

Por **Daniela da Silva Sopezki**

Mindfulness, burnout e bem-estar físico e psicológico em profissionais da atenção primária em saúde do município de Porto Alegre-RS: estudo controlado e randomizado.

Novas demandas contemporâneas de trabalho têm contribuído para o aumento da vulnerabilidade e dos níveis de estresse entre os trabalhadores, com consequências graves para a saúde. Atualmente, uma das principais condições de saúde relacionadas ao trabalho é a Síndrome de *Burnout* ou esgotamento profissional, com consequências deletérias para os indivíduos e organizações. O grau de dedicação às tarefas do trabalho com o qual se afrontem os sentimentos de frustração gerados, poderia determinar o desenvolvimento de diferentes tipos clínicos de *burnout* (“frenético”, “sem-desafios”, e “desgastado”) interferindo na condição de saúde. A partir do final dos anos 1970 o *mindfulness* (traduzido como atenção plena em português) começou a ser estudado como intervenção comportamental em saúde mental. As evidências atuais sugerem que o estado/traço mental de *mindfulness* é positivamente associado com uma variedade de indicadores de saúde mental. O potencial de aplicabilidade de *mindfulness* nos serviços de saúde é grande. Além dos efeitos para pacientes, também os profissionais de saúde podem ter benefícios. É consenso que um número maior de intervenções em saúde mental precisa ser avaliado e implantado e é possível que *mindfulness* possa se encaixar nessa necessidade enquanto nova tecnologia de cuidado em saúde. Existe uma lacuna na literatura sobre a relação de diferentes tipos clínicos de *burnout* e sua associação com os diferentes constructos psicológicos relacionados à saúde, em especial em relação ao estado mental de *mindfulness* e, em particular, abordando profissionais de saúde. Entender melhor essa associação permitirá o aprimoramento das intervenções existentes e o desenvolvimento de novas, voltadas às necessidades específicas da população de profissionais de saúde, em especial para profissionais da Atenção Primária à Saúde (APS), objeto desse estudo. Assim, o objetivo geral desse estudo é verificar o efeito de uma intervenção baseada em *mindfulness* em profissionais da Atenção Primária em Saúde do município de Porto Alegre-RS, avaliando o comportamento de um

questionário de subtipos clínicos de *burnout* (BCSQ-36), de outras variáveis de bem-estar psicológico, através de sua medição prévia e após a intervenção, a partir de um estudo controlado e randomizado.

PALAVRAS-CHAVES: Profissionais da Atenção Primária em Saúde, Saúde Mental, Mindfulness, Promoção da Saúde, Burnout.