

# Cartilha de Prevenção ao Estresse em Psicólogos



---

M543c Menezes, Robson Lucio Silva de

Cartilha de prevenção ao estresse em psicólogos. / Robson Lucio Silva de Menezes, Marcelo Silva de Souza Ribeiro, Leopoldo Nelson Fernandes Barbosa, Liércio Pinheiro de Araújo, Zaira Rafaela L. Mendonça. – Recife: Do Autor, 2020.  
12p.

Relatório técnico apresentado como produto da dissertação do Mestrado Profissional em Psicologia da Saúde, 2020.

ISBN: 978-65-87018-70-6

1. Psicólogos. 2. Estresse. 3. Saúde mental. I. Menezes, Robson Lucio Silva de. II. Título.

CDU 159.9: 613.8

---

*Ficha catalográfica preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde*

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE  
Avenida Mal. Mascarenhas de Moraes, 4861, Imbiribeira, Recife-PE, 51.150-000

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA - 15º REGIÃO  
R. Professor José da Silveira Camerino, 291 – Pinheiro, Maceió – AL, 57055-630

## APRESENTAÇÃO

Ao iniciar as atividades no programa do mestrado em psicologia da saúde da FPS (Faculdade Pernambucana da Saúde) percebemos queríamos fazer desta formação uma oportunidade de pesquisa que pudesse vincular a psicologia, o estresse e a avaliação psicológica.

Após delimitação do tema apresentei a ideia na primeira reunião plenária do mês de junho de 2018 e tive autorização e apoio do Conselho Regional de Psicologia de Alagoas - CRP 15 para realização da pesquisa nas instalações do conselho, dentro dos eventos promovidos pelo conselho e junto aos colegas psicólogos que se voluntariaram a participar deste estudo.

Ao final desta pesquisa na produção da dissertação foi solicitado que um dos produtos fosse uma cartilha orientativa que contemplasse as motivações, as considerações, os resultados e as conclusões desta pesquisa.

Cumpramos ressaltar que ter a pesquisa voltada a saúde de um trabalhador que lida com tantos agentes estressores e que possui muitas vezes tripla jornada era essencial para poder compreender e debater ações que possibilitassem a prevenção ao adoecimento deste trabalhador.

O(a) psicólogo(a) foi escolhido(a) por ter uma atuação que na maioria das vezes demanda lidar com o adoecimento físico e mental e que geram grande desgaste emocional.

Esta cartilha orientativa, elaborada ainda com a colaboração da UNIVASF e do CRP 15, se propõe a apresentar breves

resultados de uma pesquisa com estresse em psicólogos do estado de Alagoas para fomentar reflexões e possibilitar a busca da ampliação pelo debate da saúde mental e qualidade de vida do profissional de psicologia no Brasil.

***Prof. Robson Lucio Silva De Menezes***

## **APRESENTAÇÃO DOS AUTORES**

### **Robson Lucio Silva de Menezes:**

Psicólogo. Mestre em Psicologia da Saúde - Faculdade Pernambucana de Saúde - FPS, Especialista em docência do ensino superior, Perito em psicologia do trânsito. Atua como Coordenador Técnico e de Gestão do Conselho Regional de Psicologia, Consultor organizacional e proprietário da RM cursos e consultoria. Professor e supervisor de estágio do curso de psicologia e pedagogia da Estácio.

### **Leopoldo Nelson Fernandes Barbosa:**

Psicólogo. Doutor em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento pela Universidade Federal de Pernambuco. Pós-doutorado em ciências da Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Tutor da graduação e da pós graduação da Faculdade Pernambucana de Saúde - FPS. Coordenador do Mestrado Profissional em Psicologia da Saúde da FPS. Supervisor do núcleo de saúde mental do IMIP.

### **Marcelo Silva de Souza Ribeiro:**

Psicólogo. Doutor em Ciências da Educação - Université du Québec à Chicoutimi / Université du Québec à Montréal (2013). Mestre em Educação em Pesquisa - Université du Québec (2003). Especialista em Educação Especial (UFAL/1994) e Educação a Distância (SENAC / AL/2011), Produção de Mídias para Educação Online (UFBA/2018). Professor adjunto da Uni-

versidade Federal do Vale do São Francisco.

**Liércio Pinheiro de Araújo:**

Psicólogo. Doutor em Ciências Econômicas e Sociais/Administração. Mestre em Educação pela Universidade Cidade de São Paulo. Mestre em Estudos Cognitivos pela Canterbury University/Reino Unido. Especialista em Educação Especial pela Universidade Federal de Alagoas. Atualmente é docente do Núcleo de Ciências Humanas, Sociais e de Políticas Públicas da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas - UNCISAL.

**Zaíra Rafaela Lyra Mendonça:**

Psicóloga. Mestre em Psicologia/ UFAL (2013). Especialista em Psicologia Clínica e Saúde Mental/CESMAC (2011). Atua principalmente nas áreas da Clínicas, Docência do Ensino Superior e Assistência Social. Membro fundadora da ABRAPAS - Associação Brasileira de Psicologia na Assistência Social. Atualmente, presidente do Conselho Regional de Psicologia de Alagoas, CRP-15.

# CARTILHA DE PREVENÇÃO AO ESTRESSE EM PSICÓLOGOS

## SOBRE O ESTRESSE

A palavra estresse deriva do latim, sendo empregada popularmente no século XVII, trazendo o conceito de fadiga, cansaço. O estresse resulta da percepção do indivíduo entre a discordância das exigências de determinada tarefa e os recursos pessoais para cumpri-las. Algumas pessoas sentem essa discordância como impulso para atividades desafiadoras, dedicando-se as tarefas, contudo outras percebem essa discordância como forma ameaçadora o que fará com que o trabalhador enfrente uma situação estressante negativa, que poderá conduzi-lo a evitar a tarefa<sup>1</sup>.

O estresse é inerente aos seres humanos e faz parte da vida de todos, apresenta-se como uma forma de adaptação às diferentes situações do viver. Assim, existem respostas fisiológicas a diferentes tipos de estressores, e cada ser humano reagirá de forma distinta, tendo em vista que cada pessoa possui maneiras diferentes de sentir e interpretar as fontes que provocam o estresse. Dessa forma, cada indivíduo tem suas características e sua forma de interagir com os estressores do ambiente ao qual encontra-se inserido, assim ocorrem alterações nos níveis de estresse de forma individual, ocasionando nesse indivíduo uma perda emocional, psíquica e social<sup>2</sup>.

## ESTRESSE LABORAL

Estresse ocupacional pode ser definido como a experiência decorrente do enfrentamento dos elementos estressores provenientes do ambiente de trabalho<sup>3</sup>.

Compreende-se o estresse ocupacional como a alta demanda exigida do trabalhador, o baixo nível de autonomia no trabalho, baixo apoio social que o indivíduo recebe dos demais trabalhadores da organização, encontrar-se inserido em um ambiente desagradável, com tensão e com relações conflitantes<sup>3</sup>.

## FASES DO ESTRESSE

O estresse inicialmente foi descrito em um modelo trifásico composto pela fase de alarme, resistência e exaustão, sendo a fase de alarme uma fase inicial que trata de preparação para ação ou a reação a estímulos estressores em uma condição de luta ou fuga. Após a fase de alarme surge a fase de resistência, nesta fase o agente estressor persiste e o organismo começa a apresentar a baixa nas defesas imunológicas ficando mais vulnerável ao adoecimento. A última fase, exaustão, acontece o processo de adoecimento físico e psicológico e a capacidade laboral fica muito comprometida<sup>2</sup>.

Posteriormente o estresse passou a ser encontrado em um modelo composto por 4 fases que se apresentam em escala de intensidade e crescente de acordo com o tempo ao qual o sujeito encontra-se exposto ao(s) agentes estressores e a intensidade



com a qual tais estressores se apresentam<sup>4</sup>.

A evolução destas fases ocorre da seguinte forma<sup>4</sup>:

- **Alerta:** os primeiros sintomas se apresentam mas ainda não gera perdas nas capacidades produtivas;
- **Resistência:** há um aumento da duração dos eventos estressores e inicia-se o comprometimento do sujeito em sua capacidade produtiva e motivação, se a fase de resistência não for administrada adequadamente é elevada para a fase seguinte;
- **Quase-exaustão:** o número de sintomas físicos e psicológicos se multiplica e o quadro somático chega a um momento mais grave;
- **Exaustão:** a evolução do estresse continua e nessa fase é encontrada a síndrome do esgotamento e o processo de adoecimento é gravíssimo tanto na intensidade dos sintomas quanto nas consequências físicas e psíquicas na vida do sujeito.

## POR QUE PESQUISAR ESTRESSE EM PSICÓLOGOS?

O psicólogo está, na maioria do tempo, em contato direto com o sofrimento humano e/ou com condições de vulnerabilidade. Deste modo pode sofrer intenso desgaste emocional por toda essa demanda.

Soma-se a isso as condições de trabalho, por vezes insalubres, e com baixa remuneração, as quais comumente resultam em extensas cargas horárias de trabalho.

## ESTRESSE EM PSICÓLOGOS DE ALAGOAS

A pesquisa resultou da dissertação do programa de mestrado profissional em psicologia da saúde da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) que teve como objetivo identificar os níveis de estresse de um grupo de 244 psicólogos inscritos no Conselho Regional de Psicologia de Alagoas que estavam atuando profissionalmente no momento da coleta. Sintomas de estresse foram encontrados em 40,91% das mulheres e em 29,41% dos homens. Esses números apontam algo muito significativo principalmente quando pensamos em um profissional que tem como ferramenta de trabalho sua mente. A diferença entre os números revela maior frequência de estresse nas mulheres e alguns aspectos podem ser considerados, como por exemplo, ter mais de um vínculo carga horária de trabalho elevada.

## ESTRESSE DO CAMPO DE ATUAÇÃO

A maioria dos profissionais entrevistados desenvolvia atividades na área clínica (32,8%) e social (31,6%), seguidos por gestão (17,41%), saúde (11,07%), escolar (2,87%), docência (1,64%) e jurídica (1,23%).

Em relação a frequência de sintomas, pelo menos 66,7% dos psicólogos da área jurídica, 50% da docência, 44,44% da saúde, 44,16% da social, 42,86% da escolar, 36,25% da clínica e 23,81% da área de gestão apresentavam estavam em alguma fase do estresse.

## ESTRESSE E PSICOTERAPIA

Foi constatada na pesquisa uma diferença relevante quando comparados o grupo de psicólogos que estava em processo terapêutico com os que não estavam. O nível de estresse foi mais significativo nos profissionais sem acompanhamento psicológico no momento da coleta.

## RECOMENDAÇÕES PARA OS PROFISSIONAIS FRENTE AO ESTRESSE

Para lidar com o estresse é necessário identificar e compreender seus agentes estressores e através deles administrar as situações no dia a dia. Apesar de nem sempre ser possível eliminar a fonte do estresse, é importante criar estratégias de manejo das situações difíceis e dos gatilhos que comprometem o bem estar emocional e podem provocar adoecimento.

A psicoterapia é fundamental! Conforme observado na pesquisa, os maiores índices foram em profissionais que tinham mais de um vínculo profissional, com carga horaria de trabalho elevada e não faziam psicoterapia.

Além disso, a literatura aponta diferentes fontes que podem auxiliar nesse suporte que vão desde os aspectos nutricionais, a prática de relaxamento, exercícios de respiração, yoga, atividades prazerosas sociais e atividade física<sup>3</sup>.

Com base nisso, além do psicólogo, outros profissionais como médicos, nutricionistas, fisioterapeutas e educadores físicos podem ser essenciais para adaptar essas recomendações

e orientações de modo assertivo e adequado a cada contexto.

## REFERÊNCIAS

1. Goulart J. E, & Novaes, M.E.N.L. (2008). Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. *Psicologia em Estudo*,13(4), 847-857.
2. Lipp, M. E. N. (2000). Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo, 76.
3. Ueno, L. G. S, Bobroff, M. C. C, Martins,J. T., Machado, R. C. B. R., Linares, P. G., & Gaspar, S. G. (2017). Estresse Ocupacional: Estressores Referidos Pela Equipe de Enfermagem. *Rev. Enferm*,1632-1638.Spector, p. E. (2005). *Psicologia nas organizações*. São Paulo: Saraiva.