

## GABARITO – SAÚDE COM-PAIXÃO

### PROVA

GABARITO	
QUESTÃO	RESPOSTA
<b>1 - O que é Mindfulness e qual a sua importância para os desfechos em cenários de saúde?</b>	<p>Conceito: Mindfulness é a tendência de uma pessoa de permanecer atenta, presente com atenção plena, de maneira intencional e não julgamental à sua própria experiência, pensamentos e sentimentos.</p> <p>Importância em saúde: Em cenários de saúde, o Mindfulness se mostra importante porque favorece uma comunicação mais centrada no paciente, com maior construção de vínculo, mais espaço para questões psicossociais e uma interação mais positiva entre profissional e paciente. Profissionais com maiores escores de Mindfulness apresentaram maior probabilidade de realizar atendimentos com padrão centrado no paciente, e seus pacientes relataram maior satisfação e melhor avaliação da comunicação e do cuidado recebido.</p> <p>Uma escuta mais atenta e menos reativa pode melhorar a qualidade do encontro clínico, fortalecer a confiança e facilitar o engajamento do paciente no cuidado. O Mindfulness pode contribuir para melhores resultados clínicos. Sua importância vai além do bem-estar, pois ele pode favorecer um cuidado mais humano, eficaz e satisfatório, com potencial de impacto positivo na qualidade geral da assistência e nos desfechos em saúde.</p>
<b>2 - Diferencie empatia e compaixão, destacando os benefícios que a compaixão proporciona ao trabalho do profissional de saúde.</b>	<p>A empatia refere-se à capacidade de compartilhar os sentimentos dos outros, ou seja, à nossa habilidade de nos conectarmos com os estados emocionais alheios — sejam eles de valência negativa ou positiva — muitas vezes experimentando emocionalmente aquilo que o paciente vivencia.</p> <p>A compaixão, por sua vez, vai além: refere-se a capacidade de compreender o sentimento do outro, preocupando-se com seu sofrimento, mas vem acompanhada da motivação em ajudar. Em outras palavras, envolve o esforço e o desejo de agir para aliviar a dor da pessoa e promover seu bem-estar. Assim, a compaixão está associada à aproximação e à motivação pró-social.</p> <p>O uso da compaixão traz benefícios importantes ao trabalho do profissional de saúde, pois sua prática evita o contágio</p>

	<p>emocional com a dor do paciente, situação que pode levar à evitação, ao burnout e à fadiga por compaixão. Além disso, a compaixão favorece o aumento do afeto positivo, da sensação de bem-estar e da motivação pró-social, estimulando comportamentos voltados à ajuda e fortalecendo a qualidade do cuidado prestado.</p>
<p><b>3 - De que maneira o comportamento de um profissional de saúde "atento" melhora a relação com o paciente e ajuda nos resultados do tratamento? Explique como a conversa na consulta pode levar à melhora da saúde. (Utilize sua área/course como referência se desejar)</b></p>	<p>A prática do mindfulness permite que o profissional esteja presente de forma plena e sem julgamentos durante a consulta. Isso resulta em uma comunicação centrada no paciente, caracterizada por uma maior criação de vínculos (rapport) e pela discussão de questões sociais e emocionais do paciente, indo além dos sintomas físicos.</p> <p>Esse comportamento cria um "caminho indireto" para a melhora da saúde: quando o profissional é atento e empático, o paciente sente-se validado e desenvolve maior confiança no tratamento. Essa confiança e o entendimento mútuo são fundamentais para a adesão ao tratamento; ou seja, o paciente se sente mais motivado a seguir as recomendações e tomar os medicamentos corretamente.</p> <p>Sobre os exemplos: Estar atento aos detalhes da fala do usuário de saúde; comunicar-se com atenção de modo que o usuário se sinta acolhido e ouvido; estar atento ao espaço (hospital, clínica etc) com quem se está (outros profissionais, pacientes) para que estão ali (ouvir, receitar, cuidar) e como (estressado, animado, triste, com preguiça, desatento, com fome, cansado); Técnicas de ancoragem entre as sessões/consultas (meditação breve, respiração, mantras etc);</p>
<p><b>4 - Como a prática do Mindfulness pode ajudar o profissional de saúde?</b></p>	<p>Estudos com profissionais de saúde confirmam que as técnicas de meditação como o Mindfulness ajudam a melhor lidar com o estresse e a empatia. A atenção plena melhora o funcionamento e a qualidade de vida do profissional de saúde, além de diminuir a tendência de nutrir emoções negativas.</p> <p>O exercício da compaixão evita o contágio emocional com a dor do paciente, situação que pode levar à evitação, ao burnout e à fadiga por compaixão.</p> <p>O desenvolvimento da introspecção permite aos profissionais de saúde reconhecer os pensamentos e sentimentos que o paciente evoca em nós e como nosso comportamento é afetado por elas.</p>