

# **TRATAMENTO E CONTROLE DO ESTRESSE OCUPACIONAL: APRIMORAMENTO DE PROTOCOLO DE ATENDIMENTO INDIVIDUAL DE BASE COGNITIVO-COMPORTAMENTAL POR MEIO DE REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA (APOIO CNPq)**

**Aluna:** Samanta Benzi Meneghelli

**Orientador:** Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni

**Curso:** Psicologia

**Campus:** Ribeirão Preto

O estresse tem se configurado com um problema de saúde mundial e muitos trabalhos voltam-se à questão do gerenciamento do mesmo, desenvolvendo formas de minimizar os seus efeitos nocivos. No Grupo de Pesquisa no qual este projeto se insere, há o desenvolvimento e a testagem de um protocolo de intervenção para gerenciamento e controle do estresse. Este trabalho tem por objetivo aprimorar a base teórica de um protocolo de atendimento psicológico individual, de embasamento cognitivo-comportamental do estresse ocupacional, por meio de Revisão Sistemática de Literatura. Está sendo desenvolvido um levantamento dos trabalhos sobre intervenção em estresse, publicados na literatura internacional, nos últimos 16 anos. Os descritores utilizados foram *stress management* e *stress intervention* e os indexadores foram SciELO, PePSIC e Google Acadêmico. Foram levantados 418 artigos, do período de 2003 a 2018, e os mesmos foram organizados em sete categorias, de acordo com o conteúdo abstraído dos resumos: propõe uma metodologia específica (4,3%); intervenção na área ocupacional (30,9%); intervenção em conjunto com problema de saúde física (13,6%); intervenção em conjunto com problemas psicológicos (28%); intervenção em conjunto com problema social (7,2%); intervenção na área de educação (9,3%) e intervenção em estresse pós-traumático (6,7%). Os resultados apontaram para uma quantidade maior de trabalho na área ocupacional com metodologias que envolvem Yoga, *Mindfulness*, Psicoeducação e Treino de Habilidades de

Enfrentamento. Os resultados parciais indicam grandes possibilidades de construção do conhecimento e verificação do estado da arte em gerenciamento do estresse.