34º Encontro Nacional da ANPOLL

Estratégias para prevenir e reduzir o estresse no trabalho

Dra. Maria do Carmo F. L. Haddad
Dra. Maria José Quina Galdino
MS. Maynara F. C. Barreto

Objetivo

> *Refletir sobre a saúde do trabalhador e* estratégias *para prevenir e reduzir o estresse no trabalho.*

Trabalho Docente

Professor de Ensino Superior e Pós-Graduação

Desempenha funções simultâneas: ensino, pesquisa, extensão e administração.

Excesso de trabalho;

Desgaste pessoal e profissional.

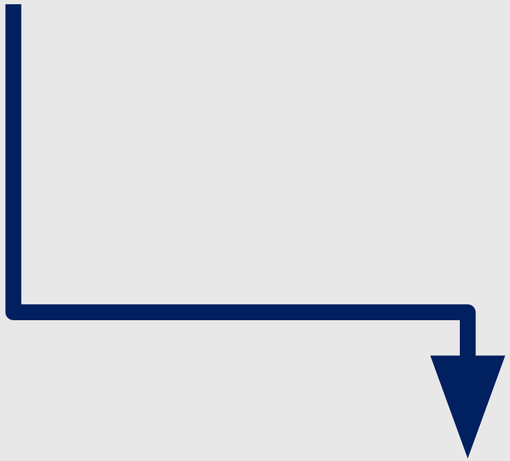
(COORDENAÇÃO DE APERFEIÇOAMENTO DE PESSOAL DE NÍVEL SUPERIOR, 2016; ZHAO *et al.*, 2015; AGOSTINI *et al.*, 2014; CLAUDE; HADJISTAVROPOULOS; FRIESEN, 2014; HE *et al.*, 2014).

Trabalho Docente

O excesso de trabalho somado à produtividade acadêmica, pode resultar em estresse no trabalho e estar relacionado a uma epidemia silenciosa de doenças mentais (MASLACH; LEITER, 2017).

Estresse no Indivíduo

Conceito
Fenômeno psicofisiológico decorrente da **percepção individual** de desajustes entre as demandas do ambiente e a capacidade de respostas do indivíduo.



Respostas Biopsicossociais
Fisiológicas;
Psicológicas;
Comportamentais.

Gerenciamento Intra e Extra Universidade

Fatores

- Psicodinâmica do trabalho
- Clima e Cultura Organizacional
- Conflito entre Gerações
- Relacionamento Interpessoal
- Habilidades Sociais

Gerenciamento Intra e Extra Universidade

- Desenvolvimento de estratégias individuais e ocupacionais de enfrentamento.
- Prevenção primária no local de trabalho por meio de identificação e de modificação de condições laborais que possam constituir perigo para a saúde.
- Reconhecer a dinâmica da sua causa.

Pesquisa Anpoll

Condições de Trabalho e Saúde de Docentes de Mestrado e/ou Doutorado de Letras e Linguística do Brasil

Realização

- Associação Nacional de Pós-Graduação em Letras e Linguística (ANPOLL)
- Núcleo de Estudo e Pesquisa em Gestão de Serviços de Enfermagem (NEPGESE) da Universidade Estadual de Londrina (UEL)
- Grupos de Pesquisa da área de Saúde do Trabalhador da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP)

Pesquisa Anpoll

Objetivo

Investigar as Condições de Trabalho e Saúde de Docentes de Mestrado e/ou Doutorado de Letras e Linguística do Brasil.

Contribuições Esperadas

- Informações sobre a saúde dos docentes de mestrado e doutorado, bem como outros fatores importantes que são pouco conhecidos.
- Elaboração e execução de intervenções para promover a qualidade de vida no trabalho e a saúde mental de docentes.
- Produzir um ambiente favorável ao aprendizado e à formação acadêmica de pesquisadores.

DINÂMICA

Estratégias para prevenir e reduzir o estresse no trabalho

Habilidades Sociais

São habilidades que ajudam as pessoas a expressar seus desejos, sentimentos e atitudes de forma adequada, no âmbito **social**, **familiar e profissional**.

Elas respeitam normas de comportamento e se expressam em distintas situações, sendo coerentes e sem causar mal-estar nos demais.

(MONTEZELLI, et al., 2019)

Estratégias para prevenir e reduzir o estresse no trabalho

Habilidades Sociais

Categorias

1. Comunicação
2. Civilidade
3. Enfrentamento
4. Empatia
5. Trabalho
6. Positividade
7. Auto monitoramento

(MONTEZELLI, et al., 2019)

Estratégias para prevenir e reduzir o estresse no trabalho

Organizacionais

1. Prover melhores condições de trabalho
2. Flexibilizar os horários de trabalho docente
3. Reconhecer e divulgar o bom desempenho do trabalho docente (ex. aprovação de editais, premiação de trabalhos, produção intelectual e outros)

(CARLOTTO, et al., 2018; REIS; FERNANDES; GOMES, 2010).

Estratégias para prevenir e reduzir o estresse no trabalho

Organizacionais

4. Criar estratégias de apoio psicopedagógico aos docentes que possuem dificuldades com seus orientandos

5. Implementar grupo no *Whatsapp* com o objetivo de enviar informações sintéticas sobre a saúde física e mental do docente

6. Promover semestralmente momentos de reflexão com o objetivo do automonitoramento das habilidades sociais

(CARLOTTO, et al., 2018; REIS; FERNANDES; GOMES, 2010).

Estratégias para prevenir e reduzir o estresse no trabalho

Individuais

1. Autoconhecimento e auto monitoramento das habilidades sociais

2. Adotar atividades físicas e mentais que promovam a redução do estresse no trabalho como pilates, meditação, terapias alternativas, apoio psicológico, coaching

3. Identificar e reconhecer as dificuldades enfrentadas no trabalho docente e buscar estratégias de minimiza-las

(CARLOTTO, et al., 2018; REIS; FERNANDES; GOMES, 2010).

Estratégias para prevenir e reduzir o estresse no trabalho

Individuais

4. Estabelecer acordos de convivência entre docentes, com orientandos, tais como horário de estudo, participação em atividades cientifica e pedagógicas comum a todos, prazos de cumprimento das atividades dos orientandos

(CARLOTTO, et al., 2018; REIS; FERNANDES; GOMES, 2010).

Referências

AGOSTINI, F. *et al*. Parental anxiety and stress before pediatric anesthesia: A pilot study on the effectiveness of preoperative clown intervention. **Journal of Health Psychology,** v. 19, n. 5, p. 587-601, 2014.

ALMEIDA JUNIOR, A. *et al*. Parecer CFE nº 977/65, aprovado em 3 dez. 1965. **Revista Brasileira de Educação**, n. 30, p. 162-173, dez. 2005.

CARLOTTO, M. S.; et al. Estressores ocupacionais e estratégias de enfrentamento. **Revista Subjetividades**, v. 18. n. 1, p. 92-105, 2018.

CLAUDE, J. A. J.; HADJISTAVROPOULOS, H. D.; FRIESEN, L. Exploration of health anxiety among individuals with diabetes: Prevalence and implications. **Journal of Health Psychology**, v. 19, n. 2, p. 312-22, 2014.

CLAUDE, J. A. J.; HADJISTAVROPOULOS, H. D.; FRIESEN, L. Exploration of health anxiety among individuals with diabetes: Prevalence and implications. **Journal of Health Psychology**, v. 19, n. 2, p. 312-22, 2014.

COORDENAÇÃO DE APERFEIÇOAMENTO DE PESSOAL DE NÍVEL SUPERIOR. **Documento de área 2016:** Letras e Linguística. Brasília: CAPES, 2016. Disponível em: <http://capes.gov.br/images/documentos/Documentos_de_area_2017/41_ LETR_docarea_2016.pdf >. Acesso em: 14 ago 2018.

KUMAR, V.; LEE, A. Doctoral education in internation context: connecting local, regional and global perspectives. **Higher Education Research and Development**, v. 32, n. 2, 2013.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. New insights into burnout and health care: strategies for improving civility and alleviating burnout. **Medical Teacher**, v. 39, n. 2, p. 160-3, 2017.

MONTEZELI, J. H. et al. Improving social skills in care management provided by nurses: intervention research. **Rev Bras Enferm,** v. 72, p. 49-57, 2019.

REIS, A. L. P. P.; FERNANDES, S. R. P.; GOMES, A. F. Estresse e fatores psicossociais. **Psicol. cienc. prof.**, v. 30, n. 4, p. 712-725, 2010.

SCHOLZE, A.R.; et al. Estresse ocupacional e fatores associados entre enfermeiros de hospitais públicos. Cogitare Enferm. v. 22, n. 3., p. e50238, 2017.

ZHAO, X. *et al*. Dispositional optimism, self-framing and medical decision-making. **International Journal of Psychology**, v. 50, n. 2, p. 121-7, 2015.

Obrigado

Contatos
carmohaddad@gmail.com
mariagaldino@uenp.edu.br
maynara_barreto@hotmail.com