



CADERNOS TÉCNICOS EM PSICOLOGIA

***METODOLOGIA DE DIAGNÓSTICO
INTERVENTIVO DO ESTRESSE OCUPACIONAL:
ENFOQUE CONSTRUTIVISTA COGNITIVO***

Amanda Bragion

Paulo Eduardo Benzoni

Juan Orlando Yáñez Montecinos

UNIP

VICE-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA

MESTRADO PROFISSIONAL
EM PRÁTICAS
INSTITUCIONAIS EM
SAÚDE MENTAL

Este Caderno Técnico em Psicologia corresponde a uma publicação *preprint* do Produto Técnico/Tecnológico desenvolvido através da dissertação “A Percepção do Estresse Ocupacional a Partir de um Referencial Construtivista Cognitivo: Diagnóstico Interventivo”, da mestranda profissional Amanda Bragion, orientada pelo Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni, com coorientação do Prof. Dr. Juan Orlando Yáñez Montecinos (U Chile), no Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP / *Campus* Ribeirão Preto – SP.

Esta versão *preprint* tem o objetivo de disponibilizar, antecipadamente, à comunidade de profissionais da saúde mental, a metodologia desenvolvida, enquanto aguarda publicação definitiva.

Todo o estudo, envolvendo o desenvolvimento e validação do Produto Técnico/Tecnológico, aqui apresentado, pode ser acionado no Repositório Institucional da Universidade Paulista – UNIP, na coleção do Programa de mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental.

Todos os direitos autorais dessa publicação estão reservados mediante defesa pública da candidata Amanda Bragion, no Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP / *Campus* Ribeirão Preto – SP.

Capa: Cristiano Sanches Alves

(Aluno do Programa de Mestrado Profissional em
Práticas Institucionais em Saúde Mental – UNIP – 2023/2024)

Dezembro de 2025

**Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Setorial da UNIP
Campus Ribeirão Preto**

Bragion, Amanda; Benzoni, Paulo Eduardo; Montecinos, Juan Orlando
Yáñez

B813m Metodologia de diagnóstico interventivo do estresse ocupacional:
enfoque construtivista cognitivo. (Preprint). / Amanda Bragion; Paulo
Eduardo Benzoni; Juan Orlando Yáñez Montecinos --Ribeirão Preto:
Universidade Paulista, 2025.
25 f.:il. (Caderno Técnico em Psicologia)

Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais
em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP

1. Estresse. 2. Estresse ocupacional. 3. Construtivismo cognitivo

CDU 159.944:331.44

Bibliotecária: Tatiane Rosa de Paula. CRB: 8/8919

OS CADERNOS TÉCNICOS EM PSICOLOGIA

Os Programas de Pós-Graduação Profissionais consistem em programas *stricto sensu* que se diferenciam dos Programas Acadêmicos em seu foco. Os Programas Profissionais têm seu foco na atuação prática, na aplicação do conhecimento científico diretamente às necessidades observadas na sociedade. Para tanto, um programa profissional se fundamenta na elaboração de um, como denominado pela CAPES - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Produto Técnico/Tecnológico, um PTT, voltado a suprir necessidades observadas na sociedade. Ao longo de todo o curso do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP, nossos alunos, a partir de necessidades que observam em suas vivências profissionais, concebem, elaboram, desenvolvem e testam um PTT voltado aos cuidados e promoção da saúde mental.

Alguns desses PTTs, como *podcasts*, vídeos, jogos e cartilhas, são publicados no formato original. No entanto, PTTs como protocolos de atendimento, programas de cursos de formação e de treinamentos, orientações para utilização de uma metodologia específica em um determinado contexto, metodologias pedagógicas, técnicas de trabalho com indivíduos e grupos e outros, apresentam desafios quanto à sua publicação e divulgação para a comunidade de profissionais. Frente a isso, a coordenação do programa de mestrado profissional, em conjunto com a Vice-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa, publica os “Cadernos Técnicos em Psicologia”, que visam divulgar os PTTs desenvolvidos, em formato *preprint*, enquanto não forem publicados em revistas científicas ou outro meio definitivo de publicação.

O objetivo do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da UNIP é de preparar, de forma técnica, científica e inovadora, profissionais da saúde capazes de analisar, desenvolver, implantar e acompanhar políticas, métodos, instrumentos, ações e conhecimento empírico no campo da saúde mental em seus diversos contextos, fundamentado no conceito de ser humano biopsicossocial e de saúde integral, visando a transformação das ações em saúde mental na sociedade e gerando um desenvolvimento saudável ao ser humano e melhor qualidade de vida ao mesmo. Nesse sentido, os “Cadernos Técnicos em Psicologia” vem como contribuição na divulgação e popularização da ciência aplicada, direcionando seu olhar para a construção de uma sociedade biopsicossocialmente mais saudável.

Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni

*Coordenador do Programa Mestrado Profissional
em Práticas Institucionais em Saúde Mental – UNIP
Editor Responsável dos Cadernos Técnicos em Psicologia*

Sumário

Apresentação	6
Fundamento Teórico	7
Tipo de Produto Técnico/Tecnológico	10
Público Alvo do Produto Técnico/Tecnológico	10
Descrição do Produto Técnico/Tecnológico	10
Considerações e Direcionamentos Finais	17
Referências:	19
Anexos:	22
ANEXO I	22
ANEXO II	23

METODOLOGIA DE DIAGNÓSTICO INTERVENTIVO DO ESTRESSE OCUPACIONAL: ENFOQUE CONSTRUTIVISTA COGNITIVO

Apresentação

Os autores deste material vêm, há certo tempo, observando em suas experiências profissionais que os quadros de estresse ocupacional frequentemente estão associados a experiências pessoais, construídas ao longo da vida e decorrentes de percepções carregadas de sentidos subjetivos, que posteriormente se manifestam relacionados ao trabalho.

A autora, cuja formação prévia inclui a Psicologia, Especialização e titulação em Neuropsicologia e Especialização em Reabilitação Neuropsicológica, de forma conjunta ao autor orientador, Doutor em Psicologia, com grande repertório de pesquisas relacionadas ao estresse ocupacional, além de atuação de intervenção terapêutica na abordagem Construtivista Cognitiva, analisaram a necessidade de criação de um método que auxilie os profissionais de saúde mental na compreensão e intervenção sobre o estresse ocupacional, que tem se mostrado cada vez mais presente nas instituições e nas práticas clínicas.

Este trabalho também contou com o refinamento técnico-científico do Prof. Dr. Juan Orlando Yáñez Montecinos, uma referência da Psicologia Construtivista Cognitiva que atua na Universidad de Chile (U Chile).

Tendo em vista a importância de compreender o estresse não apenas como resposta fisiológica, mas como fenômeno que envolve aspectos cognitivos, afetivos, simbólicos, relacionais e subjetivos, a práxis integrada voltou-se para a criação de uma metodologia que unisse avaliação e intervenção do estresse ocupacional em um mesmo processo.

Essa integração possibilitou a elaboração de um modelo que reconhece o indivíduo como agente ativo da sua própria reorganização e que entende o estresse ocupacional como resultado de processos recursivos entre a pessoa e seu meio. O método propõe uma abordagem ampliada e de enfoque biopsicossocial.

Do ponto de vista social e científico, o desenvolvimento deste PTT corresponde à crescente demanda por estratégias eficazes de diagnóstico e manejo do sofrimento mental relacionado ao trabalho.

Este caderno descreve as bases teóricas, os fundamentos epistemológicos e o percurso metodológico de investigação e intervenção sobre a demanda aqui apresentada, para favorecer um norte para profissionais e contribuir para o fortalecimento da saúde mental relacionada ao trabalho, bem como para o desenvolvimento de práticas psicológicas mais integradas, dinâmicas e humanizadas.

Fundamento Teórico

O estresse, incluindo o de origem ocupacional, destaca-se em discussões científicas contemporâneas e é reconhecido como um dos principais fatores de risco para o adoecimento físico e mental em contextos laborais e institucionais (Esch & Stefano, 2010; Zenelis, 2021).

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA, 2019), a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) e a Promotion Santé Suisse (2022), têm reforçado a importância de ações de prevenção e intervenção diante do aumento de casos de esgotamento e sofrimento psíquico relacionados ao trabalho, destacando a necessidade de estratégias eficazes de diagnóstico e intervenção que contemplem o sujeito em sua totalidade.

A experiência clínica e institucional mostra que o estresse ocupacional vai além de um fenômeno limitado ao ambiente de trabalho, e envolve aspectos subjetivos e históricos, que ultrapassam as condições objetivas do espaço laboral. O esgotamento, muitas vezes percebido como consequência de fatores externos, também reflete processos internos e recursivos, enraizados na forma como o indivíduo interpreta e atribui sentido às suas vivências (Zhang, 2021; Cruz et al., 2020). Essa compreensão reforça a importância de um olhar que integre tanto os fatores organizacionais quanto as dimensões cognitivas e afetivas da experiência humana.

O conceito de estresse foi introduzido por Hans Selye (1950; 1959), que o definiu como uma resposta neuropsicofisiológica do organismo frente a situações

que ameaçam sua estabilidade interna, configurando o chamado Síndrome de Adaptação Geral. Selye descreveu três fases sucessivas — alerta, resistência e exaustão — pelas quais o organismo tenta adaptar-se à demanda percebida. Quando essa resposta se prolonga, ocorre o esgotamento, marcado por sintomas físicos, cognitivos e emocionais que comprometem o desempenho e o bem-estar (Benzoni & Cruz, 2024; Jacoby & Gomes, 2021; Pereira et al., 2018).

A este conceito, são incluídos aspectos subjetivos e perceptivos do fenômeno do estresse, propostos por Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983), que discutem que o estresse não é apenas uma reação a um evento externo, mas o resultado de uma avaliação cognitiva mediada por emoções e experiências prévias, indicando que pessoas diferentes expostas ao mesmo estímulo estressor, podem vivenciar níveis completamente distintos de estresse, dependendo de como o interpretam. A partir dessa concepção, o estresse deixa de ser visto como resposta universal e passa a ser compreendido como experiência singular, moldada por fatores cognitivos, afetivos e culturais.

Maturana (1991/2020) propõe que a percepção, longe de ser um processo passivo, é uma relação ativa entre o organismo e o meio, em que o ato de perceber provoca uma perturbação interna e desencadeia movimentos de reorganização. Neste sentido, Vetter et al. (2024) e Shu et al. (2021) demonstram que a percepção humana não depende apenas dos estímulos sensoriais, mas envolve processos cognitivos superiores que modulam a forma como o indivíduo compreende e reage ao mundo. Desse modo, a percepção, influenciada pela experiência e pela cultura (Azevedo, 2012), transforma-se em um campo de significação pessoal no qual o sujeito interpreta e reconstrói continuamente suas vivências de estresse.

Varela (1988, 2006) aprofunda esta compreensão pela doutrina enativa, segundo a qual a cognição é um processo vivo, incorporado e relacional. A mente, o corpo e o ambiente formam um sistema interdependente no qual o sujeito constrói ativamente o sentido da realidade. Varela (2000) enfatiza que o mundo percebido não é uma estrutura objetiva e dada, mas uma realidade virtual criada na experiência vivida. Assim, cada indivíduo organiza o seu mundo conforme sua própria história e estrutura cognitiva, o que significa que o estresse não pode ser

reduzido a uma variável externa, mas deve ser entendido como um fenômeno subjetivo e emergente (Miroshnichenko, 2024).

Ao encontro desta ideia, Berger e Luckmann (1990) explicam que a realidade social é construída intersubjetivamente, e os significados emergem das trocas simbólicas entre indivíduos. Mohajan e Mohajan (2022) reforçam essa perspectiva ao afirmar que as interpretações da realidade derivam de processos sociais e culturais, nos quais o sujeito se reconhece e se constitui. A partir dessa compreensão, o estresse é resultado de um conjunto de interações entre o indivíduo e seu contexto, mediadas por processos cognitivos e afetivos que dão forma à percepção de ameaça, desafio ou impotência.

Halbreich (2021) destaca que o estresse é essencialmente subjetivo, pois o que é altamente estressante para uma pessoa pode representar apenas um desafio estimulante para outra. Essa subjetividade é mediada por fatores culturais e sociais (Vallejo et al., 2018), que, segundo Arciero e Guidano (2018), atuam como matrizes de significação nas quais se constroem as narrativas pessoais. Assim, compreender o estresse implica reconhecer o sujeito como sistema complexo, em constante relação recursiva com seu meio, como propõem Yáñez et al. (2001), para quem o indivíduo se autorregula e reorganiza continuamente, buscando equilíbrio entre as demandas internas e externas.

À luz desses referenciais, o diagnóstico do estresse ocupacional não pode restringir-se a medições objetivas e escalas padronizadas. É necessário compreender os significados subjetivos que o sujeito atribui à sua experiência, permitindo que o processo diagnóstico também se torne interventivo.

A Metodologia de Diagnóstico Interventivo do Estresse Ocupacional, portanto, fundamenta-se nessa perspectiva construtivista cognitiva, que entende o estresse como fenômeno dinâmico, relacional e singular. A proposta busca integrar avaliação e intervenção em um mesmo processo, oferecendo ao sujeito a possibilidade de compreender suas próprias experiências, reconstruir narrativas e reorganizar modos de enfrentamento frente às demandas do trabalho e da vida.

Tipo de Produto Técnico/Tecnológico

Este caderno técnico em Psicologia apresenta como Produto Técnico/Tecnológico (PTT) a Metodologia de Diagnóstico Interventivo do Estresse Ocupacional: Enfoque Construtivista Cognitivo, que se trata de um modelo de atuação psicoterapêutica voltado à compreensão e intervenção do estresse em contextos de trabalho. Ele propõe uma metodologia que integra diagnóstico e intervenção em um mesmo processo, possibilitando ao profissional compreender e intervir sobre o estresse, não apenas como um fenômeno biológico ou organizacional, mas em toda a experiência subjetiva do paciente, que é construída a partir das experiências desse em seu ambiente.

Trata-se de um produto técnico fundamentado nas bases teóricas da Psicologia Construtivista Cognitiva, na compreensão do fenômeno psicológico do estresse e na reorganização das formas como a pessoa o percebe, interpreta e reage, sobretudo no cotidiano profissional.

Por fim, este produto é um modelo sistematizado e aplicável à prática clínica e institucional, com o objetivo de promoção da saúde mental e promoção da qualidade de vida no trabalho, que contribui para a formação de práticas interventivas mais reflexivas, integradas e humanizadas, permitindo que o diagnóstico psicológico se constitua também como um espaço de transformação subjetiva.

Público Alvo do Produto Técnico/Tecnológico

Este Produto Técnico/Tecnológico é destinado a psicólogos que tenham habilidades e competências para realizar o psicodiagnóstico e a intervenção psicológica ou, ainda, a aqueles que estejam interessados em desenvolvê-las.

Descrição do Produto Técnico/Tecnológico

O método é desenvolvido em 6 (seis) encontros semanais de aproximadamente 90 minutos cada. Todavia, ao se considerar a experiência humana como subjetiva, este método pode apresentar uma variabilidade em

relação ao número de encontros proposto a depender da demanda apresentada pelo paciente/cliente em cada momento, tratando-se, portanto, de um direcionamento prático de atuação, que pode ser conduzido de modo flexível, mantendo-se as técnicas adotadas no procedimento padrão.

De modo a apresentar, de forma didaticamente organizada, o processo como um todo, serão apresentadas as atividades sugeridas para serem realizadas em cada encontro.

Organização e Atividades de cada Encontro

- Encontro 1:

Inicialmente, deve ser realizado um acolhimento psicológico, com a finalidade de escuta qualificada para a demanda trazida acerca do estresse ocupacional.

O acolhimento psicológico, quando direcionado à escuta de demandas relacionadas ao estresse ocupacional, deve ser conduzido como um espaço de abertura, empatia e compreensão, voltado à construção de vínculo e à identificação das necessidades subjetivas do paciente/cliente. Esse momento constitui a base do processo diagnóstico-interventivo, pois possibilita ao profissional compreender não apenas os sintomas relatados, mas o contexto de significados que o sujeito atribui à sua experiência de estresse. A escuta ativa deve priorizar o entendimento da *experiência vivida* pela pessoa, mais do que a busca imediata de causas ou soluções.

Na sequência ao acolhimento, deve ser feita uma apresentação do programa a ser desenvolvido.

Aos profissionais que têm experiência em Avaliação Psicológica ou Neuropsicológica, sugere-se a utilização de instrumentos complementares de avaliação profunda do dinamismo psicológico. Para os profissionais que não têm esta experiência, sugere-se basear-se na queixa para o psicodiagnóstico psicológico.

Foi proposta a Avaliação Psicológica com a utilização de teste de personalidade, cuja escolha fica à critério do psicólogo, mas recomenda-se também

a aplicação do IPEEB - Inventário de Percepção de Estresse e de Estressores de Benzoni (Benzoni, 2023), disponível no livro “Controle do Estresse em 8 Encontros” – Sinosys Editora, e EBURN - Escala Brasileira de Burnout (Cardoso & Batista, 2023).

- Encontro 2:

Novamente, deve ser realizado um acolhimento inicial para a percepção do estado afetivo do paciente/cliente, com realização de manejo emocional, se necessário.

Este encontro tem a finalidade de aprofundamento na queixa do estresse ocupacional, investigando como o estresse é percebido, quais situações o desencadeiam e de que modo ele interfere na vida pessoal, profissional e nas relações interpessoais. Perguntas abertas e reflexivas podem ser utilizadas, estimulando o participante a descrever suas vivências, expectativas e recursos de enfrentamento.

Para profissionais com propriedade em Avaliação Psicológica e Neuropsicológica, sugere-se a investigação da inteligência geral não verbal, do funcionamento executivo, da inteligência emocional e das habilidades sociais para compreensão acerca da capacidade de resolução de problemas, regulação emocional e do comportamento social. Sugere-se a utilização de testes rápidos de inteligência e escalas breves de respostas por autorrelato, cuja escolha fica à critério do psicólogo.

- Encontro 3:

Este encontro é destinado a uma discussão de feedback acerca do psicodiagnóstico realizado, seja do perfil clínico observado pelo psicólogo nos encontros anteriores ou dos resultados obtidos por meio de testagem, com suas interpretações e associações qualificadas.

Este encontro tem como objetivo principal de criar um espaço de diálogo e reflexão que favoreça a compreensão e ressignificação da experiência de estresse ocupacional. Esse momento é essencial para consolidar o vínculo terapêutico,

promover insight e estimular a corresponsabilidade do participante em seu próprio processo de mudança.

É importante, neste momento, destacar aspectos de recursos pessoais e funcionais, e não apenas fatores de vulnerabilidade, para evitar a percepção de julgamento ou patologização da experiência.

O foco é favorecer a compreensão compartilhada do que o estresse representa para o paciente/cliente, em sua singularidade.

- Encontro 4:

Aplicação da técnica de Desenho-Estória-Tema, seguida da técnica de entrevista em profundidade, focada na queixa;

Este encontro também deve se iniciar a partir de um acolhimento, para discutir as percepções do paciente/cliente acerca do conteúdo trazido no encontro anterior, novamente correlacionando-os com as vivências ocorridas entre um encontro e outro.

Na sequência, então, deve ser proposta a técnica de desenho-estória-tema (Trinca, 2020), e também da entrevista em profundidade.

O Desenho – Estória – Tema é um procedimento de investigação psicodiagnóstica que possibilita a compreensão da dinâmica do indivíduo, em especial relacionada à queixa. Consiste na propositura de realização de um desenho, por parte do paciente e depois solicita-se que conte uma história sobre o mesmo. No caso específico deste método, deve ser utilizada uma variação do desenho-estória-tema, cujo enfoque não é diagnóstico, mas interventivo.

Então, deve ser solicitado que o desenho seja feito a partir do tema: “O meu trabalho atual”.

Deve ser ofertada uma folha de sulfite branca, tamanho A4, lápis grafite, lápis coloridos e borracha.

Sugestão de orientação para aplicação: *Vou pedir que você realize um desenho nesta folha. Gostaria que você representasse o seguinte tema: O seu trabalho atual. Você pode utilizar tudo o que está à sua disposição aqui na mesa. Fique à vontade para construir o desenho que desejar dentro deste tema.*

Após a finalização do desenho, deve ser solicitado ao paciente/cliente que conte uma história, com começo, meio e fim, sobre o seu desenho. Sugere-se que o psicólogo não faça interrupções enquanto o paciente/cliente estiver construindo sua história, apenas incentive-o a ampliar o que foi solicitado.

Na sequência, assim que o paciente/cliente concluir sua história, deve ser realizada a entrevista em profundidade, focada na queixa inicial, cujo objetivo é a compreensão da história de vida a partir de um roteiro de entrevista semiestruturado que se encontra no anexo I.

Após a entrevista, o encontro deve ser finalizado de forma empática, com o fechamento dos assuntos levantados na entrevista.

- Encontro 5:

Neste encontro, deve ser realizada uma devolutiva orientativa por meio da Rebiografia Simbólica. Também se inicia por um acolhimento psicológico inicial, com proposta de escuta ativa para a demanda apresentada acerca do estresse percebido.

A Rebiografia Simbólica trata-se de uma atividade em que o paciente/cliente é solicitado a encontrar em revistas diversas ofertadas no atendimento, três imagens, sendo uma que retrata o passado da vida profissional, uma que retrate o presente da vida profissional e outra que retrate o futuro da vida profissional. Depois, é solicitado que o paciente/cliente descreva suas escolhas e comente sobre elas. Esta atividade é inspirada na Rebiografia Narrativa de Mahoney (1988) e tem por objetivo que se construa uma narrativa em três tempos, sendo passado, presente e futuro, sobre sua percepção a respeito do trabalho.

Sugestão de orientação para aplicação: *Aqui estão várias revistas com temáticas diferentes. Dentro delas, gostaria que você buscasse por três imagens, sendo uma que represente o passado da sua vida profissional, uma que represente o presente da sua vida profissional e outra que represente o futuro da sua vida profissional.*

Ao encontrar a imagem, sugere-se um recorte pouco qualificado, apenas retirando a folha em que a imagem está representada, sem a utilização de instrumentos e materiais apropriados, para não fragmentar a atenção e o envolvimento do paciente/cliente com a atividade, desenvolvendo-a de modo fluido e pouco estruturado.

A realização da Rebiografia Simbólica tem o objetivo auxiliar o paciente/cliente na reorganização dos conteúdos abordados durante todo o processo, até o momento, com foco na experiência vivida e na percepção da participante sobre si mesmo e a demanda apresentada no contexto profissional.

Após as escolhas das três imagens, as mesmas devem ser discutidas com o paciente/cliente, relacionando-as com os resultados do seu psicodiagnóstico e direcionando ações e posturas para superação do momento atual.

O psicólogo deve valorizar a narrativa construída a partir das imagens escolhidas, explorando o conteúdo simbólico que emerge das associações feitas pelo participante entre passado, presente e futuro profissional.

A devolutiva orientativa após a realização da Rebiografia Simbólica deve ser conduzida de modo sensível, integrador e reflexivo, como propósito principal promover a reorganização simbólica das experiências vividas e favorecer novas formas de perceber e narrar a própria trajetória profissional. Nesse momento, o papel do psicólogo é o de mediador, de facilitador do processo de significação, ajudando o paciente/cliente a compreender o sentido das suas escolhas e a reconhecer possibilidades de mudança e crescimento a partir delas.

- Encontro 6:

Este encontro tem a finalidade de fechamento do processo, com a utilização da técnica “A árvore do Resgate”, de Benzoni (2023), que consta no anexo II.

A técnica aplicada deve ser realizada após um novo acolhimento inicial de escuta ativa, para compreensão profunda e validação das experiências trazidas entre o encontro anterior e o atual. Na sequência a este acolhimento, então, deve ser proposta a realização da “Arvore do Resgate”, que parte da simbologia geral de uma grande árvore e de sua estrutura e foi proposta por Benzoni (2023), dentro do

Programa IRIS de gerenciamento do estresse. Esta técnica consiste em oferecer ao paciente/cliente o desenho de uma árvore em preto e branco, apenas com os contornos das raízes, do caule ou do tronco, de folhas e de frutos e o participante deve escrever o que, da sua vida, representa as raízes, o caule, as folhas da copa e os frutos e, assim ir preenchendo cada espaço do desenho.

Sugestão de orientação para aplicação: *Aqui nesta folha está o desenho de uma árvore completa. Ela tem raízes, tronco, galhos, uma copa e frutos. As raízes são a base desta árvore, o tronco é a sua estrutura por onde é percebido o crescimento dela. Já os galhos, são as direções de expansão e abrangência desta árvore. A copa, é a forma como esta árvore é vista, é percebida e caracterizada. Os frutos, são aquilo que a árvore produz, é aquilo que ela nos oferece. Se você fosse esta árvore, quais coisas, vivências, características, iriam compor cada parte desta árvore? Então, gostaria que você escrevesse neste desenho o que são suas raízes, o que é o seu tronco, seus galhos, sua copa e seus frutos. Fique à vontade para fazer da forma como desejar.*

O objetivo desta técnica é retomar o processo como um todo e direcioná-lo para a sustentação do enfrentamento das situações estressoras com base nos valores estruturais do paciente/cliente e nos resultados finais de todo o processo vivenciado, durante os encontros anteriores. Neste momento, deve-se buscar facilitar o processo de dar sentido às experiências, fortalecendo recursos pessoais e potencialidades.

Então, o psicólogo deve oferecer um feedback de fechamento fazendo uma síntese de todo o processo, integrando toda a trajetória de vida do paciente/cliente, com os dados que foram trabalhados ao longo das intervenções, desde o feedback do psicodiagnóstico.

Este fechamento consiste na consolidação do movimento reflexivo e transformador iniciado nos encontros anteriores, permitindo que o paciente/cliente reconheça o próprio percurso e ressignifique sua relação com o estresse ocupacional.

Ao conduzir a devolutiva sobre a técnica da árvore do resgate, deve-se enfatizar os valores que são a base do paciente/cliente, os aprendizados decorrentes da história de vida, os desafios apresentados em vários momentos da sua história, sua capacidade e enfrentamento e redirecionamento dos problemas experienciados e, ainda, as conquistas de vida que emergem na história singular, em meio a toda narrativa.

O enfoque é promover uma reorganização narrativa sobre os aspectos importantes da história de vida, as forças pessoais desenvolvidas, as mudanças e conquistas experimentadas na história, em todos os contextos da vida.

Essa devolutiva valoriza a produção simbólica do paciente/cliente, sem uma interpretação estruturada, centralizando-o como construtor da própria história e do próprio significado.

Assim, o psicólogo exerce um papel de facilitador da reflexão sobre padrões cognitivos, emocionais e comportamentais que foram transformados durante o processo.

Por fim, deve-se fazer direcionamentos de práticas recomendadas, promotoras de saúde mental, que sejam pertinentes ao caso, frente à queixa apresentada, para que se dê continuidade ao cuidado com a saúde mental frente ao estresse ocupacional.

Considerações e Direcionamentos Finais

A metodologia aqui apresentada deve ser aplicada respeitando as particularidades e o ritmo de cada participante, considerando que o estresse ocupacional é uma experiência subjetiva e singular. Também, deve-se considerar que é fundamental que o psicólogo mantenha uma escuta ativa e empática durante todo o processo, ajustando o percurso conforme as demandas emergentes de cada paciente/cliente.

Outro ponto essencial é a atenção ao feedback ao final de cada encontro, pois é nesse momento que se consolidam os avanços e reflexões da pessoa em atendimento. A devolutiva deve ser compreendida como parte do processo

interventivo, permitindo que o paciente/cliente atribua novos significados às suas experiências.

Por fim, recomenda-se que o profissional realize orientações e encaminhamentos voltados à continuidade do cuidado e à promoção da saúde mental, assegurando que o método seja utilizado como um recurso flexível, ético e sensível às necessidades de cada sujeito.

Referências:

- Arciero, G., & Guidano, V. F. (2018). *El modelo cognitivo post-racionalista: Hacia una reconceptualización teórica y clínica*. Desclée de Brouwer.
- Azevedo, C. (2012). *Percepção*. In C. Azevedo (Ed.), *Fundamentos da neuropsicologia clínica sócio-histórica* (pp. 91–101). IPAF.
- Benzoni, P. E. (2023). *Controle do estresse em 8 encontros: Guia para profissionais com protocolo cognitivo para aplicação*. Sinopsys.
- Benzoni, P. E., & Cruz, A. R. S. (2024). Estresse ocupacional e bem-estar: Um recorte da cidade de Franca (SP) em comparação com o Brasil. *Prometeica – Revista de Filosofia y Ciencias*, 29, 1–15.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1990). *A construção social da realidade: Tratado de sociologia do conhecimento* (23ª ed.). Vozes.
- Cardoso, H. F., & Batista, J. N. (2023). *EBBURN – Escala Brasileira de Burnout*. PsicoBrasil.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cruz, G. F., Cattafesta, M., Soares, F. L. P., Ferraz, A. F., Dantas, E. H. M., Viana, M. V., & Salaroli, L. B. (2020). Estresse ocupacional e fatores associados: Um estudo em professores. *Saúde e Pesquisa*, 13(3), 583–592. <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2020v13n3p583-592>
- Esch, T., & Stefano, G. B. (2010). The neurobiology of stress management. *Neuro Endocrinology Letters*, 31(1), 19–39.
- European Agency for Safety and Health at Work. (2019). *Psychosocial risks in Europe: Prevalence and strategies for prevention*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2802/76237>
- Halbreich, U. (2021). Stress-related physical and mental disorders: A new paradigm. *BJPsych Advances*, 27(3), 145–152. <https://doi.org/10.1192/bja.2020.45>
- Jacoby, A. R., & Gomes, C. M. (2021). Estresse no trabalho. In M. P. D. Griebel (Ed.), *Dicionário de desenvolvimento regional e temas correlatos* (2ª ed., pp. 348–350). Conceito Editorial.
- Mahoney, M. J. (1988). *Processos humanos de mudança: As bases científicas da psicoterapia*. Artmed.

Maturana, H. R. (2020). *A ontologia da realidade* (Reimpr. da ed. de 1991). Palas Athena.

Miroshnichenko, A. (2024). Enactive cognition and the creation of virtual reality: Revisiting Varela's legacy. *Journal of Consciousness Studies*, 31(2), 75–91.

Mohajan, D., & Mohajan, H. K. (2022). Constructivist grounded theory: A new research approach in social science. *Research and Advances in Education*, 1(4), 8–16. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7304482>

Organização Mundial da Saúde. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240050860>

Pereira, A. M. T. B., Oliveira, J. F. S., Pereira, C. A., & Costa, S. M. (2018). Síndrome de burnout e fatores associados: Uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(5), 2304–2312. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0069>

Promotion Santé Suisse. (2022). *Stress et santé psychique au travail: Rapport national 2022*. Promotion Santé Suisse. <https://gesundheitsfoerderung.ch>

Selye, H. (1950). *The physiology and pathology of exposure to stress*. Acta, Inc.

Selye, H. (1959). *The stress of life*. McGraw-Hill.

Shu, L., Tan, W., & Chen, M. (2021). Cognitive mechanisms of perceptual adaptation: From sensory input to social understanding. *Frontiers in Psychology*, 12, 678901. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678901>

Trinca, W. (2020). *Desenho–Estória–Tema: Manual de aplicação e interpretação*. Vetor Editora.

Vallejo, M. A., Mañanes, G., & Díaz, M. I. (2018). Cultural and social influences on stress perception and coping. *Psicothema*, 30(2), 159–165. <https://doi.org/10.7334/psicothema2017.199>

Varela, F. J. (1988). *Cognitive science and the embodiment of mind: Toward an enactive approach*. MIT Press.

Varela, F. J. (2000). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.

Varela, F. J. (2006). *El fenómeno de la vida: Una perspectiva biológica y fenomenológica*. Dolmen Ediciones.

Vetter, P. A., Reuter, M., & Sánchez, R. (2024). Perceptual cognition and higher-order processes: Bridging neuroscience and phenomenology. *Cognitive Science Review*, 15(1), 33–48.

Yáñez, E., Molina, C., & Cárdenas, C. (2001). *La metateoría constructivista cognitiva: Fundamentos y aplicaciones*. Universidad de Chile, Facultad de Ciencias Sociales.

Zenelis, A. (2021). Occupational stress and its psychosocial consequences in modern organizations. *International Journal of Occupational Health and Wellbeing*, 7(2), 101–115.

Zhang, J. (2021). Occupational stress and its impact on mental health: A review. *International Journal of Mental Health and Well-being*, 8(4), 220–236. <https://doi.org/10.1016/ijmhwb.2021.04.002>

Anexos:

ANEXO I

ROTEIRO DE ENTREVISTA

História da queixa atual

- Qual o motivo de buscar ajuda?
- Quando isto começou?
- Como estava sua vida quando isto começou? (explorar os aspectos)
 - Pessoal
 - Afetivo
 - Familiar
 - Social
 - Profissional

- O que tem feito diante deste problema?
- Como tem sido para você os últimos seis meses?
- Houve algum acontecimento marcante na sua vida nos últimos seis meses? Se sim, o que ocorreu?
- No seu trabalho, como está o seu relacionamento com os colegas e com os chefes? (Se afastado perguntar como estava antes de se afastar)

Retrospecto da queixa atual

- O problema atual, ocorreu outras vezes na sua vida?
- Quando?
- Como estava sua vida quando o correu?
 - Pessoal
 - Afetivo
 - Familiar
 - Social
 - Profissional

- O que fez diante do problema nestas vezes que ele ocorreu?

Percepção do universo familiar

- Fale-me um pouco de como foi sua família na infância? (focar nos itens)
 - Pai
 - Mãe
 - Irmãos

- E na adolescência, como foi sua família? (focar nos itens)
 - Pai
 - Mãe
 - Irmãos

- Tem algo que gostaria que fizéssemos para poder lhe ajudar?

- Gostaria de falar algo que não tenhamos falado?

ANEXO II



