

TRATAMENTO E CONTROLE DO ESTRESSE OCUPACIONAL: UMA PROPOSTA DE PROTOCOLO DE ATENDIMENTO INDIVIDUAL DE BASE COGNITIVO-COMPORTAMENTAL (APOIO UNIP)

Aluna: Juliana Gomes Ervolino

Orientador: Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni

Curso: Psicologia

Campus: Ribeirão Preto

Dada a constatação do estresse como comórbido e potencializador das doenças ocupacionais e dado o caráter pragmático e educativo da terapia cognitivo-comportamental, viu-se como interessante o desenvolvimento e testagem de um programa/protocolo de base cognitivo-comportamental para tratamento do estresse, que possibilitasse o aprendizado de formas mais eficazes para lidar com o mesmo, reduzindo não só a doença atual, mas a probabilidade de se desenvolver doenças futuras, relacionadas ou não ao trabalho. Esta pesquisa objetivou o desenvolvimento e testagem de um protocolo cognitivo-comportamental, voltado ao tratamento e controle do estresse ocupacional. Participou da mesma um homem de 30 anos que apresentou inicialmente estresse relacionado ao trabalho no nível de quase exaustão. Foram utilizados: Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos de Lipp (ISSL); Escala de avaliação do contexto do trabalho (EACT); Escala de Percepção de Justiça Distributiva (EPJD), Escala de Percepção de Justiça de Procedimentos (EPJP), além de um roteiro de entrevista semiestruturada para realização de uma avaliação inicial. Na sequência, foram realizados oito encontros de 50 minutos cada, com periodicidade semanal, estruturados e baseados na terapia cognitivo-comportamental. Os resultados obtidos com o trabalho demonstraram a eficácia do método proposto, pois se fez evidente a melhora do quadro de estresse e de percepção geral da realidade pelo participante. Considera-se que o processo de intervenção se mostrou

satisfatório e passível de ser aplicado em programas rápidos para controle de estresse ocupacional.