



## PROGRAMA DE GESTÃO DE ESTRESSE EM LABORATÓRIO DE PATOLOGIA CLÍNICA, EM MACEIÓ/AL

**Autora: Maria Patrícia Gomes Cavalcante**  
**Instituição: Laboratório de Análises Proclínico**

A busca por um equilíbrio entre ter uma vida saudável e o trabalho conduz o indivíduo a uma rotina intensa, em que há importância de se promover experiências positivas, que contribuem para o bem-estar e a felicidade, em oposição às experiências negativas que proporcionam estresse e *burnout*, conforme aponta Tamayo, Mendonça e Silva (apud, Ferreira e Mendonça, 2012). Diante de tais fatores comprometedores da saúde humana em seus diversos aspectos e áreas da vida, foi então elaborado um Programa de Saúde e Qualidade de Vida, voltado para a identificação, acompanhamento e busca de redução dos sintomas de estresse evidenciados nos colaboradores em Laboratório de Patologia Clínica, em Maceió/AL. A aplicação do Inventário para Sintomas do Estresse de Marilda Lipp ocorreu em maio/17, nas dependências da empresa, individualmente em horário de trabalho e acordado com o colaborador, obtendo-se o seguinte resultado: 31 colaboradores não apresentaram sintomas e 10 colaboradores apresentaram sintomas de estresse em uma das fases. Na segunda aplicação do inventário em abril/18, obteve-se o seguinte resultado: 33 colaboradores não apresentaram sintomas e 09 colaboradores apresentaram sintomas de estresse em uma ou mais fases. Em agosto/18, foi realizada aplicação do Inventário em que apenas 02 colaboradoras apresentaram sintoma para uma das fases do estresse. Em abril/19 foi realizada mais uma aplicação do Inventário de gestão de estresse aos colaboradores, em que 04 colaboradores apresentaram sintomas em uma das fases do estresse. Foram utilizados como estratégias, plano de ação, roda da vida e um formulário de administração do tempo. O acompanhamento foi realizado individualmente observando o relato do colaborador e o cumprimento das ações, culminando com a melhora considerável dos sintomas. O encontro ocorre sempre após três meses da aplicação dos inventários, resultando em superação dos sintomas. No ano de 2020, não foi possível a gestão de estresse, devido ao início da pandemia do COVID-19. Em abril de 2021, foi iniciado o retorno da Gestão de Estresse com aplicação do Inventário, e inclusão da Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho e cadernos de exercícios. Assim, conforme descreve Schaufeli, Dijkstra e Vazquez (2013) é possível através de intervenções planejadas e executadas gerar bem-estar e desenvolvimento humano, proporcionar engajamento e melhorar o desempenho profissional.

### Bibliografia

SCHAUFELI, Wilmar. DIJKSTRA, Pietermel. VAZQUEZ, Ana Claudia. O engajamento no trabalho - São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.

FERREIRA, Maria Cristina. MENDONÇA, Helenides. **Saúde e bem-estar no trabalho: dimensões individuais e culturais**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2012.