

CIAPOT 2011

II CONGRESSO IBEROAMERICANO DE PSICOLOGIA DAS ORGANIZAÇÕES E DO TRABALHO

14 a 16 de abril de 2011 • Majestic Palace Hotel • Florianópolis • SC

ANAIIS

Promoção



Realização



DEPARTAMENTO E PROGRAMA DE
PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA | UFSC

Apoio



Patrocinador



ESTRESSE LABORAL E ESTILOS DE VIDA

TP28 - A IDENTIFICAÇÃO DA CAUSA MOTIVACIONAL PRIMÁRIA DO ESTRESSE E RESPONSABILIZAÇÃO DO ESTILO DE VIDA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE

Andreola, MT; Mendes, AM; Martins, P
Actio Potencial Humano Ltda; UFSC

Com o objetivo de diagnosticar a causa motivacional do estresse e sua correlação com o estilo de vida, realizou-se uma pesquisa exploratória com 110 sujeitos em ambiente corporativo. Todos os colaboradores relataram encontrar-se em situação de bem-estar e satisfação com o desempenho profissional e clima organizacional, porém decidiu-se pela pesquisa sobre o estresse como ação preventiva e possível correlação com pequenos problemas verificados no cotidiano da organização. A investigação utilizou-se de uma entrevista semiestruturada, aplicação do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL) e análise onírica segundo os critérios de interpretação ontopsicológica. Dos sujeitos analisados no inventário ISSL, 42% tiveram diagnóstico de estresse compreendendo 10 homens e 37 mulheres com idades entre 21 e 42 anos. Segundo a intensidade, encontramos 2 pessoas em fase de alerta, 41 em fase de resistência, 2 em fase de quase exaustão e 2 em fase de exaustão. Analisou-se ainda 4 sintomas, em que 63% apresentam sensibilidade emotiva, 46% encontram-se em dúvida quanto a si próprios, 69% pensa constantemente em um só assunto e 63% apresenta irritabilidade excessiva. Além disso, foi analisado o estilo de vida conforme indicadores assim definidos: aspecto saúde, social, ambição, profissional e econômico. Todos foram avaliados conjuntamente com o critério de utilidade e funcionalidade ao potencial de natureza, segundo preconizado pela escola ontopsicológica. Os dados demonstraram que no aspecto social existe predominância de relações pessoais mais direcionadas a interesses afetivos (aceitação/rejeição), ambição com atitudes mais reativas que proativas e indeterminação e idealização de metas. No aspecto profissional, todos se encontram realizados e no econômico há predominância de dificuldades na organização e administração financeira. Em relação às imagens oníricas, 23 pessoas lembram um sonho recente e 24 não, o que pode denotar ausência de consciência sobre si mesmo e um certo abandono de si nas objetificações diurnas. Das imagens avaliadas todas trazem informações sobre atitudes imaturas na administração egóica, que se caracterizam pelo hábito de o sujeito utilizar comportamentos aprendidos na infância, na maior parte desdobramentos dos mecanismos de defesa do ego. Desta análise, conclui-se que quando existe o estresse, o estilo de vida é determinado por um comportamento estereotipado do Eu, que se apresenta em resistência a novas adaptações funcionais históricas, mantendo-se em constante carência em relação ao impulso de autorrealização. O estresse é o resultado desta rigidez, tornando-se importante incentivar a atividade do autoconhecimento para identificar o objeto de carência e promover sua paulatina satisfação a partir de um estilo de vida congruente. A causa primária motivacional do estresse não diz respeito aos eventos estressores externos, mas à dificuldade de mediar de modo funcional o ambiente (resiliência). Portanto, a causa fundamental deve ser identificada e analisada em âmbito subjetivo, valendo-se da providente atuação do psicoterapeuta capaz.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse; Estilo de Vida; Psicoterapia