

# CONTRIBUIÇÕES DAS TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO, RELAXAMENTO E *MINDFULNESS* NO MANEJO DO ESTRESSE OCUPACIONAL

**Eunaihara Ligia Lira Marques**

Graduada em Psicologia. Especialista em Neuropsicologia.  
Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Minas Gerais (Brasil)

**Telma Elita Delfino**

Graduada em Serviço Social pela Universidade Federal de Santa Catarina (Brasil)

E-mail de contato:

[eunamarques@yahoo.com.br](mailto:eunamarques@yahoo.com.br)

---

## RESUMO

O trabalho como atividade laboral pode ser fonte tanto de realizações pessoais, bem como fonte de desgastes físico e mental. Diante disso, o presente artigo tem como propósito identificar de maneira geral, algumas contribuições das técnicas de respiração, relaxamento e *mindfulness*, apoiadas na Terapia Cognitiva Comportamental, para o manejo do estresse ocupacional. Os resultados apontaram que a implantação de práticas voltadas à compreensão do estresse, por parte do trabalhador, bem como a utilização das técnicas citadas, contribuem significativamente para a redução do estresse e para manutenção do bem-estar físico e mental, sendo relevante também, o conhecimento dos fatores desencadeantes de estresse e a inter-relação desses fatores com os aspectos internos de cada sujeito. Além do mais, a forma como as pessoas se relacionam, interpretam e atribuem significados com os fatos e situações estressoras também representam um forte impacto na consolidação do estresse.

**Palavras-chave:** Estresse ocupacional, técnicas de respiração, relaxamento e *mindfulness*.



## INTRODUÇÃO

As primeiras descrições sobre estresse tiveram origem a partir de 1936 com o Dr. Hans Selye, que usou o termo *stress* para descrever um estado de tensão patogênico do organismo. Este termo acabou sendo consagrado e mantém-se basicamente o mesmo nas mais diversas línguas, pela ausência de uma tradução mais adequada (LIPP et al., 2000).

O corpo humano, em seu equilíbrio, tem o funcionamento em sintonia, chamado de homeostase. O estabelecimento do estresse desencadeia reações fisiológicas como aceleração dos batimentos cardíacos, tensão muscular, alteração da respiração e possibilidade de ter insônia, dentre outras. Para retornar ao equilíbrio, o corpo necessita de esforço que naturalmente desencadeia um desgaste e requer uma aplicação maior de energia física e mental (LIPP; PEREIRA; SADIR, 2005). Segundo Lipp et al. (2000), o estresse é um estado de tensão que desencadeia a ruptura no equilíbrio interno do organismo.

O ser humano permeia diversos ambientes como o trabalho, o ambiente familiar e o seu mundo interno, entre outros. Desse modo, o ser humano carrega consigo, independentemente de onde estejam os seus pensamentos, emoções e situações conflituosas que esteja vivenciando, enfim, a sua integralidade (ZANELI et al., 2010).

Entende-se, portanto, que um dos cenários propícios para desencadear o estresse é o ambiente de trabalho, em decorrência das características inerentes, que são consideradas fontes de estresse: quando estabelecem uma junção com as fontes internas, ou seja, o mundo interno do ser humano, o estresse potencializa e as consequências tendem a ser avassaladoras. O estresse pode comprometer o indivíduo em sua saúde física, emocional, financeira e nas relações interpessoais, enfim, na sua qualidade de vida. Dessa forma, as empresas podem vivenciar baixa produtividade, conflitos interpessoais que impactam diretamente no clima organizacional e nos investimentos em saúde ocupacional do trabalhador (SADIR, BIGNOTTO & LIPP, 2010).

Sabemos que o estresse tem se tornado comum na vida cotidiana dos indivíduos adultos e as consequências são visíveis, principalmente no ambiente de trabalho, local esse que o ser humano, comumente, passa o maior tempo do seu dia. O Instituto de Psicologia e Controle do Stress, coordenado pela Psicóloga Pós-Doutora Marilda Emmanuel Novaes Lipp, desenvolveu no Brasil uma pesquisa on-line, entre abril e maio de 2013, com uma amostra de 2.195 participantes, com idades de 18 a 75 anos, de várias regiões e de todos os níveis de renda e escolaridade. Os resultados apontaram que 52,28% dos participantes já tiveram ou têm o diagnóstico de estresse,

sendo os relacionamentos familiares, amorosos, com colegas e com os chefes apontados como os maiores desencadeadores de estresse. As dificuldades financeiras foram indicadas como o segundo maior estressor dos brasileiros, seguido da sobrecarga de trabalho.

A saúde ocupacional, segundo a Organização Mundial da Saúde, tem por objetivo promover o bem-estar, físico, mental e social, prevenir e controlar os acidentes e reduzir riscos no ambiente de trabalho, para garantir a qualidade de vida do trabalhador. É dotada de muita importância e tem possibilidades de contribuir na mudança ou na minimização do cenário do estresse, no ambiente do trabalho. A implantação de práticas e manejos profissionais voltadas à compreensão sobre o estresse, seus fatores desencadeantes e a utilização de algumas técnicas, como respiração, relaxamento e técnicas de *Mindfulness* na perspectiva da abordagem Cognitiva Comportamental no ambiente de trabalho, poderá se tornar uma alternativa eficaz para a redução do estresse nesse contexto.

Desta forma, o presente artigo pretende evidenciar de forma breve algumas contribuições das técnicas de respiração, relaxamento e *Mindfulness*, tanto nos aspectos de prevenção quanto nos aspectos de intervenção do estresse no ambiente de trabalho, subsidiado na teoria Cognitiva Comportamental. Embora seja um tema relevante, não foi possível identificar um número expressivo de estudos publicados que se discutam o tema em questão. Desse modo, para o desenvolvimento do respectivo artigo buscaram-se livros e artigos científicos de publicações nacionais que tratassem e fundamentassem o tema proposto, e que estivessem disponibilizados para o público em geral.

### **Trabalho como fonte de realizações e de desgastes**

Entende-se que o trabalho é uma das essências da realização da vida humana e que atende as necessidades e realizações pessoais e sociais de cada indivíduo. É no ambiente de trabalho que se busca atingir resultados e metas pessoais e profissionais: porém, na ocupação e convívio nesses espaços, podem ser gerados conflitos decorrentes de vários fatores como cansaço, relações interpessoais, sobrecarga de trabalho, desmotivação, competições e outros. Estes fatores, portanto, podem gerar insegurança, medo, esgotamento, um senso de urgência no ser humano. Desse modo o trabalho, que é a princípio considerado fonte de realização humana, pode passar também a ser caracterizado como fonte de estresse (MURTA & TRÓCCOLI, 2004).

O trabalho sempre fez parte da vida do ser humano e, no passado, estava relacionado à sobrevivência. A sobrevivência fez o ser humano desenvolver e aprimorar a sua vida e o meio que

o circunda. Este processo é contínuo e vem ocorrendo até o presente momento com o objetivo de melhorar cada vez mais a vida humana e o ambiente. Neste cenário, o ser humano utiliza o trabalho para suas realizações e desenvolve sua criatividade, alcança seus objetivos pessoais e profissionais, atribui senso de utilidade, se relaciona interpessoalmente, se realiza financeiramente, estabelece laços afetivos e desenvolve atividades de lazer.

As emoções apresentadas comumente nessas relações são de prazer, satisfação, conquista autoestima. Mas, também, é no trabalho que o ser humano entra em contato com conflitos interpessoais, exigências de metas, cobranças de produção, divergências de opiniões, valores da empresa diferentes dos valores pessoais, mudanças de ambiente de trabalho ou processos e sobrecarga de trabalho. As emoções geradas podem ser, portanto, frustrações, ansiedade, desgaste físico, insegurança, medo, e etc. Sendo assim, o trabalho tem sentido dúbio, onde nem sempre o ser humano pode e consegue manter equilíbrio biológico, psicológico e social (BATISSTTI & BAVARESCO, 2010; MARCUS & LISBOA, 2015).

Paradoxalmente, a configuração da sociedade moderna está pautada pela rapidez, mudanças, inovações, tempo e resultados, desencadeando um estado de ansiedade, medo, insegurança e estresse (LIPP et al., 2000; SADIR, BIGNOTTO & LIPP, 2010). Entretanto, como o indivíduo adulto passa uma grande parte do seu dia no local de trabalho, o desafio desse modo consiste em estabelecer um equilíbrio e bem-estar, tanto para o trabalhador, favorecendo a suas realizações, quanto para a empresa, na busca de alcançar seus objetivos.

### **Terapia Cognitiva Comportamental e as técnicas de manejo de estresse**

Um das alternativas para o manejo do estresse é a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC). Trata-se de uma terapia alinhada com a dinâmica da vida atual. A TCC teve seu início na década de 1960, pelo Dr. Aaron T. Beck, um psiquiatra e pesquisador. O Dr. Beck, insatisfeito com seu modelo psicanalítico para a depressão, começou a pesquisar. Assim, realizou novos experimentos para obter explicações sobre a depressão. Dessa forma, para sua surpresa, encontrou em suas pesquisas distorções em pensamentos e crenças negativas, como características da depressão. As pesquisas continuaram e Beck construiu um modelo de terapia que hoje conhecemos como Terapia Cognitiva ou Terapia Cognitiva Comportamental.

A TCC baseia-se na compreensão singular de cada pessoa a partir da tríade dos pensamentos (como vê a si própria, o outro e ao futuro) que são gerados por ela, acreditando-se que os pensamentos (crenças) geram as emoções e as emoções geram um comportamento. O

objetivo da TCC é propor mudanças, onde os pensamentos disfuncionais possam ser modificados ou transformados em realísticos, adaptativos, ou em outras palavras funcionais. Preferencialmente, que possam atingir o sistema de crenças da pessoa, para que ocorram alterações nas emoções e, por consequência, mudanças no comportamento, visando à ampliação de recursos que venham a contribuir nas mudanças irrealistas (BECK, J., 2013).

Outro postulado importante da TCC refere-se aos pensamentos automáticos que surgem na maioria das vezes, sem o controle da pessoa e têm relação direta com as crenças centrais. As crenças são definidas como valores, princípios, convicções que dão significados à vida e são construídos ao longo desta, ou seja, são entendimentos profundos ou verdades absolutas de cada um. Quando as crenças são irracionais ou distorcidas há uma possibilidade de as pessoas desenvolverem emoções e comportamentos desadaptativos. Geralmente tais crenças possuem uma carga de julgamentos negativos, propiciando as limitações e o desenvolvimento de frustrações, ansiedade, estresse e outros (BECK, J., 2013; LIPP, PEPEIRA & SADIR, 2005).

Na prática da TCC há utilização de técnicas tanto cognitivas quanto comportamentais. Estudiosos como Clark (1986), Clark et al. (1994), Barlow e Cerney (1988), Barloy et al. (1989), dentre outros, apud Wright, Basco e Thase (2008), são exemplos de teóricos que fazem uso de combinações entre técnicas cognitivas e técnicas comportamentais para os mais diversos tipos de transtornos e demandas. A TCC possui uma variedade de pesquisas que demonstraram sua eficácia, através da combinação estratégica de técnicas cognitivas (para modificar as cognições) juntamente com métodos comportamentais, incluindo o treinamento da respiração, o relaxamento e a terapia de exposição (WRIGHT, BASCO & THASE, 2008).

Algumas técnicas comportamentais são voltadas para a redução de tensões e para a promoção do bem-estar físico e psicológico: logo, são mais indicadas para o alívio de sintomas de estresse, de ansiedades, dentre outras. Uma das técnicas desenvolvidas é a de respiração (ex.: respiração diafragmática), que tem por objetivo principal “treinar o aumento da utilização do músculo do diafragma durante o ciclo respiratório” (NEVES, 2011). Para exercitar, sugere-se que coloque a mão na região abdominal e a outra na região torácica, mantendo o movimento de respirar por aproximadamente 2 a 3 minutos. O exercício deve ser de forma consciente, quer dizer, a atenção deve estar voltada à realização da atividade em si. O objetivo consiste em intensificar a respiração na região abdominal, além da torácica. Uma alternativa é sugerir à pessoa imaginar-se enchendo um balão, sendo que o balão é o abdômen (este exercício de imaginação facilita o aprendizado). Existem outras modalidades de respiração com contagem 6 por 6, quer dizer, seis

tempos inspirando e seis tempos expirando (LEHRER & CARRINGTON, 2003 apud NEVES, 2011).

As pesquisas sobre respiração diagramática para a redução do estresse apresentaram resultados promissores como, por exemplo, elevação da consciência corporal, estabilização do sistema nervoso, do sistema nervoso automático, aumento da variabilidade da frequência cardíaca, redução da pressão arterial, aumento para controle da imunidade, melhoras na qualidade do sono e na digestão (DIXHOORN & RAKEL, 2007 apud NEVES, 2011).

Já o relaxamento, considerado como outra técnica comportamental para a redução do estresse baseia-se na busca do organismo em retornar ao seu estado natural. É comum a todos nós que, durante a ocorrência de situações estressoras, sejam desenvolvidos pensamentos automáticos disfuncionais, do tipo catastrofização, pensamento do tudo ou nada, generalização, previsão do futuro, etc. Desta maneira, é possível que a aprendizagem e a utilização do relaxamento, em conjunto com a abordagem da TCC, possibilitem a promoção de reestruturação cognitiva e ampliação dos recursos para as situações estressoras, tanto no âmbito da intervenção, ou seja, para a diminuição das tensões, como nos aspectos de prevenção e promoção do bem-estar.

Segundo Neves (2011), o relaxamento contribui para a redução do estímulo do ambiente, aumento da concentração, redução da frequência cardíaca e arterial, redução muscular, aumento da atenção e aumento da flexibilidade cognitiva. Outros pesquisadores também sustentam tais afirmações, como Smith (1988); Neves (2003); Dobson (2006); Lahey (2007), apud Neves (2011).

Já o *Mindfulness*, relacionado com as práticas de terceira geração das Terapias Cognitivas Comportamentais, refere-se a um estado mental ou psicológico caracterizado pela regulação intencional da nossa atenção ao que está acontecendo no exato momento, ou seja, quando levamos a nossa atenção de forma sustentada a cada atividade ou fenômeno enquanto o mesmo está ocorrendo. O *Mindfulness* apresenta características específicas de registrar as emoções, pensamentos e comportamentos no momento presente: apenas observar os fatos, situações sem avaliar, analisar ou julgar, focar no presente, sem ligar-se ao passado ou futuro. Cada pessoa pode ter uma experiência distinta quando aplica essa técnica (KABAT-ZINN, 2007 apud MARKUS & LISBOA, 2015).

O *Mindfulness* é uma técnica que pode ser utilizada em toda e qualquer situação da vida do ser humano: na sua grande maioria os resultados são positivos como, por exemplo, maior satisfação na vida, melhora dos relacionamentos interpessoais, desenvolvimento de resiliência, ampliação da memória, redução da ansiedade, estresse e depressão (BAER, 2003; KABAT-ZINN, 2003; SHAPIRO et al., 2006; KENG et al., 2011 apud MARKUS & LISBOA, 2015).

## Estresse e os impactos na qualidade de vida

Segundo Lipp et al. (2000), estresse consiste em reações físicas e emocionais que alteram o organismo, devido as demandas involuntárias que geram situações difíceis. Essas situações difíceis são chamadas de estressores. Pode-se dizer que o estresse é uma ruptura do equilíbrio do corpo, que é chamado de homeostase. Na linguagem técnica é chamado de *distrisse*, mas o senso comum adotou o termo estresse, que permanece até hoje. Para essa mesma autora, o estresse também possui um lado positivo, quando o corpo apresenta sinais de que o organismo não está em equilíbrio e necessita de uma resposta adaptativa. Na visão antropológica, nossos ancestrais conseguiram sobreviver com a atenção e alerta diante dos perigos, gerados por fontes de grande estresse. Neste caso, o estresse é chamado de *eustresse*, ou seja, estresse positivo, e nem sempre pode ser considerado como algo ruim ou negativo (LIPP et al, 2000).

Entende-se que o estresse possui uma relação direta com os fatores internos e externos. Os fatores externos são considerados situações ou fatos que acontecem na vida como, por exemplo, problemas de saúde, morte, separação, nascimento de filhos, problema financeiro, desemprego, etc. Estes acontecimentos, por sua vez, tendem a influenciar a capacidade de resolução, a percepção e interpretação do indivíduo em termos positivos ou negativos, ou seja, nos fatores internos.

Na perspectiva da TCC, os pensamentos automáticos negativos normalmente aparecem em situações específicas e sem o devido “controle”, e nascem a partir das crenças desadaptativas formadas ao longo da vida. Segundo a pesquisa desenvolvida por Lipp, Bignotto e Saddir (2005), um número grande de crenças irracionais foi relacionado a fatores estressantes. A pesquisa foi separada por gênero e a análise qualitativa apresentou que 68% das mulheres respondentes têm a prevalência na crença do tipo: “é horrível quando as coisas não são exatamente como gostaríamos que fossem”. Cerca de 62% dos homens respondentes têm a prevalência na crença: “deve-se ser absolutamente competente, inteligente e merecedor de todo o respeito”. Pôde-se concluir que o nível de estresse estaria diretamente ligado às crenças irracionais que direcionaram a possibilidade de distorções cognitivas nesses participantes. Neste caso, foi possível constatar que a aplicação da reestruturação cognitiva garante uma maior eficácia na saúde mental (LIPP, BIGNOTTO & SADIR, 2005). Desse modo, o cuidado do estresse deve estar associado também com um acompanhamento terapêutico.

O estresse ocupacional tende a ocorrer quando a pessoa interpreta (fontes internas) os processos referentes ao trabalho como, por exemplo, o ambiente de trabalho, o relacionamento entre os colegas, os recursos para trabalhar, os conhecimentos das atividades, o sistema de gestão, o acúmulo de trabalho, as exigências de metas e de produção como algo negativo, não possuindo recursos de enfrentamento satisfatórios para lidar com esses fatores externos e, conseqüentemente, internos (ROSSI, PIRREWÉ & SAUTER, 2007 apud RIBEIRO, 2010; SADIR & LIPP, 2009).



Por estes motivos é que, provavelmente, em um ambiente de trabalho terão pessoas que desencadearão estresse ocupacional e outras não, ou seja, é a maneira que a pessoa vivencia cada situação, a forma como ela interpreta e que lida diretamente com tais situações.

Sadir, Bignotto e Lipp (2010) apontam que geralmente as consequências do estresse só são percebidas pela pessoa estressada quando esta apresenta um alto nível de comprometimento: por exemplo, doenças oportunistas ou sintomas do tipo tensão muscular, insônia, palpitação, respiração ofegante, fadiga, irritabilidade, baixa produtividade e sentimento de impotência, entre outras. Já a empresa identifica seu colaborador com estresse quando ele demonstra absenteísmo, afastamento do trabalho, conflito interpessoal, impaciência, baixa produtividade, baixa qualidade na execução da atividade, etc.

Para Ribeiro (2010), o grande desafio das empresas está em garantir a perenidade, manter a produtividade com qualidade, assegurar a lucrativa e harmonizar um ambiente de trabalho com um bom clima organizacional, para que trabalhadores se sintam bem e, assim, atendam aos objetivos da empresa.

A pesquisa realizada por Sadir e Lipp (2009), sobre as fontes externas de estresse no trabalho, demonstrou que o excesso de trabalho, falta de planejamento, conflitos de interesse e valores são as três fontes estressoras que mais se destacam. A pesquisa também aponta que existem alguns cargos que apresentam níveis menores de estresse do que outros como, por exemplo, trabalhadores em Recursos Humanos. Sugere-se que tais ocupações podem estar associadas à formação acadêmica, características pessoais (fontes internas) e uso de estratégias para lidar com as adversidades e situações (SADIR & LIPP, 2009).

### **Manejo do estresse ocupacional**

As intervenções no manejo do estresse ocupacional na perspectiva cognitiva comportamental, segundo Murta (2005), com base em pesquisa bibliográfica demonstra atuação focada no indivíduo com uso de técnicas de psicoeducação. A psicoeducação é realizada de modo que o mediador (profissional) articule as causas, efeitos e consequências. Utilizam-se ferramentas através do questionamento socrático para reestruturação cognitiva, além de treino de soluções de problemas e relaxamento. Murta (2005) também sugere, como alternativas em menor proporção, o manejo do tempo, a meditação, os exercícios físicos, uma satisfatória rede social e musicoterapia, entre outros.

Para Ribeiro (2005), os programas devem ser voltados ao atendimento individual, tendo definição de tempo para cada sessão e número de sessões. Já as intervenções em grupo são usadas em menores proporções e normalmente devem ser focadas na solução de problemas no trabalho,



sendo que os resultados tendem a ser mais positivos e mais identificados nos programas de intervenções individuais do que em grupo. É interessante ressaltar que em ambientes organizacionais também se utilizam intervenções como a psicoeducação, através de estratégias como seminários internos, workshops e informações por meios de comunicação para os funcionários, dentre outros (ZANELI et al., 2010).

Murta e Tróccoli (2004) apresentaram resultados também positivos no trabalho de grupo, através de aplicação de pesquisa realizada em um hospital de habilitação e reabilitação de saúde do interior de Goiás. Contaram com a participação de 210 pessoas (profissionais) que demonstraram empobrecimento de enfrentamento de estresse e em habilidades assertivas, sendo de diversos setores como edificações, fisioterapia, administração, serviços gerais, ambulatório, manutenção e administração. As participações dos profissionais se deram de forma espontânea. Houve delimitações e planejamento para cada encontro, aplicações de técnicas, de psicoeducação, estabelecimento de metas, enfrentamento de problemas e emoções e relaxamento, entre outras. Como resultado final, os profissionais participantes consideraram adequadas as técnicas e instrumentos usados, como o relaxamento, e o tema mais preferido foi “saber lidar com críticas”. O resultado obtido foi o alto nível de satisfação, significativo para o manejo das habilidades sociais.

Uma técnica aplicada para a redução do estresse na TCC, existindo uma forte ligação entre a respiração, processos mentais e emocionais, é o *Mindfulness*. Neves (2011) afirma que a respiração possui uma característica bastante peculiar, pois revela o estado biológico, psicológico ou social de uma pessoa: por exemplo, quando a pessoa está com ansiedade, preocupação ou medo, a respiração fica acelerada ou ofegante. As pesquisas indicam que de 60% a 90% das visitas médicas apresentam sintomas de fatores mentais, emocionais ou comportamentais relacionados ao estresse (NEVES, 2011 apud Kroenke, Mangelsdorff, 1989; Stoudemire, 2000; Benson, 2010; Neves Neto, 2010a; 2010b; 2010c; 2010 d; 2010e).

A aplicação da técnica de *Mindfulness* inclui na sua prática atenção, consciência, intenção, atitude, cognição e atitude (RED et al., 2013 apud MARKUS & LISBOA, 2015). No início requer quietude, calma para seguir os passos de tomar consciência do que está passando no pensamento, bem como os aspectos emocionais e comportamentos. Apenas observar o que vem sem avaliar, questionar ou julgar. Ficar no “aqui agora”, ou seja, no presente, focado apenas no agora, sem desviar a atenção para o passado ou futuro. O interesse é que essa técnica seja incorporada no dia a dia do indivíduo e, assim, alivie as tensões do dia e crie possibilidades de promoção de bem-estar físico e mental (MARKUS & LISBOA, 2015).

Markus & Lisboa (2015) apresentam algumas pesquisas do impacto de *Mindfulness* na regulação emocional, na exaustão emocional e na satisfação do trabalho no ambiente profissional, sendo o resultado significativamente positivo. Demonstrem também que há relação da atenção plena na satisfação no trabalho, na redução do estresse, na melhora no relacionamento interpessoal e na

capacidade de autoavaliação. Assim também como as técnicas de relaxamento e respiração contribuem para o alívio na capacidade natural do organismo ao manejo dos fatores estressores.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos concluir que o trabalho ou atividade laboral, o qual faz parte da vida da maioria dos adultos independente da cultura, é fonte de prazer ou de realização humana, porém, poderá também ser fonte de desgastes. Embora as empresas ou organizações atualmente pressionem com cobranças e altos níveis de atingimentos de metas, produção, qualidade, competição e outros, são necessários que o ser humano desenvolva resiliência e busque soluções para o seu bem-estar. Dessa forma, pode-se intervir ou até mesmo prevenir o desenvolvimento do estresse.

É oportuno considerar os fatores da percepção e a forma como lidar com as situações do dia a dia como relevantes e relacionados aos fatores que circundam o estresse. Esta visão estabelece um olhar sistêmico e multimodal, onde vários fatores contribuem para a instalação do estresse e suas consequências. A visão parte do pressuposto que o estresse possui fatores externos, mas, também se deve atribuir importância à forma pessoal que o indivíduo tem em atribuir significados às circunstâncias da vida e ao que o rodeia.

A TCC estabelece meios através da combinação de técnicas cognitivas e comportamentais para o manejo do estresse, com o intuito de oportunizar ao sujeito obter recursos ou aprimorar as suas habilidades para lidar com as situações que geram estresse no cotidiano.

O fornecimento e as intervenções a partir da técnica da psicoeducação é uma possibilidade de amenizar, contribuindo para a compreensão e o aprendizado de estratégias de manejo do estresse. Outras técnicas também podem ser desenvolvidas nos ambientes de trabalho ou em lugares que o indivíduo julgue apropriados, que são de baixo custo e eficazes como, por exemplo, a técnica da respiração diafragmática, podendo ser aplicada em conjunto ou com outros programas da empresa como, por exemplo, ginástica laboral e exercícios realizados. Outras possibilidades de manejo do estresse nas atividades laborais são participações de grupos específicos de estresse no próprio ambiente de trabalho, com orientação de um profissional.

São consideradas as técnicas comportamentais de relaxamento e de *Mindfulness*, estratégias também bastante eficazes tanto no combate ao estresse quanto na sua prevenção. Estas alternativas permitem à pessoa conhecer mais ao seu corpo, reduzir tensão, exercitar a mente no momento presente, assim reduzindo a ansiedade e oportunizando uma vida plena, saudável, realizada, equilibrada, ou seja, uma qualidade de vida satisfatória.

É importante ressaltar que o manejo do estresse ocupacional através da TCC possui uma gama de possibilidades e não há pretensão de esgotar o assunto neste momento. Desse modo, se

fazem necessários estudos posteriores para criar reflexões e mais alternativas eficazes, que venham a contribuir para as habilidades no manejo do estresse e na reestruturação cognitiva de pessoas que sofrem com tal demanda.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática**. Tradução Sandra Mallmann da Rosa. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BATISTTI, R.B.; BAVARESCO, A. M. **Estudo bibliográfico sobre aspectos geradores de stress que afetam o ser humano no ambiente de trabalho**. UNOESC & Ciência ACHS, Santa Catarina, V1, n 2, 2010. Disponível em: <http://editora.unoesc.edu.br/index.php/achs/article/view/124>. Acesso em: 28/out/2015.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. pp 304 a 308.

LIPP, Marilda (Org.). **O stress está dentro de você**. 2 ed. São Paulo: Contexto, 2000.

LIPP, Marilda. **Pesquisa Stress no Brasil**. 2013. IPCS, Campinas. Disponível em: <http://www.estresse.com.br/pesquisas/>. Acesso em: 27/11/2015.

LIPP, M. E.; PEREIRA, M. B.; SADIR, M.A. **Crenças irracionais como fontes internas de stress emocional**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, V1, n 1, jun/2005. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872005000100004&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872005000100004&script=sci_arttext). Acesso em: 12/8/2015.

MARKUS, P. M. N; LISBOA, C.S. M. **Mindfulness e seus benefícios nas atividades de trabalho e no ambiente organizacional.** Revista da Graduação Publicações TCC, Rio Grande do Sul. Edi PUCRS, V8, n 1, 2015. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/graduacao/article/viewFile/20733/12997>. Acesso em: 29/10/2015.

MURTA, S.G.; TRÓCCOLI, B.T. **Avaliação de intervenção em stress ocupacional.** Psicologia: Teoria e Pesquisa. Scielo, Brasília, V20, n 1, jan/2004. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722004000100006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722004000100006&script=sci_arttext). Acesso em: 21/11/2015.

NEVES NETO, A. R. **Técnicas de respiração para a redução do stress em terapia cognitiva-comportamental.** Arquivo Médico Hospitalar Faculdade Ciências Médicas Santa Casa, São Paulo, 2011. Disponível em: <http://www.fcmscsp.edu.br/files/AR09.pdf>. Acesso em: 28/10/2015.

RIBEIRO, A. I.A.M. **O impacto do stress na qualidade de vida do trabalhador,** monografia de Especialista em Gestão de Recursos Humanos. Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro, 2010.

SADIR, M.A.; LIPP, M. E. **As fontes de stress no trabalho.** Revista de Psicologia. IMED, [s.l], V1, n 1, 2009. Disponível em: <https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/16/0>. Acesso em: 28/10/2015.

SADIR, M.A.; BIGNOTTO, M.M.; LIPP, M. E. **Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais**. Scielo, Campinas, v 20, n 45, jan-abr/2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v20n45/a10v20n45.pdf>. Acesso em: 29/10/2015.

ZANELI, J. C (Coord). **Stress nas organizações de trabalho: Compreensão e intervenção baseado em evidências**. São Paulo. Artmed, 2010.

WRIGHT, J. H; BASCO, M. R. & THASE, M. E. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado**. Tradução Mônica Giglio Armando. Porto Alegre. Artmed, 2008.

