

MINDFULNESS E COMPAIXÃO COMO RECURSOS PARA SUSTENTAR A PRÁTICA ÉTICA DO PSICÓLOGO

Lilian Cristina da Silva Pedroso¹
Marcos Alexandre Alves²

RESUMO

Atualmente, observa-se um aumento no número de profissionais atuantes na área da Psicologia, acompanhado por um crescimento nos relatos de adoecimento emocional entre esses profissionais. Nesse cenário, torna-se necessário refletir sobre quais práticas podem contribuir para a redução do adoecimento, para a qualificação dos serviços psicológicos prestados à população e para o fortalecimento do Código de Ética da Psicologia, cuja aplicação pode ser comprometida diante da exaustão emocional dos profissionais. Estudos indicam que psicólogos atuantes enfrentam níveis elevados de sofrimento psíquico, destacando-se, na literatura, a fadiga por compaixão e a Síndrome de *Burnout*. Esse sofrimento afeta diretamente a capacidade de tomar decisões éticas, compromete o cuidado e aumenta os riscos à saúde mental dos profissionais e das pessoas atendidas. Embora os princípios éticos sejam abordados na formação em Psicologia, esse ensino, de modo geral, permanece teórico e não contempla o desenvolvimento de habilidades práticas que sustentem condutas éticas no exercício da profissão. Em diferentes estudos, identificam-se relatos de psicólogos que aplicam práticas baseadas em *Mindfulness* em seus atendimentos clínicos, mesmo sem formação específica na área. Embora essas práticas sejam apontadas como promissoras, seu uso sem a devida capacitação pode gerar riscos éticos e comprometer a qualidade técnica das intervenções. Nesse contexto, propõe-se a inclusão de um protocolo estruturado como etapa prática da formação, com caráter preventivo. Surge, então, a seguinte questão: de que modo a inserção desse treinamento pode contribuir para prevenir o adoecimento profissional e favorecer a vivência prática dos princípios exigidos pelo Código de Ética? Considera-se que a inclusão do protocolo *Mindfulness-Based Health Promotion* (MBHP) - Promoção de Saúde Baseada em *Mindfulness* ou atenção plena - desenvolvido no Brasil pelo Centro Mente Aberta da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), pode auxiliar estudantes e futuros profissionais no desenvolvimento de habilidades como atenção plena, autorregulação emocional e autocompaixão. Essas habilidades não substituem políticas institucionais ou resolvem sozinhas os dilemas éticos da profissão, mas podem oferecer suporte prático para lidar com os desafios emocionais da prática clínica e sustentar condutas

mais alinhadas à ética. A análise baseou-se em uma revisão bibliográfica integrativa. Foram selecionadas publicações dos últimos dez anos, considerando sua relevância nos temas centrais: adoecimento emocional de psicólogos, uso de *Mindfulness* sem formação adequada e efeitos positivos de intervenções estruturadas como o MBHP. Dez textos foram selecionados, a seleção considerou a convergência temática com a formação em Psicologia e com os objetivos do protocolo MBHP. O Código de Ética Profissional foi utilizado como referência normativa central. Os textos foram fichados e analisados para identificar lacunas formativas e possíveis estratégias preventivas. Os resultados indicam que o ensino teórico do Código de Ética tem se mostrado insuficiente para preparar estudantes para a prática profissional. Psicólogos adoecem com frequência e, muitas vezes, utilizam práticas de *Mindfulness* sem preparo técnico adequado. O MBHP, validado cientificamente, desenvolve habilidades diretamente relacionadas à conduta ética, podendo ser incluído como etapa prática complementar. Embora não substitua mudanças estruturais mais amplas, o protocolo configura-se como um recurso formativo relevante para fortalecer o cuidado de si e aproximar a formação acadêmica da ética vivida na prática.

Palavras-chave: Atenção Plena; Regulação Emocional; Saúde Mental.

¹Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade Anhanguera de Sorocaba – SP; lilianpedroso.congresso@gmail.com;

²Mestre e Docente do Curso de Psicologia da Faculdade Anhanguera de Sorocaba – SP; marcosalexandrevalves@alumni.usp.br;