

COMO LIDAR COM O STRESS NO TRABALHO: GRUPO DE DISCUSSÃO E ORIENTAÇÃO

HABER, Keila Akla Correia (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

MEDEIROS, Thaís da Silva (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

GOMES, Lethicia Dias (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

NOGAROTO, Mariana Quinágliã (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

BOTELHO, Adriana Silva de Oliveira (orientadora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

Temas como saúde do trabalhador, Burnout, qualidade de vida, empatia, assertividade, locus de controle e resiliência foram discutidos no grupo durante um semestre e abertos à população. Durante sua realização, procurou-se privilegiar o empoderamento dos participantes, considerando a subjetividade dos trabalhadores envolvidos. Através da intervenção, orientação e geração de autoconhecimento aos indivíduos enquanto profissionais objetivou-se a criação de um grupo interventivo de orientação e discussão sobre formas de como lidar com o stress no mundo do trabalho. A partir de pesquisas bibliográficas foram elencados temas de debate em grupo aberto a população. Em doze encontros, foram trabalhados os seguintes temas relacionados as organizações, sendo eles: Burnout; O mundo do Trabalho: A busca do sentido; O Stress no Trabalho; Coping: Estratégias de Enfrentamento do Stress; Empatia; Resiliência; Locus de Controle no trabalho; Assertividade no Contexto Organizacional; Conflito Trabalho Família; Relações Interpessoais: Trabalho em equipe; Liderança e Vínculo do Indivíduo com o Trabalho: Comprometimento, consentimento e entrincheiramento e Qualidade de vida no trabalho. Priorizando-se o atendimento das necessidades do grupo, assim como a fácil compressão, promoção de discussões e aplicações práticas do conhecimento adquirido. Constatou-se perante relatos dos participantes do grupo e observações a promoção de habilidades, repertórios e troca de vivencias no trabalho. Devido a

apropriação conhecimentos entende-se que os participantes tornaram-se mais habilitados a desempenharem criticamente seu papel como trabalhador e sujeito.

Palavras- chave: Psicologia da Organizacional. Saúde do trabalhador. Burnout.

REFERÊNCIAS:

CARNEIRO, I.I, FERNANDES, S.R.P. Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, 15(3), jul-set 2015, p. 257-270.

CREPOP; Saúde do Trabalhador no âmbito da Saúde Pública: referências para a atuação do(a) psicólogo(a); Disponível em < <http://crepop.pol.org.br/novo/>> Acesso em: 30/11/2015.

MARTINS, L. M. M. et al. Agentes estressores no trabalho e sugestões para amenizá-los: opiniões de enfermeiros de pós-graduação. Rev.Esc.Enf.USP, v. 34, n. 1, p. 52-8, mar. 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2010000100010> acesso em 27 de março de 2017.

ZANELI, J. C., Psicologia Organizações e Trabalho no Brasil, 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.