abrangem múltiplos recursos terapêuticos que estimulam diferentes dimensões do ser humano, física, emocional, mental e espiritual, favorecendo processos de autoconhecimento, autocuidado e ressignificação de experiências pessoais. No caso da oficina aqui analisada, foram incorporadas práticas como a musicoterapia, os exercícios de respiração consciente, a construção de mandalas terapêuticas elaboradas com linhas de lã e palitos de churrasco, além da criação de um espaço de socialização para a partilha de experiências.

A integração dessas práticas revelou-se significativa, uma vez que permitiu ofertar, mesmo em um ambiente laboral marcado por estressores constantes, um momento de relaxamento e introspecção por meio da musicoterapia, da arteterapia, da meditação guiada e do uso de aromaterapia (SILVA IG, et al., 2022; FARIAS ID, et al., 2018).

Tais intervenções, ainda que breves, possibilitam uma ruptura temporária com a rotina desgastante, favorecendo o alívio da tensão física e psicológica. Durante o desenvolvimento da oficina, observou-se um engajamento expressivo das participantes, que não apenas se envolveram nas atividades propostas, mas também, ao final, compartilharam relatos vinculados à jornada de trabalho, bem como vivências pessoais permeadas por desafios e conquistas, reforçando a potência dos espaços de escuta coletiva.

É imprescindível destacar que, à luz de estudos recentes, o advento da pandemia da COVID-19 trouxe repercussões profundas sobre as condições de trabalho da enfermagem e de outras categorias da saúde. Dados apontam que houve aumento substancial da sobrecarga laboral, traduzida em jornadas mais extensas, intensificação de demandas, insegurança diante de um cenário pandêmico e exposição constante a riscos biológicos e emocionais (ALVES L, et al., 2024).

Como consequência, verificou-se um crescimento alarmante dos níveis de estresse, ansiedade e fadiga, elementos que, associados, contribuem para o desenvolvimento de síndrome de Burnout, um dos agravos psicossociais mais prevalentes entre os profissionais de saúde (FERREIRA BES, et al., 2024). Diante dessa conjuntura, torna-se urgente a implementação de estratégias de proteção, que envolvam tanto o suporte emocional e psicológico contínuo quanto a adequação da carga horária de trabalho e a valorização das condições institucionais que garantam a saúde integral dos trabalhadores.

As oficinas terapêuticas, nesse cenário, adquirem relevância singular por representarem abordagens que priorizam o cuidado integral, colocando o indivíduo como protagonista ativo do processo terapêutico (REIS BO, et al., 2018).

Além de atuarem na redução de tensões emocionais, essas práticas possibilitam a criação de ambientes de vínculo, acolhimento e escuta ativa, aspectos reconhecidamente essenciais para a construção de relações profissionais mais saudáveis e colaborativas. Estudos apontam, ainda, que tais intervenções podem desencadear mudanças positivas na dinâmica de trabalho, fortalecendo o espírito coletivo e favorecendo a reestruturação de laços interpessoais (TJASINK M, et al., 2025).

No que se refere ao impacto sobre a identidade profissional, é relevante sublinhar que experiências terapêuticas como a vivenciada contribuem também para a ressignificação da autoimagem do enfermeiro enquanto agente terapêutico. Isso se manifesta por meio do reconhecimento das próprias práticas de cuidado, da valorização de habilidades adquiridas ao longo da formação e do fortalecimento da identidade autêntica do profissional em sua relação com os usuários e consigo mesmo (GUSMÃO ROM e BRITO MJM, 2024). A vivência, portanto, transcende o caráter pontual da oficina, na medida em que promove reflexões sobre o papel social do enfermeiro e sobre a necessidade de cultivar o autocuidado como requisito fundamental para o cuidado em saúde.

Portanto, a promoção de atividades terapêuticas em ambientes acadêmicos tal qual de trabalho contribui para a saúde mental, qualidade de vida, como também para a formação humanizada em enfermagem. Nesse sentido, vale destacar as ligas acadêmicas nesse processo, uma vez que atuam como espaços de inovação pedagógica e integração teoria-prática, ao mesmo tempo em que fortalecem o cuidado à comunidade e aos próprios estudantes (GIL-MATEU E, et al., 2024; AMORIM CB, et al., 2019).

Posto isto, a experiência com oficinas, como a confecção de mandalas, mostrou-se eficaz para ampliar o repertório formativo, favorecer a expressão emocional e estimular equilíbrio e concentração (BATISTA HS, et al., 2025), dessa forma, os espaços terapêuticos desenvolvidos pelas ligas evidenciaram seu potencial de transformação no cuidado em saúde, tal como na formação profissional, reforçando a importância da expansão dessas práticas em contextos educacionais, assistenciais para prevenção, humanização e valorização da saúde emocional dos trabalhadores.

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA R, SOUZA J. Oficinas terapêuticas para a promoção da saúde mental. Cadernos de Pesquisa, 2024.
2. ALVES L, et al. Condições de trabalho e saúde de profissionais da linha de frente na pandemia de covid-19. Saúde em Debate, 2024; 48(141): e8791.
3. AMORIM CB, et al. Dificuldades vivenciadas pelos estudantes de enfermagem durante a sua formação. Journal of Nursing and Health, 2019; 9(3).
4. BATISTA HS, et al. Arte e cuidado: o uso das mandalas como recurso de mindfulness na enfermagem psiquiátrica. Contribuciones a las ciencias sociales, 2025; 18(3): e16528.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde Mental. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019.
6. COSTA MA, et al. A importância das ligas acadêmicas na formação do profissional de saúde. Revista Brasileira de Educação Médica, 2021; 45(3): e123.
7. DAMASCENO K, et al. Prevalence of occupational stress in health care personnel during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, 2023; 21(04): 01–10.
8. FARIAS ID, et al. Oficinas terapêuticas: percepção de trabalhadores dos Centros de Atenção Psicossocial. Journal of Nursing and Health, 2018; 7(3).
9. FERREIRA BES, et al. Os enfermeiros e a síndrome de burnout no contexto da pandemia da COVID-19. Nursing, 2024; 28(313): 9339-9350.
10. GIL-MATEU E, et al. Experiências de alunos de enfermagem durante estágios clínicos em saúde mental: análise qualitativa. Rev. Paul. Enferm. (Online), 2024.

11. GUSMÃO ROM e BRITO MJM. Reconfiguração identitária do enfermeiro na prática da saúde mental. Rev. Enferm. Cent.-Oeste Min, 2024; 14.
12. HENCES L, et al. Percepção de melhora do sofrimento mental com o uso de práticas integrativas e complementares. Rev. Enferm. Atenção Saúde, 2024; 13(3).
13. HUANG J, et al. Mental health status and related factors influencing healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. PLOS ONE, 2024; 19(1): e0289454.
14. OLIVEIRA FESD, et al. Prevalência de transtornos mentais em profissionais de saúde durante a pandemia da COVID-19: revisão sistemática. J bras psiquiatr., 2022; 71(4): 311–20.
15. PONTES CO, et al. A importância das ligas acadêmicas para a formação universitária. Gep News, 2021; 5(1): 466–472.
16. REIS BO, et al Avanços e desafios para a implementação das Práticas Integrativas e Complementares no Brasil. Rev APS, 2018.
17. SILVA IG, et al. Espaço multipics: a utilização das práticas integrativas e complementares como estratégia de cuidado na atenção à saúde do trabalhador. Rev. Ciênc. Plur, 2022; 8(1).
18. SOARES WD, et al. Síndrome de burnout, depressão, ansiedade e ideação suicida em servidores de segurança pública. UNINGÁ Rev., 2021; 36: eURJ3613.
19. TJASINK M, et al. Art therapy to reduce burnout and mental distress in healthcare professionals in acute hospitals: a randomised controlled trial. BMJ Public Health, 2024; 3(2): e002251.
20. WORLD HEALTH ORGANIZATION. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. 1st ed. Geneva. 2022.