

Por Áthila Campos.

Mindfulness, burnout e bem-estar psicológico em servidores de um hospital público de Fortaleza-CE: um estudo piloto

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”). 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* no meio corporativo e laboral é grande; além dos efeitos para a saúde mental e qualidade de vida dos profissionais, também se pode obter melhora da produtividade e do clima organizacional como um todo. 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 e prevenção em promoção da 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 servidores do judiciário. Entender melhor essa associação permitirá o aprimoramento das intervenções existentes e o desenvolvimento de novas, voltadas às necessidades específicas dessa população, objeto desse estudo. Assim, o objetivo geral desse estudo é verificar o efeito de uma intervenção baseada em *mindfulness* em servidores de um hospital público de Fortaleza-CE, avaliando o comportamento de um questionário de subtipos clínicos de *burnout* (BCSQ-36) e de outras variáveis de bem-estar psicológico, a partir de um estudo controlado e randomizado.

PALAVRAS-CHAVES: Servidor Público, Saúde Mental, Mindfulness, Promoção da Saúde, Burnout.