



PSICOLOGIA EM DIFERENTES CONTEXTOS:

*intervenções e interprofissionalidade
na saúde mental*

Magda Macedo Madalozzo
Tânia Maria Cemin
Rejane Comin
[Orgs.]



**PSICOLOGIA^{EM}
DIFERENTES
CONTEXTOS:**

*intervenções e interprofissionalidade
na saúde mental*

Fundação Universidade de Caxias do Sul

Presidente:
Dom José Gislon

Universidade de Caxias do Sul

Reitor:
Gelson Leonardo Rech

Vice-Reitor:
Asdrubal Falavigna

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação:
Everaldo Cescon

Pró-Reitora de Graduação:
Terciane Ângela Luchese

*Pró-Reitora de Inovação e
Desenvolvimento Tecnológico:*
Neide Pessin

Chefe de Gabinete:
Givanildo Garlet

Coordenadora da EDUCS:
Simone Côte Real Barbieri

Conselho Editorial da EDUCS

André Felipe Streck
Alexandre Cortez Fernandes
Cleide Calgaro – Presidente do Conselho
Everaldo Cescon
Flávia Brocchetto Ramos
Francisco Catelli
Guilherme Brambatti Guzzo
Jaqueline Stefani
Karen Mello de Mattos Margutti
Márcio Miranda Alves
Simone Côte Real Barbieri – Secretária
Suzana Maria de Conto
Terciane Ângela Luchese

Comitê Editorial

Alberto Barausse
Università degli Studi del Molise/Itália

Alejandro González-Varas Ibáñez
Universidad de Zaragoza/Espanha

Alexandra Aragão
Universidade de Coimbra/Portugal

Joaquim Pintassilgo
Universidade de Lisboa/Portugal

Jorge Isaac Torres Manrique
*Escuela Interdisciplinar de Derechos
Fundamentales Praeeminentia Iustitia/
Peru*

Juan Emmerich
*Universidad Nacional de La Plata/
Argentina*

Ludmilson Abritta Mendes
Universidade Federal de Sergipe/Brasil

Margarita Sgró
*Universidad Nacional del Centro/
Argentina*

Nathália Cristine Vieceli
Chalmers University of Technology/Suécia

Tristan McCowan
University of London/Inglaterra



E-book IV PPG Psicologia – UCS
Mestrado Profissional

PSICOLOGIA EM DIFERENTES CONTEXTOS:

*intervenções e interprofissionalidade
na saúde mental*

Magda Macedo Madalozzo
Tânia Maria Cemin
Rejane Comin
[Orgs.]



© das organizadoras
1ª edição: 2024
Preparação de texto: Roberta Regina Saldanha
Editoração e Capa: Igor Rodrigues de Almeida

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Universidade de Caxias do Sul
UCS – BICE – Processamento Técnico

P974 Psicologia em diferentes contextos [recurso eletrônico] :
intervenções e interprofissionalidade na saúde mental / org.
Magda Macedo Madalozzo, Tânia Maria Cemin, Rejane Comin.
– Caxias do Sul : Educs, 2024.
– Dados eletrônicos (1 arquivo)

Apresenta bibliografia.
Modo de acesso: World Wide Web.
Vários autores.
ISBN 978-65-5807-405-2
DOI 10.18226/9786558074052

1. Psicologia. 2. Saúde mental. 3. Psicobiologia. I. Madalozzo,
Magda. Macedo. II. Cemin, Tânia Maria. III. Comin, Rejane.

CDU 2. ed.: 159.9

Índice para o catálogo sistemático

1. Psicologia	159.9
2. Saúde mental	613.86
3. Psicobiologia	159.929

Catalogação na fonte elaborada pela bibliotecária
Carolina Machado Quadros – CRB 10/2236

Direitos reservados a:



EDUCS – Editora da Universidade de Caxias do Sul
Rua Francisco Getúlio Vargas, 1130 – Bairro Petrópolis – CEP 95070-560 –
Caxias do Sul – RS – Brasil
Ou: Caixa Postal 1352 – CEP 95020-972 – Caxias do Sul – RS – Brasil
Telefone/Telefax: (54) 3218 2100 – Ramais: 2197 e 2281 – DDR (54) 3218 2197
Home Page: www.ucs.br – E-mail: educs@ucs.br

Cuidando do estresse ocupacional: um enfoque biopsicossocial e interdisciplinar

*Paulo Eduardo Benzoni¹
Maria Fernanda Pinheiro da Silva²*

A saúde mental no trabalho, o estresse e os cuidados na integralidade mente-corpo

A integralidade e consequente interdisciplinaridade exigida para os cuidados com a saúde mental têm se estabelecido cada vez mais, sobretudo, ao observar-se a concepção holística de saúde que fundamenta as políticas mundiais da Organização Mundial da Saúde (OMS). A concepção do ser humano como biopsicossocial busca, além de balizar as ações diretas em saúde, estabelecer o conceito de promoção de saúde, que se refere ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, atingindo um estado de completo bem-estar físico, mental e social (Brasil, 1986).

No campo do trabalho, as diretrizes da OMS para a saúde mental (WHO, 2022) apresentam orientações a partir de seis enfoques: intervenções no nível das or-

¹ Psicólogo (FFCLRP-USP). Mestre em Promoção da Saúde (UNIFRAN). Doutor em Psicologia (PUC-Camp) e Especialista em Administração (FEARP-USP). Professor Permanente do Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP.

² Educadora Física (UNIFIPA). Mestre Profissional em Prática Institucional em Saúde Mental (UNIP).

ganizações, treinamentos gerenciais, treinamentos dos trabalhadores, intervenções no nível dos indivíduos, recomendações para o retorno ao trabalho após licença saúde por problemas de saúde mental e empregabilidade de pessoas que vivem com problemas de saúde mental. Essas diretrizes objetivam uma atuação sistêmica sobre o fenômeno saúde mental e trabalho, considerando a promoção da saúde como um recurso prévio, por meio de comportamentos e atitudes saudáveis.

Muito antes da promulgação da Carta de Ottawa, na qual a OMS estabeleceu os parâmetros hoje em vigor para abordar o processo saúde-doença, nos anos de 1970, o cardiologista de Harvard, Herbert Benson, fundava a *Mind-Body Medicine*, a Medicina Corpo-Mente (MCM), que considerava que as conexões e interações entre cérebro, mente, corpo e comportamento poderiam ativar mudanças psicofisiológicas, constituindo-se em potenciais promotores de saúde no indivíduo. O objetivo da MCM consiste em utilizar conhecimentos fundamentados a respeito das interações entre corpo, mente e emoções, que permitam promover a salutogênese, e suas técnicas incluem, fundamentalmente, a redução do estresse (Schulz; Cysarz; Seifert, 2023; Brinkhaus; Esch, 2021). As estratégias da MCM podem abranger uma variedade de métodos diferentes, incluindo técnicas das áreas de exercício físico, relaxamento, regulação do estresse e nutrição (Esch; Stefano, 2010; Schulz; Cysarz; Seifert, 2023).

Nesse contexto da integralidade biopsicossocial, o estresse passou a ocupar um lugar de destaque, e muitas ações e estudos têm se dedicado a desenvolver mais conhecimento e métodos que possam permitir um gerenciamento dele. Zenelis (2021) considera que a compreensão do estresse, bem como de seus mecanismos,

é essencial para a compreensão do processo saúde-doença, uma vez que, quando não está sob controle e bem gerenciado, pode levar ao adoecimento físico e mental.

Hans Selye foi o pioneiro, o primeiro a identificar um padrão de resposta inespecífica em seus pacientes no Canadá, nos anos de 1950, e a definir aquilo que ele denominou estresse ou resposta de luta e fuga (Selye, 1950; 1959). Consistindo na interação entre perigo e defesa, na luta entre a força sobre o organismo e a resistência oferecida a essa força (Selye, 1950; 1959), entende-se o estresse como parte da programação biológica humana, como um mecanismo básico de autopreservação indispensável para a manutenção da espécie humana. Pereira *et al.* (2018, p. 264) o define como um “conjunto de reações não específicas desencadeadas quando o organismo é exposto a um estímulo ameaçador à manutenção da homeostase”. Enfim, o estresse pode ser determinado como uma resposta neuropsicofisiológica, que envolve a quebra da homeostase do organismo e surge em função da ocorrência de eventos externos e internos ao indivíduo, percebidos como ameaçadores da integridade física ou psicológica (Benzoni, 2023).

Dentre as abordagens sobre estresse, a abordagem cognitiva de Lazarus o considera como uma resposta individual do organismo humano frente a experiências que são percebidas como excedentes à capacidade do indivíduo em mudá-las ou superá-las, sem que seja dispendido muito esforço (Lazarus, 2000; Lazarus; Folkman, 1984). Dessa forma, a perspectiva cognitiva de Lazarus leva em consideração a interação entre o indivíduo e o meio no qual ele vive, indo muito além da existência de eventos potencialmente estressantes como a origem do estresse e atribuindo um importante

papel às peculiaridades de cada indivíduo na resposta que este dá aos estressores.

No modelo de Lazarus, o processo de estresse se inicia pela avaliação cognitiva do evento estressor (*cognitive appraisal*), que vai defini-lo como ameaçador ou não, indicando quais as estratégias de enfrentamento (*coping*) são necessárias para lidar com ele. Assim, um quadro de estresse somente se estabelecerá quando o indivíduo, no processo de *cognitive appraisal*, considerar que as demandas que está enfrentando superam sua capacidade de lidar com elas (Lazarus, 2000; Lazarus; Folkman, 1984; Lazarus, 1966; 1995). De modo complementar, Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983) propõem o modelo de percepção de estresse que leva em consideração a ocorrência de processos perceptivos atuantes na avaliação do estressor e, assim, estabelecem o chamado estresse percebido, o qual se apresenta antes do estresse objetivo.

Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983) ainda pontuam que a avaliação do estresse percebido pode ser utilizada em conjunto com o apoio social, para a compreensão de fatores protetivos de doenças. Nessa linha, estudos recentes, como o de Bekiros, Jahanshahi e Muñoz-Pacheco (2022), observaram que o estresse percebido é altamente sensível aos sintomas de problemas de saúde relacionados ao estresse e ao apoio social recebido da família e dos amigos. Também, Luo *et al.* (2021) apontaram que o fator de estresse geral percebido é um dos preditores mais robustos da maioria dos resultados de saúde, ligados a variáveis como idade, sexo, traços de personalidade e exposição ao estressor, compondo possíveis diáteses subjacentes ao fator de estresse geral percebido. Benzoni (2023) propõe um modelo de percepção de estresse que integra aspectos da percep-

ção social, crenças e valores individuais. A partir desse modelo, defende que uma mudança na percepção dos estressores leva a uma atitude mais adequada e, conseqüentemente, saudável para com o estresse.

Atualmente, entende-se que o estresse em si não se trata necessariamente de algo ruim, uma vez que ele se dá como resposta à sobrevivência. Esch, Stefano e Michaelsen (2024) afirmam que o conceito moderno de estresse está concentrado na compreensão do equilíbrio biológico, por meio do qual os organismos garantem a sua sobrevivência, mantendo a homeostase em resposta aos desafios da vida cotidiana.

O mundo do trabalho na atualidade, sobretudo no período pós-pandemia da Covid-19, tem se mostrado como gerador de níveis alarmantes de estresse. Porém, mesmo antes desse momento, a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho apontava que transtornos mentais comuns, a incapacidade de trabalhar, absenteísmo elevado e longas licenças de saúde correspondiam diretamente ao estresse ocupacional (EU-OSHA, 2019).

Compreendido como um subconjunto da temática estresse (Gunasekra; Perera, 2023), o estresse ocupacional consiste no processo pelo qual as experiências e demandas do trabalho, os estressores ocupacionais, levam a mudanças de curto e longo prazo na saúde mental e física de uma pessoa (Luo, 2021). Simonelli (2020) aponta que são diversos os motivos que podem elevar os níveis de estresse, incluindo o tipo de ocupação, cobranças e pressões de trabalho incompatíveis com os conhecimentos e habilidades do trabalhador.

Ao retomar o conceito de cuidados biopsicossociais com a saúde, dada a estabelecida ação expressiva do

estresse no processo saúde-doença (Santos *et al.*, 2020; Ribeiro *et al.*, 2018), determinando-o como uma manifestação nos contextos ocupacionais, volta-se para a premente necessidade de cuidado com ele. Não sendo possível administrar os estressores com a sua retirada do ambiente de trabalho, entende-se que é fundamental implementar programas que permitam aos trabalhadores conhecer melhor e gerenciar adequadamente o estresse ao qual estão expostos, atuando na mudança da percepção dos estressores. Nesse contexto, e também com base na Medicina Corpo-Mente, muito tem se falado da estrutura BERN (*Behavioral, Exercise, Relaxation and Nutrition*) – em português, Comportamento, Exercício Físico, Relaxamento e Nutrição –, uma estrutura de intervenção que abrange inúmeras atividades multimodais, constituindo um conjunto prático de ferramentas baseadas nos pilares terapêuticos individuais que definem a MCM (Esch; Stefano, 2022; 2010).

Dentro da estrutura BERN, o aspecto voltado ao comportamento compreende a mudança de percepções sobre os estressores, o que leva a uma alteração na magnitude dada a eles e, conseqüentemente, modula para baixo a resposta do organismo ao perigo que o estressor representaria para a integridade física e psicológica.

No que diz respeito ao E, de “exercício físico”, Esch e Stefano (2010) afirmam que seja necessária a prática regular de exercícios, tanto aeróbicos como anaeróbicos. Nesse aspecto, os benefícios dos exercícios físicos sobre o estresse são extensamente documentados na literatura científica (Leger *et al.*, 2023; Cao *et al.*, 2021; Zhou *et al.*, 2021; Silva *et al.*, 2020; Vorkapic-Ferreira *et al.*, 2017), uma vez que sua prática regular reduz o risco de morte precoce, doenças cardíacas, certas patologias

como diabetes tipo II e doenças pulmonares, além de prevenir a obesidade, promover o bem-estar e reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão (Mathias *et al.*, 2019).

A atividade física, em suas inúmeras manifestações, como dançar, brincar, praticar esportes e outras, vem se estabelecendo como um aspecto de grande importância para a saúde (Nahas, 2017). Nos últimos anos, houve a sua inclusão na agenda de políticas públicas no Brasil, bem como a sua inserção nos sistemas vigentes de monitoramento da saúde da população brasileira. Com isso, foram possibilitados grandes avanços, como a inserção na Política Nacional de Promoção da Saúde e na Política Nacional de Atenção Básica, destacando, assim, a participação da Educação Física nas equipes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (Silva *et al.*, 2020).

Hansen (2010) recomenda que os trabalhadores expostos a altos graus de estresse façam alguma atividade física, pois ela auxilia na consciência neuromuscular, no funcionamento cardiorrespiratório e na manutenção do peso corporal, promovendo bem-estar e reduzindo a ansiedade e os sintomas de depressão. Dessa forma, entende-se que a prática regular de atividades, em suas diferentes possibilidades, tem potencial para mitigar o risco de doenças crônicas não transmissíveis e melhorar a qualidade de vida, tanto física quanto mental (Mathias *et al.*, 2019).

Uma experiência interdisciplinar com trabalhadores da saúde

Os autores deste capítulo, um psicólogo e uma profissional de educação física, conceberam e executaram um programa multimodal, integrando psicologia, atividade física recreativa e yoga. O trabalho culminou em

um produto técnico, desenvolvido a partir de uma dissertação de mestrado profissional (Silva, 2023), que será discutido aqui com base nos conceitos da Medicina Corpo-Mente e da Estrutura BERN.

Haja vista uma das ocupações mais estressantes (Camargo *et al.*, 2021; Teixeira; Prebianchi, 2019; Miranda; Afonso, 2021; Minck *et al.*, 2021; Santos *et al.*, 2020), o programa multimodal de gerenciamento e controle do estresse ocupacional foi realizado com profissionais de duas unidades de atendimento do Sistema Único de Saúde (SUS), um hospital de caridade e uma Unidade Básica de Saúde (UBS). A ação fundamentou-se nos pilares da estrutura BERN (Esch; Stefano, 2010) e foi desenvolvida ao longo de seis encontros semanais de 60 minutos cada. Participaram, ao todo, 41 trabalhadores, sendo 29 do hospital de caridade e 12 da UBS, ambos locais do interior do estado de São Paulo. Em cada unidade de saúde, houve um grupo distinto.

Para verificar o alcance do programa aplicado, utilizou-se a metodologia de teste e pós-teste com o Inventário de Percepção de Estresse e de Estressores de Benzoni – IPEEB (Benzoni, 2023), que consiste em um instrumento de autorrelato composto por 42 afirmativas referentes a estressores cotidianos. Elas estão divididas em 8 domínios, sendo estes: estressores financeiros; estressores do ambiente de trabalho; cognições e comportamentos estressores; estressores do ambiente familiar; estressores das condições de saúde; estressores das condições de relaxamento; estressores relativos à carga de trabalho e estressores dos relacionamentos sociais. No IPEEB, todas as afirmativas são avaliadas em uma escala Likert³, que varia de 0 (zero) a 4 (quatro), de

³ As escalas Likert utilizadas correspondem a análise sobre o quanto o problema descrito na afirmativa tem acontecido na vida do respon-

acordo com a intensidade e controlabilidade percebida do estressor, permitindo identificar qual área da vida do indivíduo está contribuindo em maior grau para a geração e manutenção do estresse (Benzoni, 2023). O IPEEB foi aplicado antes do início das intervenções com as atividades físicas recreativas e discussões sobre estresse, e uma semana após o término delas.

Quadro I – Descrição do objetivo, atividade realizada, aspectos psicológicos trabalhados e a temática discutida em cada encontro

Encontro	Objetivo	Atividade realizada	Aspectos psicológicos	Temática discutida
1	<i>Rapport</i> com os participantes, apresentar o conceito de estresse e dar orientações iniciais.	Palestra de psicoeducação.	Compreensão do que é o estresse.	A importância de gerenciar o estresse e suas consequências para a saúde.
2	Trabalhar equilíbrio, falar sobre trabalho em equipe e motivação.	Equilibre a bolinha.	Socialização, bem-estar mental.	Como é importante termos ajuda para equilibrar as demandas da vida.
3	Estimular o trabalho em equipe, trabalhar o equilíbrio dos participantes.	Trajeto de papel.	Socialização, bem-estar mental.	Como é importante termos que nos equilibrar para lidar com o que nos incomoda e o quanto podemos correr menos no dia a dia.

dente, nos últimos seis meses, bem como o quanto esse está conseguindo resolver o problema, com a seguinte escala: 0 – Não está acontecendo; 1 – Tem acontecido, mas consigo resolver com facilidade; 2 – Tem acontecido, é um pouco difícil, mas estou conseguindo resolver; 3 – Tem acontecido e está sendo difícil resolver; e 4 – Tem acontecido e não estou conseguindo resolver.

4	Estimular o trabalho em equipe e trabalhar o equilíbrio e agilidade dos participantes.	Bola ao alto.	Socialização, bem-estar mental e agilidade no enfrentamento dos estressores.	Aspectos relativos à eficácia das soluções no controle do estresse. Relacionando o que foi falado com os conceitos de <i>coping</i> centrado na emoção e centrado no problema.
5	Estimular a confiança no outro, o trabalho em equipe, o equilíbrio e a agilidade dos participantes.	Trajeto às cegas.	Socialização, bem-estar mental e confiança interpessoal.	Aspectos relativos à confiança no outro e a necessidade de, por vezes, ter que se deixar levar pelo outro.
6	Sensibilizar quanto à importância da respiração no controle da ansiedade e estresse.	Yoga	Concentração e relaxamento.	Importância da respiração adequada para relaxamento a ser usada no dia a dia.

Fonte: Silva (2023).

Os seis encontros foram previamente estruturados com atividades físicas recreativas e atividades de relaxamento físico, de modo a possibilitar uma vivência geradora de reflexões sobre temas relativos à saúde mental, ao estresse e às relações interpessoais no trabalho (Quadro I). Cada encontro iniciava com uma sessão de alongamentos leves, e, na sequência, era proposta uma atividade física recreativa. Ao final, era conduzida uma discussão em grupo que relacionava a experiência vivida com as circunstâncias de trabalho dos participantes. Dessa forma, seguia-se a metodologia da aprendizagem vivencial de Kolb (1984), respeitando as fases

de vivência, relato, generalização e aplicação do que foi experienciado e discutido.

No primeiro encontro, foi realizada uma palestra focada em psicoeducação sobre estresse, abordando questões referentes à sua origem, suas consequências quando elevado e os modos de seu gerenciamento. A palestra também abriu espaço para uma discussão sobre o assunto, possibilitando que os participantes adquirissem um melhor conhecimento sobre ele.

No segundo encontro, foi realizado o exercício equilibre a bolinha, no qual os participantes, divididos em dois grupos, competiram equilibrando uma bola de pingue-pongue em uma folha de papel sulfite. Essa atividade objetivou trabalhar equilíbrio físico, o trabalho em equipe e a motivação; do ponto de vista do estresse, utilizou-se a metáfora de que “na vida temos que equilibrar os acontecimentos estressores”.

No terceiro encontro, foi realizado o exercício trajeto de papel, no qual os participantes, novamente divididos em dois grupos, deveriam seguir andando sobre folhas de papel, nas quais estavam escritas questões estressantes da vida cotidiana. Esse exercício permitiu discutir e trabalhar o equilíbrio necessário na vida ao enfrentar tantos estressores.

O quarto encontro objetivou tratar, além do trabalho em equipe, o equilíbrio e a agilidade dos participantes, utilizando o exercício da bola ao alto. Nessa prática, os participantes formavam um círculo, e cada um deveria jogar uma bola para o alto mencionando uma forma de lidar com o estresse. Em seguida, cada um que se identificasse com o que foi dito pelo colega, corria e pegava a bola, repetindo a ação de jogar ao alto e mencionando uma nova forma de lidar com o estres-

se. A rapidez e agilidade necessárias levaram a uma memorização mais intensa das formas cotidianas de lidar com o estresse.

No quinto encontro, foi realizado o exercício trajeto às cegas, em que, divididos em duplas, um dos integrantes da dupla ficava com os olhos vendados e precisava se deixar ser guiado pelo colega. Esse exercício lidou com a confiança na equipe e com a necessidade de se obter ajuda para enfrentar o estresse.

O sexto e último encontro consistiu em uma aula de yoga, proposta para proporcionar relaxamento por meio da respiração, do alongamento do corpo e da consciência corporal, oportunizando a aprendizagem de técnicas rápidas de relaxamento que poderiam ser utilizadas no dia a dia de trabalho.

Uma das maiores dificuldades encontradas na realização do programa com esses profissionais foi reuni-los, retirando-os de sua rotina intensa de trabalho. O cotidiano exaustivo, a urgência na realização das tarefas, as escalas prolongadas, as condições precárias de trabalho e a vigilância constante dos superiores, apontadas por Teixeira e Prebianchi (2019) como poderosos estressores estruturais desse grupo ocupacional, paradoxalmente atrapalharam a participação dos profissionais em um programa para redução e gerenciamento do estresse relacionado ao trabalho.

Apesar dessa dificuldade para a condução dos grupos, a presença foi constante, e os resultados do teste e pós-teste com o IPEEB, tanto na UBS como no hospital de caridade, apontaram diferenças que indicaram uma melhora na percepção do estresse e na magnitude atribuída aos estressores, como foi observado na análise re-

alizada por meio do teste não paramétrico de Wilcoxon (Tabela 1).

Um importante indicador de melhora obtida pelo programa aplicado referiu-se ao fator cognições e comportamentos estressores, que, na soma dos dois casos, apresentou uma diferença significativa ($p \leq 0,03$), saindo de 1,23 no teste para 0,75 no reteste. Nesse aspecto, um clássico estudo de Friedman e Rosenman (1974), sobre personalidade, estresse e doenças cardiovasculares, destaca o quanto o pensamento ruminativo, um dos itens avaliados nesse fator do IPEEB, pode ser prejudicial à saúde. Sobre ele, observou-se uma melhora importante.

Outro fator que apresentou melhoras significativas ($p \leq 0,03$), no grupo total, referiu-se à percepção das condições de relaxamento, que passou de 1,33 no teste para 1,03 no reteste. Pankaj (2023) pontua a importância do exercício e relaxamento, com a utilização do yoga e da meditação dentro da estrutura BERN, para a redução do estresse e a promoção da saúde. O yoga foi utilizado no último encontro.

De modo geral, o IPEEB apontou uma redução significativa ($p \leq 0,01$) na percepção geral de estresse, saindo de 1,04 no teste para 0,91 no pós-teste. Isso sustenta as proposições de Mathias *et al.* (2019) e Santana *et al.* (2021), que sugerem a importância da prática de atividade física regular como recurso para melhorar a qualidade de vida, tanto física quanto mental.

Fundamentado nas proposições relativas à estrutura BERN, que, entre seus pilares de ações para o gerenciamento do estresse, considera a mudança comportamental, a atividade física e o relaxamento (Esch; Stefano, 2024; 2010), o programa aqui aplicado e medido apresentou indicadores positivos. Questões relacionadas às cognições e comportamentos estressores,

relaxamento e sono, bem como de percepção geral de estresse, demonstraram uma considerável redução nos indicadores antes e depois do programa.

Tabela 1 – Resultados do IPEEB – Inventário de Percepção de Estresse e de Estressores no teste e pós-teste, considerando os dois casos (Hospital e UBS), com o teste de Wilcoxon para o teste e reteste da soma dos dois casos

Fatores do IPEEB	Soma dos dois casos (Hospital + UBS)				
	Teste		Pós-teste		p
	Média	DP	Média	DP	
Estressores financeiros	1,09	0,77	1,28	1,02	0,53
Estressores do ambiente de trabalho	0,89	0,76	0,65	0,71	0,12
Estressores da carga de trabalho	0,81	0,69	0,82	0,72	0,15
Cognições e comportamentos estressores	1,23	0,85	1	0,75	0,03
Estressores da vida familiar	1,13	0,97	0,92	0,83	0,38
Estressores das condições de saúde	1,06	1,07	0,94	1,02	0,34
Condições de relaxamento	1,33	1,04	1,03	1,02	0,05
Estressores dos relacionamentos sociais	0,61	0,86	0,4	0,52	0,05
Percepção geral de estresse	1,04	0,61	0,91	0,58	0,01

Fonte: Silva (2023).

Com base em atividades físicas recreativas, notou-se que a sociabilidade aumentou no decorrer dos encontros. A literatura aponta que esse fator é muito benéfico para a saúde mental e que intervenções que incentivam a atividade social levam a melhorias significativas na saúde humana (Esch; Stefano; Michaelsen, 2024). As atividades sociais também têm um importante papel na composição das ações da MCM (Schulz; Cysarz; Seifert, 2023).

Considerações finais

Como um ser biopsicossocial, o ser humano e sua saúde não podem ser analisados e trabalhados de forma única e unidirecional. É fundamental que ele seja visto e tratado de forma holística, observando seu dinamismo próprio. O estresse, em todas as suas formas de manifestação, constitui um fenômeno biopsicossocial complexo, advindo de um grande conjunto de variáveis.

Para um cuidado integral sobre a saúde e o estresse, faz-se necessária a articulação interdisciplinar e, por vezes, transdisciplinar de saberes, integrando diferentes áreas de conhecimento. Aqui, integraram-se a Psicologia e a Educação Física, culminando em uma experiência que apontou para uma possibilidade interessante de se trabalhar o estresse ocupacional, por meio de atividades multicomponentes, que combinam psicologia cognitiva e a atividade física recreativa.

Referências

BEKIROS, S.; JAHANSHAH, H.; MUÑOZ-PACHECO, J. M. Uma nova teoria de amortecimento do apoio social e do estresse psicológico. **PLOS ONE**, [S. l.], v. 17, n. 10, e0275364, 2022. DOI: 10.1371/journal.pone.0275364. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0275364>. Acesso em: 22 jul. 2024.

BENZONI, P. E. **Controle do estresse em 8 encontros**: guia para profissionais com protocolo cognitivo para aplicação. Novo Hamburgo, RS: Sinopsys, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Carta de Ottawa**. In: Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, 1986, Ottawa. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf. Acesso em: 22 jul. 2024.

BRINKHAUS, B.; ESCH, T. **Integrative medizin und gesundheit**. Berlim: Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2021.

CAMARGO, S. F. *et al.* Qualidade de vida no trabalho em diferentes áreas de atuação profissional em um hospital. **Ciências & Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 26, n. 4, p. 1467, 2021. DOI: 10.159/1413-81232021264.02122019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/7dYmpff6ZPP9wtxW7gKT8Qc/?lang=pt>. Acesso em: 22 jul. 2024.

CAO, B. *et al.* As atividades físicas estão associadas ao estresse percebido? As evidências da pesquisa sobre saúde e nutrição da China. **Fronteiras em Saúde Pública**, [S. l.], v. 3, 2021. DOI: 10.3389/fpubh.2021.697484. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2021.697484/full>. Acesso em: 22 jul. 2024.

COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. A global measure of perceived stress. **Journal of Health and Social Behavior**, [S. l.], v. 24, n. 4, p. 385-396, 1983.

ESCH, T.; STEFANO, G. B. The neurobiology of stress management. **Neuroendocrinology Letters**, [S. l.], v. 31, n. 1, p. 19-39, 2010. Disponível em: <https://www.nel.edu/userfiles/articlesnew/NEL310110A30.pdf>. Acesso em: 22 jul. 2024.

ESCH, T.; STEFANO, G. B. A estrutura BERN da medicina mente-corpo: integrando autocuidado, promoção da saúde, resiliência e neurociência aplicada. **Fronteiras na Neurociência Integrativa**, [S. l.], v. 16, 2022. DOI: 10.3389/fnint.2022.913573. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/integrative-neuroscience/articles/10.3389/fnint.2022.913573/full>. Acesso em: 22 jul. 2024.

ESCH, T.; STEFANO, G. B.; MICHAELSEN, M. M. Os fundamentos da medicina mente-corpo: amor, bons relacionamentos e felicidade modulam o estresse e promovem a saúde. **Stress and Health**, [S. l.], e3387, 2024. DOI: 10.1002/smi.3387. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/smi.3387>. Acesso em: 22 jul. 2024.

EUROPEAN AGENCY FOR SAFETY AND HEALTH AT WORK – EU-OSHA. **Psychosocial risks in Europe**: Prevalence and strategies for prevention. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2019.

FRIEDMAN, M.; ROSENMAN, R. H. **Type a behavior and your heart**. New York: Knopf, 1974.

GUNASEKRA, K.; PERERA, B. Definindo estresse ocupacional: uma revisão sistemática da literatura. **Revista FARU**, [S. l.], 2023. DOI: 10.4038/faruj.v10i1.194. Disponível em: <https://faruj.sljol.info/articles/10.4038/faruj.v10i1.194>. Acesso em: 22 jul. 2024.

HANSEN, A. M. *et al.* Atividade física, demanda-controle do trabalho, estresse-energia percebido e cortisol salivar em trabalhadores de colarinho branco. **Arquivos Internacionais de Saúde Ocupacional e Ambiental**, [S. l.], v. 83, n. 2, p. 143-53, 2010. DOI: 10.1007/s00420-009-0440-7. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00420-009-0440-7>. Acesso em: 22 jul. 2024.

KOLB, D. A. **Experiential learning**: experience as the source of learning and development. Hoboken, EUA: Prentice Hall, 1984.

LAZARUS, R. S. **Psychological stress and the coping process**. New York: McGraw-Hill, 1966.

LAZARUS, R. S. Psychological stress in the workplace. *In*: CRANDALL, R.; PERREWE, P. L. (eds.). **Occupational stress**: a handbook. London: Taylor & Francis, 1995. p. 3-14.

LAZARUS, R. S. Toward better research on stress and coping. **American Psychologist**, [S. l.], v. 55, n. 6, p. 665-673, 2000.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress appraisal and coping**. New York: Springer Publishing Company, 1984.

LEGER, K. A.; CHARLES, S. T.; BROWN, C. J.; FINGERMAN, K. L. Atividade física e processos de estresse diário na terceira idade. **J. Gerontol. B. Psychol. Sci. Soc. Sci.**, [S. l.], v. 78, n. 1, p. 20-29, jan. 2023. DOI: 10.1093/geronb/gbac113. Disponível em: <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/78/1/20/6666537>. Acesso em: 22 jul. 2024.

LUO, J. *et al.* Os papéis do estresse percebido geral e específico do domínio no envelhecimento saudável. **The journals of gerontology**, [S. l.], v. 5, p. 10, 2021. DOI: 10.1093/geronb/gbab134. Disponível em: <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/77/3/536/6322087>. Acesso em: 22 jul. 2024.

MATHIAS, N. G. *et al.* Motivos para a prática de atividades físicas em uma academia ao ar livre de Paranaguá-PR.

Revista Brasileira de Ciências do Esporte, [S. l.], v. 41, p. 222-228, 2019. DOI: 10.1016/j.rbce.2018.03.030. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328917300574?via%3Dihub>. Acesso em: 22 jul. 2024.

MINCK, A. D. *et al.* Fatores de risco para Síndrome de Burnout entre profissionais da saúde: uma revisão integrativa de literatura.

Revista Brasileira de Revisão de Saúde, [S. l.], v. 4, n. 6, p. 25593-25605, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n6-158. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/39784>. Acesso em: 22 jul. 2024.

MIRANDA, A. R. de O.; AFONSO, M. L. M. Estresse ocupacional de enfermeiros: uma visão crítica em tempos de pandemia.

Brazilian Journal of Development, [S. l.], v. 7, n. 4, p. 34979–35000, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n4-114. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/27715>. Acesso em: 22 jul. 2024.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 7. ed. Florianópolis, SC: Edição do autor, 2017.

PANKAJ, S. Mind, body medicine: the new age prescription. **J Indira Gandhi Inst Med Sci**, [S. l.], v. 9, p. 1-4, 2023.

PEREIRA, H. A.; CAVALCANTE, C. E.; ALBUQUERQUE, R. S. da. COPING: um estudo sobre o estresse e suas estratégias de enfrentamento em uma multinacional em João Pessoa/PB. **Qualitas Revista Eletrônica**, [S. l.], v. 19, n. 2, maio/ago. 2018.

RIBEIRO, R. P. *et al.* Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, [S. l.], v. 39, e 65127, 2018. DOI: 10.1590/1983-1447.2018.65127. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/93bFnj3GkbyPtrjyGvn8cj/?lang=pt>. Acesso em: 22 jul. 2024.

SANTANA, T. da S. *et al.* Estratégias de enfrentamento usadas por enfermeiros de emergência hospitalar. **Texto & Contexto – Enfermagem**, [S. l.], v. 30, 2021. DOI: 10.1590/1980-265X-TCE-2020-0435. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/67PR6qHTkzwQmYmDRmy7hf/?lang=en>. Acesso em: 22 jul. 2024.

SANTOS, M. C. O.; REIS, A. C. R. dos; ANDRADE, L. F. de; REIS, M. P. L.; REIS, A. Repercussões da síndrome de Burnout em profissionais da saúde. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 3, n. 4, p. 8383-8392, 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n4-092.

Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/13321/11194>. Acesso em: 22 jul. 2024.

SCHULZ, S.; CYSARZ, D.; SEIFERT, G. Editorial: medicina mente-corpo e seus impactos nas redes psicológicas, qualidade de vida e saúde. **Fronteiras na Neurociência Integrativa**, [S. l.], v. 17, 2023. DOI: 10.3389/fnint.2023.1188638. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/integrative-neuroscience/articles/10.3389/fnint.2023.1188638/full>. Acesso em: 22 jul. 2024.

SELYE, H. Stress and the general adaptation syndrome. **British Medical Journal**, [S. l.], v. 4667, p. 1383-1392, 1950. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/pdf/brmedj03603-0003.pdf>. Acesso em: 22 jul. 2024.

SELYE, H. **Stress**: a tensão da vida. São Paulo: Ibrasa, 1959.

SILVA, I. C.; KNULTH, A. G.; MIELKE, G. I.; LOCH, M. R. Promoção de atividade física e as políticas públicas no combate às desigualdades: reflexões a partir da Lei dos Cuidados Inversos e Hipótese da Equidades Inversa. **Cadernos de Saúde Pública**, [S. l.], v. 36, n. 6, 2020. DOI: 10.1590/0102-311X00155119. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/8wfs4JsfmXNfwpKQCSN3jxd/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 22 jul. 2024.

SILVA, M. F. P. da. **Programa de gerenciamento e controle do estresse ocupacional com atividades multicomponentes**: uma proposta com profissionais da saúde. 2023. Dissertação (Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental) – Universidade Paulista, São Paulo, 2023.

SIMIONELLI, L. Estresse ocupacional e alternativas de intervenção: um estudo bibliométrico. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 9, n. 3, p. e67932401, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i3.2401. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/2401>. Acesso em: 22 jul. 2024.

TEIXEIRA, F. D.; PREBIANCHI, H. B. Comprometimento, estresse e satisfação com a vida de profissionais da saúde. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, [S. l.], v. 19, n. 2, p. 598-606, 2019. DOI: 10.17652/rpot/2019.2.15321. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v19n2/v19n2a04.pdf>. Acesso em: 22 jul. 2024.

VORKAPIC-FERREIRA, C. *et al.* Nascidos para correr: a importância do exercício para a saúde do cérebro. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, [S. l.], v. 23, n. 6, 2017. DOI: 10.1590/1517-869220172306175209. Disponível em: <https://www>.