

Manual

# ANTI ESTRE SSE



# **Apresentação**

**Olá, somos o 7º semestre de Psicologia, do Centro universitário Unifamec! É com imensa alegria que apresentamos mais um projeto em parceria com a UniFamec Criativa, para compor a proposta de teoria/prática e o uso de adventos tecnológicos, tendo como requisito a correlação das seguintes disciplinas: Técnicas Psicoterápicas III, Psicologia da Saúde e Psicologia Organizacional II. Dessa forma, desenvolvemos o presente manual que tem por título: “psicoeducando o estresse”, tendo como direcionamento o tema: saúde do trabalhador e as estratégias de redução de estresse no ambiente de trabalho. Isto posto, e avaliando que o estresse em excesso, pode se tornar fator desencadeante de sofrimento psíquico e patologias psicológicas, desenvolvemos este manual para psicoeducar acerca do estresse e ensinar estratégias e técnicas de enfrentamento que possam ser utilizadas no cotidiano facilitando a adesão. Como delimitação do tema, optamos por investigar a saúde mental dos professores do Centro universitário UniFamec, e compreender de que forma o estresse se manifesta e afeta a saúde mental dos mesmos.**

# O que é estresse?

O estresse em excesso pode afetar a saúde mental de um indivíduo, trazendo a experiência de ansiedade, tensão muscular, dificuldades de concentração, dores de cabeça, alterações no comportamento, fadiga, sensibilidade emotiva, dentre outros sintomas. Por consequência da frenética vida moderna, muitas pessoas, vivenciam níveis de estresse que perpassam os limites considerados saudáveis, afinal, assim como a ansiedade, os seres humanos precisam do estresse para viver e com o devido equilíbrio, é possível tê-los como ferramentas de desenvolvimento e adequação a vida cotidiana.



# **Psicoeducando o estresse?**

**Talvez vocês estejam se perguntando o porquê de um ebook que vise a redução do estresse dos docentes.**

**A resposta é simples, psicoeducação.**

**Essa temática possui uma produção pequena em torno de técnicas autoaplicáveis com intuito de manejar o estresse.**

**Nesse ebook reunimos assuntos da Psicologia Organizacional II, Psicologia da Saúde e Técnicas Psicoterápicas III para ensinar o que é o estresse, seus fatores de riscos, como se apresenta nas organizações, técnicas de psicoeducação para manejar o estresse e suas implicações.**

**Saiba que você não está sozinho, nos importamos com a sua saúde. Sendo assim, por meio do “Psicoeducando o estresse”, esperamos que o objetivo principal seja alcançado: proporcionar o acesso digital de uma ferramenta que contribua, com a saúde mental de todos que tiverem acesso virtual a este manual.**

# **Mas, afinal o que é o estresse ocupacional?**



**Cooper (1993) definiu o estresse ocupacional como um problema de natureza perceptiva que resulta da incapacidade da pessoa de lidar com as fontes de pressão no trabalho, e tem como consequência problemas na saúde física e mental, afetando tanto o indivíduo como as organizações. O estresse ocupacional resulta de um complexo conjunto de fenômenos e pode ser entendido como uma reação tensional que o trabalhador experimenta diante de situações estressoras que ocorrem no ambiente laboral (Gondim & Siqueira, 2009).**

**A saúde ocupacional, segundo a Organização Mundial da Saúde, tem por objetivo promover o bem-estar, físico, mental e social, prevenir e controlar os acidentes e reduzir riscos no ambiente de trabalho, para garantir a qualidade de vida do trabalhador**

**Entende-se que o trabalho é uma das essências da realização da vida humana e que atende as necessidades e realizações pessoais e sociais de cada indivíduo.**



**É no ambiente de trabalho que se busca atingir resultados e metas pessoais e profissionais: porém, a ocupação e convívio nesses espaços, podem ser gerados conflitos decorrentes de vários fatores como cansaço, relações interpessoais, sobrecarga de trabalho, desmotivação, competições, exigências de metas, cobranças de produção, divergências de opiniões, valores da empresa diferentes dos valores pessoais, mudanças de ambiente de trabalho entre outros.**

**Pensando nisso, trouxemos algumas técnicas baseada na Terapia Cognitivo Comportamental para aplicação na redução de estresse desses trabalhadores.**

# Estresse e os impactos na qualidade de vida

As primeiras descrições sobre estresse tiveram origem a partir de 1936 com o Dr. Hans Selye, que usou o termo stress para descrever um estado de tensão patogênico do organismo. Este termo acabou sendo consagrado e mantém-se basicamente o mesmo nas mais diversas línguas, pela ausência de uma tradução mais adequada (LIPP et al., 2000).

O estabelecimento do estresse desencadeia reações fisiológicas como aceleração dos batimentos cardíacos, tensão muscular, alteração da respiração e possibilidade de ter insônia, dentre outras. Para retornar ao equilíbrio, o corpo necessita de esforço que naturalmente desencadeia um desgaste e requer uma aplicação maior de energia física e mental (LIPP; PEREIRA; SADIR, 2005). Segundo Lipp et al. (2000), o estresse é um estado de tensão que desencadeia a ruptura no equilíbrio interno do organismo.



**Entende-se que o estresse possui uma relação direta com os fatores internos e externos. Os fatores externos são considerados situações ou fatos que acontecem na vida como, por exemplo, problemas de saúde, morte, separação, nascimento de filhos, problema financeiro, desemprego, etc.**

**Estes acontecimentos, por sua vez, tendem a influenciar a capacidade de resolução, a percepção e interpretação do indivíduo em termos positivos ou negativos, ou seja, nos fatores internos.**

**O estresse ocupacional tende a ocorrer quando a pessoa interpreta (fontes internas) os processos referentes ao trabalho como, por exemplo, o ambiente de trabalho, o relacionamento entre os colegas, os recursos para trabalhar, os conhecimentos das atividades**

**O sistema de gestão, o acúmulo de trabalho, as exigências de metas e de produção como algo negativo, não possuindo recursos de enfrentamento satisfatórios para lidar com esses fatores externos e, conseqüentemente, internos (ROSSI, PIRREWÉ & SAUTER, 2007 apud RIBEIRO, 2010; SADIR & LIPP, 2009).**



# Fatores de risco

- Sobrecarga de trabalho;
- Insatisfação profissional;
- Indisciplina dos alunos;
- Exigências e as cobranças por parte da coordenação;
- Exaustão emocional;
- A presença de sintomas físicos (dores musculoesqueléticas) e psíquicos (transtornos mentais);
- E a falta de participação na tomada de decisões referentes às suas atividades.

Lembrando que, os fatores contribuintes para o estresse ocupacional vão desde as características individuais de cada trabalhador, passando pelo estilo de relacionamento social no ambiente de trabalho e pelo clima organizacional, até as condições gerais nas quais o trabalho é executado (NUNES SOBRINHO, 2006).



# Fatores de proteção

- Propiciar durante o dia um momento de relaxamento ouvindo música, massagem e yoga;
- Reservar um tempo para si fazendo o que gosta e lhe dá prazer;
- Ter um descanso equilibrado de oito horas de sono;
- Alimentar-se corretamente;
- Dedicar-se a uma atividade física;
- Estabelecer vínculos sociais de amizade tendo pessoas a quem você pode recorrer para desabafo,
- Fazer psicoterapia;
- Utilizar de bom senso em decisões;
- Ser flexível, escutar e redirecionar ações;
- Ter um hobby e evitar vícios como válvula de escape para os problemas do cotidiano.



# Técnicas para redução de estresse

A implantação de práticas e manejos profissionais voltadas à compreensão sobre o estresse, seus fatores desencadeantes e a utilização de algumas técnicas, como respiração, relaxamento e técnicas de Mindfulness, na perspectiva da abordagem Cognitiva Comportamental no ambiente de trabalho, poderá se tornar uma alternativa eficaz para a redução do estresse nesse contexto.

Utilizar essas técnicas para redução do estresse, é uma excelente maneira de manter corpo e mente saudáveis.

Caso a pessoas esteja depressiva, furiosa, com problemas no trabalho ou simplesmente estressada, é importante encontrar uma saída e impedir que os sentimentos afetem o coração.

Às vezes, compartilhar os problemas com um parente ou com um amigo já ajuda. Uma outra opção é procurar ajuda de um profissional de saúde qualificado ou de um psicólogo, se necessário (FORMAN, STONE, 2008).



# Como utilizar as técnicas no cotidiano

A TCC baseia-se na compreensão singular de cada pessoa a partir da tríade dos pensamentos (como vê a si própria, o outro e ao futuro) que são gerados por ela, acreditando-se que os pensamentos (crenças) geram as emoções e as emoções geram um comportamento.

O objetivo da TCC é propor mudanças, onde os pensamentos disfuncionais possam ser modificados ou transformados em realísticos, adaptativos, ou em outras palavras funcionais.

Algumas técnicas comportamentais são voltadas para a redução de tensões e para a promoção do bem-estar físico e psicológico: logo, são mais indicadas para o alívio de sintomas de estresse, de ansiedades, dentre outras.

Uma das técnicas desenvolvidas é a de respiração (ex.: respiração diafragmática), que tem por objetivo principal “treinar o aumento da utilização do músculo do diafragma durante o ciclo respiratório” (NEVES, 2011)

# RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Para exercitar, sugere-se que coloque a mão na região abdominal e a outra na região torácica, mantendo o movimento de respirar por aproximadamente 2 a 3 minutos.

O exercício deve ser de forma consciente, quer dizer, a atenção deve estar voltada à realização da atividade em si.

O objetivo consiste em intensificar a respiração na região abdominal, além da torácica.

Uma alternativa é sugerir à pessoa imaginar-se enchendo um balão, sendo que o balão é o abdômen (este exercício de imaginação facilita o aprendizado).

Existem outras modalidades de respiração com contagem 6 por 6, quer dizer, seis tempos inspirando e seis tempos expirando (LEHRER & CARRIGTON, 2003 apud NEVES, 2011).



# MINDFULNESS (Atenção Plena)

O Mindfulness, refere-se a um estado mental ou psicológico caracterizado pela regulação intencional da nossa atenção ao que está acontecendo no exato momento, ou seja, quando levamos a nossa atenção de forma sustentada a cada atividade ou fenômeno enquanto o mesmo está ocorrendo.

O Mindfulness apresenta características específicas de registrar as emoções, pensamentos e comportamentos no momento presente: apenas observar os fatos, situações sem avaliar, analisar ou julgar, focar no presente, sem ligar-se ao passado ou futuro. Cada pessoa pode ter uma experiência distinta quando aplica essa técnica (KABAT-ZINN, 2007 apud MARKUS & LISBOA, 2015).

O Mindfulness é uma técnica que pode ser utilizada em toda e qualquer situação da vida do ser humano: na sua grande maioria os resultados são positivos como, por exemplo, maior satisfação na vida, melhora dos relacionamentos interpessoais, desenvolvimento de resiliência, ampliação da memória, redução da ansiedade, estresse e depressão (BAER, 2003; KABAT-ZINN, 2003; SHAPIRO et al., 2006; KENG et al., 2011 apud MARKUS & LISBOA, 2015).

## Passo a Passo

1. Tire um tempo para sentar em um lugar silencioso e confortável. Desligue o celular para evitar distrações.

2. A prática também pode ser feita deitada, mas o ideal é que você permaneça acordado. Então procure um assento que permita a você ficar vários minutos sentado em posição ereta sem sentir desconforto.

3. Feche os olhos e relaxe totalmente. Comece a prestar atenção em cada parte de seu corpo (pernas, abdômen, braços, ombros, pescoço, mandíbula, etc.) para garantir que nenhuma esteja tensa. Relaxe tudo.

4. Inspire utilizando o diafragma, o músculo da respiração. Ele é utilizado quando, ao inspirar profundamente, é o abdômen que “incha”, não o tórax.

5. Inspire com calma e profundamente, sempre pelo nariz, e depois expire do mesmo jeito.



## Passo a Passo

6. Siga inspirando e expirando profundamente e tente se concentrar apenas nisso. Preste atenção na sensação física do ar entrando e saindo do nariz. Note como o seu corpo recebe energia ao inspirar e relaxa ao expirar. Esqueça todo o resto.

7. É normal que, em algum momento, sua mente comece a divagar. Quando isso acontecer, não brigue com o pensamento, apenas opte por voltar a atenção novamente para a respiração.

Tente fazer isso por 20 minutos.

Você sairá dessa sessão de respiração muito mais relaxado, talvez até com um sorriso no rosto.

Que tal testar e dedicar 20 minutos diários à prática?

Tanto faz o horário, mas saiba que quem segue essa rotina pela manhã encara o dia de outra maneira. O importante é tentar sempre que possível!



A prática de voltar a atenção para a respiração ensina a focar no presente, o que diminui a ansiedade e melhora a produtividade.



# Dicas para combater o estresse



**Identifique a causa**



**Tenha uma alimentação saudável**



**Procure apoio psicológico**



**Pratique atividade física**



**Durma bem**



## Conclusão.

O estresse é um dos conceitos estudados na psicologia, pois se manifesta na vida cotidiana como um fator que pode colocar em risco tanto a saúde psicológica do indivíduo quanto a física. Com agitação e a evolução que o ser humano está envolvido, o estresse não será possível eliminá-lo do dia a dia, porém, existem maneiras de controlar/evitar para que o mesmo não traga malefícios para sua saúde. Assim sendo, a grande importância que todos devem conhecer e entender o que é o estresse, suas fases, causas, consequências e medidas de prevenção, para ter controle de si e trazer esse sentimento para lado positivo, melhorando a qualidade de vida. (LIPP, 2003). Diante do exposto, podemos perceber que existem várias maneiras para controlar o estresse, porém, a maioria delas não é do conhecimento dos trabalhadores e das organizações, no nosso manual trazemos moderadores e mediadores do estresse no ambiente de trabalho, como contribuição prática, os resultados encontrados na nossa pesquisa são relevantes e podem subsidiar programas de melhoria do bem-estar e de redução do estresse dos trabalhadores, a partir de um olhar mais cuidadoso sobre os estressores, os recursos do trabalho, o suporte organizacional e social, as relações interpessoais, os recursos pessoais e o equilíbrio trabalho-vida pessoal

**Esses fatores mostraram-se altamente importantes e, se não tratados adequadamente, podem se constituir em riscos psicossociais, com consequências danosas para a saúde dos trabalhadores.**



# Referências

**LIMONGI França. Stress e Trabalho:** uma abordagem psicossomática. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

ZANELI, J. C (Coord). **Stress nas organizações de trabalho:** Compreensão e intervenção baseado em evidências. São Paulo. Artmed, 2010.

SADIR, M.A.; BIGNOTTO, M.M.; LIPP, M. E. **Stress e qualidade de vida:** influência de algumas variáveis pessoais. Scielo, Campinas, v 20, n 45, jan-abr/2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v20n45/a10v20n45.pdf>. Acesso em: 29/10/2015

SILVA, K.R. **O estresse no ambiente de trabalho: causas, consequências e prevenção.** Fundação Educacional do Município de Assis – Fema: Assis, 2013. 47p.

DALAGASPERINA, P.; MONTEIRO, J.K. **Estresse e docência: um estudo no ensino superior privado.** Docência e Produção de Subjetividades.

LIMA, Tatiane. **ESTRESSE OCUPACIONAL NO AMBIENTE DE TRABALHO.** [S. l.], p. 1/46, 13 fev. 2018. Disponível em: [https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/20249/1/LD\\_CE\\_EST\\_VI\\_2018\\_21.pdf](https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/20249/1/LD_CE_EST_VI_2018_21.pdf). Acesso em: 9 jun. 2023.