

PROGRAMA DE GERENCIAMENTO E CONTROLE DO ESTRESSE COM FOCO EM ATIVIDADE FÍSICA: UMA PROPOSTA COM PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Autora: Maria Fernanda Pinheiro da Silva

Orientador: Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni

O estresse é tema de pesquisas em vários campos da saúde e o presente estudo integra psicologia e fisiologia humana ao abordar o assunto. Por meio de reações fisiológicas, o estresse resulta em diversos sintomas físicos e psicológicos, podendo causar doenças. Pode-se observar que o ambiente de trabalho colabora para o surgimento desse, pois dele advêm demandas como excesso de tarefas e adversidades nos relacionamentos. O objetivo desse trabalho é desenvolver e manualizar um modelo de intervenção organizacional, fundamentado na fisiologia do exercício e na psicologia cognitivo-comportamental, com foco no estresse ocupacional e relações humanas no trabalho. Participarão da pesquisa 80 trabalhadores, das diferentes áreas de um hospital privado no interior de SP. O trabalho será desenvolvido em três etapas, sendo etapa I – Diagnóstico da percepção de estresse e de estressores, realizado por meio do IPEEB- Inventário de percepção de estresse e estressores de Benzoni; etapa II – Intervenção por meio de palestras de psicoeducação sobre gerenciamento do estresse e grupos com atividades físicas recreativas e etapa III – Reteste por meio do IPEEB para identificar o alcance dos trabalhos. Espera-se, como resultado, uma melhora na saúde mental dos participantes por meio de um melhor gerenciamento do estresse, gerando melhor qualidade de vida. Como produto final será desenvolvida uma metodologia reaplicável para melhora da saúde mental e nível de estresse nos contextos de trabalho.