

AS POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA PARA LIDAR COM O ESTRESSE OCUPACIONAL¹

Edna Luz Santos², Valdir de Aquino Lemos³, Luís Sergio Sardinha⁴

¹ Monografia de Conclusão do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Braz Cubas

² Aluna do Curso de Graduação em Psicologia (Centro Universitário Braz Cubas), ednaluzsantos1@gmail.com - Mogi das Cruzes/SP/Brasil

³ Professor Orientador, Doutor em Psicologia, Curso de Psicologia (Centro Universitário Braz Cubas, valdir.lemos@brazcubas.edu.br - Mogi das Cruzes/SP/Brasil

⁴ Professor Orientador, Doutor em Psicologia, Curso de Psicologia (Centro Universitário Braz Cubas), sergio.sardinha@brazcubas.edu.br - Mogi das Cruzes/SP/Brasil

Introdução

Em geral o estresse, no ambiente de trabalho, é entendido como natural e apenas mais uma das consequências do trabalho, da vida em sociedade e seus desdobramentos. Mas, em situações mais graves e em longo prazo, o estresse ocupacional pode causar danos e deixar sequelas nas funções psicológicas do indivíduo. Levando em consideração todos os aspectos que se relacionam com o tema, principalmente na relação do indivíduo com as questões financeiras, que geralmente estão diretamente implicadas com a empregabilidade, os impactos da crise financeira na relação do funcionário e o seu trabalho e a ausência da valorização de capital humano nas organizações, este tema se apresenta como importante no campo da saúde mental e bem estar do indivíduo.

Objetivos

O objetivo do trabalho foi o de compreender, descrever e discutir a importância da intervenção psicológica como meio de lidar com o estresse gerado pelo trabalho no ambiente das organizações. Procurando descrever quais técnicas podem ser utilizadas nestas situações e com quais propósitos.

Metodologia

O método empregado foi a pesquisa bibliográfica, de natureza qualitativa e descritiva. As bases de dados pesquisadas foram a Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-americana em Ciências da Saúde (LILACS) e Public Medine or Publisher Medine (PUBMED), por meio dos termos Estresse, Estresse Ocupacional, Organizações, Capital Humano e Intervenção Psicológica, dos trabalhos publicados nos idiomas português e inglês entre 2013 a 2019. Foram encontrados e utilizados 44 artigos científicos, 33 livros, cinco teses de Doutorado e duas dissertações de Mestrado, totalizando 84 trabalhos

consultados.

Resultados

Os principais resultados apontam para os malefícios do trabalho excessivo em ambiente organizacional tóxico, colocando em risco a integridade física e mental dos trabalhadores. Quando isto ocorre existe a possibilidade de ocorrerem intervenções psicológicas como maneira de amenizar esta situação. A premissa das intervenções psicológicas se baseia no pressuposto de que funcionários valorizados, com uma remuneração mais adequada, percepção de segurança garantida, faculdades mentais preservadas e voltadas para questões entendidas como positivas para o indivíduo e seu meio, trazem uma repercussão de segurança e felicidade para os mesmos que, geralmente, buscam a evolução constante de suas habilidades profissionais. A sensação de felicidade dentro das organizações e a consciência da função do indivíduo no trabalho são fundamentais para a redução do estresse ocupacional e tais metas podem ser atingidas com a intervenção psicológica dentro das organizações, com a finalidade de prevenir e de tratar o estresse na organização. Estas intervenções podem ser individuais ou em grupo, utilizando técnicas de roda de conversa, dinâmicas, reflexões, psicodrama, criação de espaços ou salas do bem estar, com a presença de um profissional de saúde mental dentro das empresas. Este processo viabiliza que funcionários tenham acompanhamento periódico com o propósito de se chegar a um maior equilíbrio entre seus interesses pessoais e os da gestão da empresa, com intervenções, voltadas ao autoconhecimento, desenvolvimento pessoal, aprimorando de habilidades de convívio social e estimulando a empatia. Estudos indicam que, numa organização em que as pessoas se sentem mais felizes, os profissionais são mais criativos e têm mais capacidade de provocar mudanças, apresentando maior capacidade de reflexão sobre as suas possibilidades ao invés de apenas resolver problemas imediatos de suas tarefas. Isto ocorre quando os líderes são capazes de incentivar a existência de um ambiente que promova a colaboração, a cooperação e a responsabilidade, onde é fomentado o trabalho em equipe e existe um compromisso de todos com a visão e a missão da organização.

Conclusões

As conclusões são que existem grande possibilidades de intervenção psicológica com o propósito de aliviar o estresse ocupacional dos trabalhadores, visto que a saúde mental e física dos mesmos, em alguns casos, pode até ser colocada em risco durante suas jornadas de trabalho. Estes processos devem ser observados, de modo a buscar uma constante melhora da qualidade de vida dos profissionais.

Palavras-chave: Organizações; Prevenção; Tratamento; Psicologia; Qualidade de Vida.