

# PROGRAMA INTEGRADO DE MUDANÇA COGNITIVA E ATIVIDADE FÍSICA PARA GERENCIAMENTO DO ESTRESSE OCUPACIONAL

**Autora:** Maria Fernanda Pinheiro da Silva

**Orientador:** Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni

O estresse ocupacional tem sido uma grande preocupação sobretudo entre os trabalhadores do setor de saúde. Este trabalho objetivou analisar a eficácia de um programa estruturado de psicoeducação cognitiva integrando um conjunto de atividades físicas recreativas e yoga para gerenciamento e controle do estresse ocupacional. Participaram 27 trabalhadores de um hospital do interior de São Paulo, sendo 26% homens e 74% mulheres, entre 21 a 58 anos ( $M=39$   $DP=11$ ). Realizou-se pré e pós-teste com o Inventário de Percepção de Estresse e Estressores de Benzoni, avaliando oito áreas estressoras e seis encontros grupais de 60 minutos cada. Iniciou-se com uma palestra psicoeducativa sobre estresse e suas consequências, quatro encontros com atividades físicas recreativas envolvendo alongamentos e jogos voltados a interação e estimulação fisiológica, integrados com discussão de crenças disfuncionais identificadas na avaliação inicial e um encontro com yoga. Após os seis encontros, os participantes foram reavaliados. O alfa de Cronbach foi de 0,96 no teste e 0,95 no reteste. A comparação entre os resultados evidenciou melhora na percepção de estresse em todos os fatores analisados. O fator “estressores do ambiente de trabalho” apresentou média 0,81 no teste e 0,51 no reteste ( $p \leq 0,059$ ). Os itens “em meu trabalho estão ocorrendo injustiças” e “o meu trabalho está muito rotineiro, sem novidades” apresentaram queda significativa ( $p \leq 0,01$  e  $p \leq 0,04$ ). Apenas os itens relacionados a estressores financeiros, não trabalhados no programa, não apresentaram queda. Houve melhora na percepção de estresse dos participantes indicando eficácia do programa e importância da interdisciplinaridade.