

ESTRESSE E SEU GERENCIAMENTO EM PROFISSIONAIS DE RECURSOS HUMANOS, PSICÓLOGOS E NÃO PSICÓLOGOS (APOIO UNIP)

Aluna: Michelly Stefanini Faria

Orientadora: Profa. Alessandra Monteiro Marquez

Curso: Psicologia

Campus: Limeira

A atuação no setor de Recursos Humanos dentro das organizações pode ser consideravelmente estressante. A amostra foi constituída de 24 profissionais de Recursos Humanos, 14 psicólogos e 10 não psicólogos. Em vista disto, objetivou-se demonstrar se a amostra apresenta estresse e em qual fase ele se apresenta; se predominam sintomas físicos ou psicológicos e se os participantes possuem estratégias para lidar com esse estresse. Buscou-se ainda verificar se há diferença entre os resultados daqueles graduados em Psicologia e aqueles com outra formação. Para a coleta de dados, foi utilizado o Inventário de Sintomas de *Stress* para adultos de Lipp (ISSL) e um questionário sobre estratégias de enfrentamento de estresse. Do total, 9 (38%) apresentaram estresse excessivo, dos quais 6 (43%, n=14) são formados em Psicologia e 3 (30%, n=10) em outros cursos. Na fase de resistência, encontram-se 5 psicólogos (36%) e 2 não psicólogos (20%), enquanto em exaustão, 1 profissional de cada categoria (proporcionalmente, 7% psicólogos e 10% não psicólogos). Entre os não psicólogos, não há predomínio de sintomas físicos ou psicológicos, entretanto, existe predominância de sintomas psicológicos nos participantes formados em Psicologia. Quanto às estratégias de enfrentamento e manejo de estresse, 20 profissionais (83%) disseram utilizá-las, ou seja, a maior parte dos entrevistados, dos quais 11 (55%) são psicólogos e 9 (45%) não psicólogos. No tocante às técnicas de relaxamento, alimentação antiestresse e prática de atividades físicas, o número de psicólogos que afirmaram utilizar essas estratégias foi superior ao dos não psicólogos. Verificou-se que mais profissionais da Psicologia em comparação a

profissionais de outras formações apresentaram estresse excessivo, embora tenham respondido utilizar ao menos uma estratégia de manejo de estresse, o que talvez se explique pela identificação do estresse e pela própria área de formação. Desta forma, acredita-se que seja necessária a elaboração de um programa de prevenção e de controle de estresse mais ampliado e direcionado aos profissionais atuantes em Recursos Humanos, tanto àqueles formados em Psicologia quanto em outros cursos.