

## **INFLUÊNCIA DO MINDFULNESS E DA TÉCNICA DE RELAXAMENTO CONVENCIONAL SOBRE A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES**

Congresso Brasileiro Online de Fisioterapia, 1ª edição, de 30/08/2021 a 01/09/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-89908-80-7

**AQUINO; Débora Meirelles de <sup>1</sup>, RODRIGUES; Geovane de Caldas <sup>2</sup>, MARINHO; Lucas Marcelo <sup>3</sup>, ABDUCH; Thais Fraga <sup>4</sup>**

### **RESUMO**

Elevados níveis de estresse ocupacional podem levar a acidentes de trabalho, baixa produtividade, insônia, alterações no humor e Síndrome de Burnout. Uma forma de diminuí-lo é através da ginástica laboral, como as técnicas de relaxamento convencional e o mindfulness. Porém, são escassos os estudos que comparam ambas as técnicas no setor trabalhista. O objetivo do trabalho foi avaliar a influência de dois protocolos de intervenção, a atenção plena (mindfulness) e o relaxamento convencional, sobre as repercussões de queixas osteomusculares, estresse ocupacional e qualidade de sono em um grupo de funcionários do setor técnico-administrativo de uma Instituição de Ensino Superior, da cidade de Juiz de Fora- MG. O estudo é um ensaio clínico randomizado, composto por dez voluntárias, distribuídas de forma aleatória em dois grupos, mindfulness e relaxamento convencional, comparando respostas quanto ao ciclo do sono, sentir-se exausto fisicamente e emocionalmente, e nos sentimentos de irritação, ansiedade e tristeza, antes e após as intervenções. Utilizou-se dois questionários um para investigar os fatores psicossociais dos trabalhadores (Copenhagen Psychosocial) e o outra sua percepção do posto de trabalho (Censo de Ergonomia), que foram reaplicados três semanas após o início da coleta, e na última sessão da intervenção. Suas interpretações serviram de instrumentos para comparar os efeitos das técnicas. Houve no decorrer das aplicações perdas amostrais em ambos os grupos, sendo três no convencional e uma no mindfulness, o que dificultou a comparação exata entre as técnicas aplicadas, no grupo mindfulness em relação ao ciclo do sono, sentir-se exausto fisicamente e emocionalmente, e nos sentimentos de irritação, ansiedade e tristeza, notou-se uma tendência a melhora, já no grupo de relaxamento não houveram mudanças constatadas. Nossos achados sugerem que a técnica de mindfulness apresenta uma tendência a influenciar positivamente os aspectos emocionais dos trabalhadores, quando comparada a técnica de relaxamento convencional. Porém esse trabalho apresentou limites, como o número de sessões reduzidas, o índice de falta das participantes e a perda amostral ao longo das intervenções. Por isso sugerimos que novas pesquisas sejam realizadas para que os resultados sejam melhor elucidados.

<sup>1</sup> Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora - FCMS, deborameirelles19@gmail.com

<sup>2</sup> Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora - FCMS, geovane\_rdg@hotmail.com

<sup>3</sup> Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora - FCMS, lucasmarinhofisis@gmail.com

<sup>4</sup> graduação Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora; pós graduação em Fisioterapia Hospitalar - Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora; pós graduação em Fisioterapia em Saúde do Trabalho - Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora; mestre em Ciências da Reabilitação e Desempenho Físico-Funcional- UFJF, tatabdutch@yahoo.com.br

<sup>1</sup> Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora - FCMS, deborameirelles19@gmail.com

<sup>2</sup> Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora - FCMS, geovane\_rdg@hotmail.com

<sup>3</sup> Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora - FCMS, lucasmarihofisis@gmail.com

<sup>4</sup> graduação Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora; pós graduação em Fisioterapia Hospitalar - Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora; pós graduação em Fisioterapia Hospitalar - Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora; mestre em Ciências da Reabilitação e Desempenho Físico-Funcional- UFJF, tatabduch@yahoo.com.br