

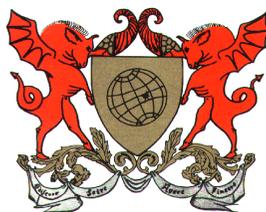
**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES**  
**DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES**  
**CURSO DE DANÇA**

**EDLENE MALDONADO GAMA**

**PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DE DANÇA NA PREVENÇÃO  
DO ESTRESSE NO AMBIENTE HOSPITALAR**

**VIÇOSA – MG**

**2017**



EDLENE MALDONADO GAMA

ORIENTADORA: EVANIZE KELLI SIVIERO ROMARCO

**PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DE DANÇA NA PREVENÇÃO  
DO ESTRESSE NO AMBIENTE HOSPITALAR**

Trabalho apresentado como requisito obrigatório para obtenção do Título de Bacharel em Dança pela Universidade Federal de Viçosa, sob a orientação da professora doutora Evanize Kelli Siviero Romarco

**VIÇOSA – MG**

**2017**

Ficha catalográfica preparada pela Biblioteca Central da Universidade Federal de Viçosa - Câmpus Viçosa

M

G184p  
2017  
Gama, Edlene Maldonado, 1969-  
Práticas de Educação Somática e de Dança na prevenção do estresse no ambiente hospitalar / Edlene Maldonado Gama. - Viçosa, MG, 2017.  
75f. : il. ; 29 cm.

Inclui anexos.

Inclui apêndices.

Orientador : Evanize Kelli Siviero Romarco.

Monografia (graduação) - Universidade Federal de Viçosa.

Referências bibliográficas: f.61-64.

1. Educação pelo movimento. 2. Terapia pelo movimento.  
3. Stress. 4. Dança. 5. Doenças psicossomáticas. I. Universidade Federal de Viçosa. Departamento de Artes e Humanidades. Curso de Graduação em Dança. II. Título.

CDD 22 ed. 615.82



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA  
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS LETRAS E ARTES  
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES  
CURSO DE DANÇA

Assinatura da Banca Examinadora na Defesa do Trabalho de Conclusão de  
Curso da estudante EDLENE MALDONADO GAMA, matrícula 70718.

Título: “PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DE DANÇA NA  
PREVENÇÃO DO ESTRESSE NO AMBIENTE HOSPITALAR”.

*E. Siviéro*

---

Profª. Evanize Kelli Siviero Romarco (Orientadora) – Curso de Dança –  
UFV

*Mariana Cristina Tavares da Silva Souza Amorim*

---

Mariana Cristina Tavares da Silva Souza Amorim

*Ananda Deva Assis Trivelato*

---

Ananda Deva Assis Trivelato

Viçosa, 29 de junho de 2017.

Dedico este trabalho à minha família pelo apoio, pelo amor incondicional. Muito obrigada Edson, meu pai, Sirlene minha mãe, Wesley e Anderson meus irmãos, e a Letícia, minha filha querida.

Há mais sabedoria no seu corpo  
do que na sua filosofia mais profunda

Friedrich Nietzsche

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente ao meu Pai Celestial por ter me dado força, saúde e determinação para chegar até aqui.

Agradeço a Cristo, Ramatis e Ramal e a todas as entidades maravilhosas do Grupo Científico Ramatis que me deram todo o suporte energético e espiritual para concluir esta etapa de vida. Agradeço principalmente às entidades que me assistem que com certeza sempre estiveram presentes, nos melhores e piores momentos; orientando-me durante a etapa acadêmica, me aconselhando nas horas mais difíceis. Obrigada! Obrigada! Obrigada sempre!

A esta universidade, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram meus estudos nesta academia e me abriram um leque de possibilidades de trabalho dentro do universo artístico da Dança.

Um agradecimento especial à minha orientadora Evanize Kelli Siviero Romarco pelo empenho e dedicação ao GEDES, grupo de estudos do qual fiz parte durante quase toda a minha graduação. Obrigada pela convivência, paciência e diálogo principalmente nos momentos divergentes.

À banca Mariana Cristina Tavares da Silva Souza Amorim e Ananda Deva Assis Trivelato pela disponibilidade e contribuição com meu Trabalho de Conclusão de Curso.

Aos grupos que participei e que colaboraram para minha formação em Dança meu muito obrigada, Grupo de Estudos de Dança e Educação Somática (GEDES), Núcleo de Estudos Programa Argumentos do Corpo (NEPARC), Micorrizas, Jazz com Jazz, Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Docência (PIBID Dança) e Êxtase Experimental.

Agradeço à minha família principalmente aos meus pais, sem o apoio de vocês esta conquista não seria possível. À minha filha Leticia pela paciência e ajuda de horas a fio para a concretização desta monografia. Obrigada Edson, Sirlene, meus irmãos e minha filha querida! Amo vocês!

À todos os colegas de trabalho, amigos e amigas que compartilharam comigo vivências durante todos estes anos de graduação. Agradecimentos especiais a duas amigas queridíssimas, que ficarão sempre na memória e no coração, Danielle Rodrigues de Moraes e Fanny Aparecida Condé Teixeira.

Carinho eterno a todos!

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
1º ARTIGO.....	14
IDENTIFICAÇÃO DE AGENTES ESTRESSORES NO AMBIENTE LABORAL HOSPITALAR.....	14
RESUMO .....	14
ABSTRACT .....	15
1. INTRODUÇÃO.....	16
2. OBJETIVOS.....	18
3. METODOLOGIA.....	18
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	19
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
2º ARTIGO.....	27
PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DE DANÇA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DOS SINTOMAS DE ESTRESSE NO AMBIENTE HOSPITALAR ..	27
RESUMO .....	27
ABSTRACT .....	28
1. INTRODUÇÃO.....	29
2. OBJETIVOS.....	39
3. METODOLOGIA.....	39
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	41
4.1 – Os temas desenvolvidos nas sessões práticas e seus principais benefícios. ....	42
4.2 - Averiguando os níveis de estresse e os sintomas dos participantes após a aplicação das práticas somáticas em ambiente laboral. ....	52
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	56

2. CONCLUSÃO.....	59
-------------------	----

### **LISTA DE APÊNDICES**

Apêndice 1.....	65
Apêndice 2.....	67
Apêndice 3.....	70
Apêndice 4.....	74
Apêndice 5.....	75

### **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1.....	30
Figura 2.....	31
Figura 3.....	35
Figura 4.....	37
Figura 5.....	45
Figura 6.....	47
Figura 7.....	49
Figura 8.....	50
Figura 9.....	51

### **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

GEDES - Grupo de Estudos de Dança e Educação Somática.....	13
HSJB - Hospital São João Batista.....	13
SIPAT - Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho.....	22

### **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1.....	24
Quadro 2.....	33

Quadro 3.....	40
---------------	----

**LISTA DE GRÁFICOS**

Gráfico 1.....	52
----------------	----

Gráfico 2.....	53
----------------	----

Gráfico 3.....	55
----------------	----

Gráfico 4.....	56
----------------	----

“Conhecer a si próprio é o maior saber”

GALILEU GALILEI

## 1. INTRODUÇÃO

Dançar é expressar-se no mundo, de uma maneira única com o seu corpo e implica em conhecimento. Não só do movimento, mas também conhecimento de um corpo- vivo e tudo o que se relaciona com ele; um corpo que se percebe e busca o autoconhecimento para revelar sua potência de expressão.

Por isso, interessa a nós estudantes e profissionais da Dança, as ciências que nos ajudam a conhecer este corpo, a entendê-lo e a explicá-lo, como por exemplo, as áreas da cinesiologia, da anatomia, da nutrição, da psicologia, da saúde, entre tantas outras afins.

As diversas áreas do conhecimento conceituam o corpo de maneira diferente e há várias acepções para esse termo. Vejamos, por exemplo, a Medicina e a Psicologia, a primeira trata o homem como uma “mula sem cabeça” e a segunda descorporifica o homem valorizando apenas seu aspecto mental/racional. A medicina desmembrou, estilhaçou o corpo em diversas partes para que ele pudesse ser estudado, dissecado, fotografado, radiografado, diagramado. Percebemos que a medicina contemporânea adotou, enquanto prática social, a concepção de um corpo-máquina, desvalorizando os aspectos emocionais, psicológicos e espirituais que fazem parte desse todo complexo, a que chamamos de corpo. (MOREIRA, 1997; FRANÇA & RODRIGUES, 2005)

Diante dessa visão fragmentada e mecanizada sobre o corpo, que vem se desenvolvendo desde a época moderna até a contemporaneidade, observamos cada vez mais um empobrecimento da vida sensorial, criando assim um distanciamento de nós seres humanos com o mundo que nos cerca. A imagem deste corpo, criada por nós, reflete-se em nossos hábitos e costumes, se manifesta em práticas sociais

que adotamos; enfim, ela se expressa e se revela em nossa cultura. Uma cultura que disciplina o corpo, que o adentra, o automatiza, o escraviza, castra seus desejos, e o molda de acordo com seus interesses mais perversos. Nessa visão reducionista, utilitária e simplória do corpo adotada pela nossa cultura ocidental, nos deparamos com a racionalização do trabalho, com as políticas de dominação e suas organizações de poder, com a polícia e suas massas organizadas; visto que todos estes aparatos contribuem para reforçar modelos repressores em nossa sociedade. (CORBIN; COURTINE; VIGARELLO, 2009)

Perante essa problemática de opressão do corpo é importante, para nós artistas ou não, desenvolvermos um olhar mais sensível sobre ele, e por que não dizer sobre nós mesmos. O corpo pode ser “objeto” de estudo, um caminho para o despertar da consciência, para o autoconhecimento.

Nas palavras do filósofo Fuganti (2016) observamos essa relevância do corpo como a nossa única realidade perceptível, não se opõe à inteligência, aos sentimentos, ou à alma; ao contrário ele os inclui. É através dele, dos seus sentidos, que captamos o mundo ao redor, que criamos uma realidade em nível de existência e de essência do ser humano<sup>1</sup>

Desta maneira, entendemos o corpo como um universo ainda inexplorado, ele é um mundo complexo e particular, que necessita de um olhar atento e curioso, afim de que sejam desvendados seus mistérios. Desenvolvendo um trabalho sensível com o corpo, através da estimulação dos sentidos, podemos ampliar nossa percepção, sendo esta um potente mecanismo para a expansão da consciência. No entanto, esta escuta corporal está adormecida e amordaçada pelo sistema e seus mecanismos de opressão e repressão, por meio do cerceamento do corpo. Esta escuta se amplia quando procuramos experienciar o universo do nosso mundo interno, bem como quando conseguimos sair do automatismo, buscando nos

---

<sup>1</sup> Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=TC65r-TxIJQ>. Acesso em março de 2017.

relacionar mais atentamente ou vividamente com o mundo exterior. Lembrando que experienciar é deixarmos nos envolver, é penetrar neste mundo usando todos os sentidos nos níveis físico, intelectual e intuitivo. Alargando esta escuta do corpo podemos aumentar nossa percepção de mundo, acessar mais intimamente nosso eu interno, e estreitar as relações com o universo que nos cerca. Através da sensibilização do corpo e de um olhar atento sobre este podemos criar um contato mais íntimo e profundo de nossa essência com o mundo. (BERTHERAT & BERNSTEIN, 2003)

Por todas estas questões, que estão presentes em nossa cultura e que são adversas à natureza do corpo, contrárias ao desenvolvimento da consciência e surgimento da potência do ser humano, é que adentramos nossos estudos na área de Educação Somática; pois percebemos que os fundamentos dessa área do conhecimento são consonantes às nossas ideias de se trabalhar o corpo.

A Educação Somática possui uma área de atuação bem ampla e vem sendo utilizada como trabalho corporal em diversos campos profissionais. Na Dança, por exemplo, ela vem contribuindo com uma visão mais humana, com um olhar mais sensível sobre o corpo. Nós estudantes e artistas, sabemos o quão importante é esse olhar sensível, pois nessa área ainda impera essa estreita visão mecanicista, tecnicista e produtivista sobre os corpos dos dançarinos/bailarinos. A Educação Somática vem colaborando na área da Dança auxiliando na prevenção e tratamento de lesões osteomusculares em dançarinos/ bailarinos, também vem contribuindo para o desenvolvimento do movimento expressivo e performático. Outros métodos utilizados são as cadeias musculares e articulares - Método GDS e o Boring Mind Center (BMC).

Na perspectiva da Educação Somática, o corpo não é mais visto como um corpo máquina, mas um corpo próprio, único, subjetivo. É a partir dele que o homem experiencia o mundo e se relaciona com ele. É através da motricidade que esse corpo se expressa no mundo e se volta para ele, para apreender seu sentido (MOREIRA, 1997)

Em 2013 nossos estudos e pesquisas com a Educação Somática foram sendo cada vez mais aprofundados, através de participação no Grupo de Estudos de Dança e Educação Somática (GEDES). Este grupo é parte integrante do Grupo Artes da Cena Contemporânea: corporeidade, educação e política e tem o intuito de pesquisar, por meio das teorias e das práticas somáticas, as funções preventivas, terapêuticas e educacionais dessas atividades corporais. Procurando vivenciar e aplicar os seus aspectos básicos em benefício da saúde psicoemocional, corporal e social do praticante, com o propósito de melhorar a sua qualidade de vida.

Pelas vivências no GEDES, desenvolvemos dois projetos de extensão, e atuamos nos anos de 2014 e 2015, com práticas de Educação Somática junto aos funcionários do Hospital São João Batista (HSJB) no município de Viçosa. Estes projetos tiveram o intuito de analisar as contribuições das práticas corporais somáticas no tratamento e prevenção de disfunções psicossomáticas dos funcionários do hospital.

No ano seguinte, em 2016, através do apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG), realizamos um projeto de pesquisa, trabalhando não apenas com a Educação Somática, mas também com práticas de Dança, voltadas para o atendimento destes mesmos profissionais da saúde. Dentre os variados estilos de Dança e das inúmeras técnicas de Educação Somática, resolvemos trabalhar com atividades que os auxiliassem na diminuição do estresse, buscando realizar um trabalho preventivo e atuando como tratamento coadjuvante das diversas disfunções psicossomáticas ocasionadas por este transtorno.

Assim, este trabalho de conclusão de curso é resultado do desdobramento deste projeto de pesquisa intitulado “Práticas de Educação Somática e de Dança na prevenção do estresse no ambiente hospitalar”. Ele é composto por dois artigos que nos contam como as sessões com a Dança e com a Educação Somática conseguiram minimizar a ação de agentes estressores no ambiente laboral hospitalar, bem como auxiliaram na prevenção e tratamento de sintomas de estresse identificados nos funcionários do HSJB.

## **1º ARTIGO**

### **IDENTIFICAÇÃO DE AGENTES ESTRESSORES NO AMBIENTE LABORAL HOSPITALAR**

#### **RESUMO**

As fontes de estresse no ambiente laboral hospitalar são diversas e necessitam ser reconhecidas pelos profissionais da saúde com o intuito de amenizá-las, pois estas interferem no desempenho do trabalho e no bem estar do trabalhador. Neste estudo foram identificados os principais agentes externos que podem levar os indivíduos a desenvolverem o transtorno do estresse, também buscamos investigar se estes profissionais percebiam suas atividades profissionais como estressantes. Através de entrevista focal realizada com 31 profissionais do HSJB no município de Viçosa – MG, distribuídos nos setores: Administrativos, Psicossocial, Ouvidoria, Hemodiálise, Hemodinâmica, Farmácia, Lavanderia e Higienização, apontamos as fontes principais de estresse neste ambiente hospitalar. As mais mencionadas foram: difíceis relações interpessoais, falta de valorização dos profissionais por parte da instituição, chefias e colegas de trabalho, sobrecarga de trabalho, mudanças constantes no ritmo e normas dos setores, cobrança excessiva, etc. Além disso, sabemos que a natureza deste trabalho é bastante desgastante, como o contato com a morte, extensas e ininterruptas jornadas de trabalho, o convívio com o sofrimento e a dor do outro etc. Diante da baixa participação dos profissionais da saúde neste estudo e da dificuldade da instituição hospitalar em lidar com o problema do estresse que vem afetando a saúde de seus funcionários, consideramos a necessidade de se intensificar as pesquisas e estudos nesta área, objetivando alertar e reafirmar os danos que este transtorno pode causar aos trabalhadores e às instituições.

**Palavras-Chaves: agentes estressores; ambiente hospitalar; sofrimento; dor**

## **ABSTRACT**

The sources of stress in the hospital work environment are diverse and need to be recognized by the health professionals in order to soften them, as these interfere in the performance of work and the welfare of the worker. In this study we identified the main external agents that can lead individuals to develop stress disorder, we also sought to investigate whether these professionals perceived their professional activities as stressful. The main sources of stress in this hospital environment were identified through a focal interview with 31 professionals from the HSJB in the city of Viçosa, MG, in the sectors: Administrative, Psychosocial, Ombudsman, Hemodialysis, Hemodynamics, Pharmacy, Laundry and Hygiene. The most mentioned were: difficult interpersonal relations, lack of appreciation of the professionals on the part of the institution, managers and co-workers, work overload, constant changes in the rhythm and norms of the sectors, excessive collection, etc. In addition, we know that the nature of this work is quite exhausting, such as contact with death, extensive and uninterrupted working hours, living with the suffering and pain of the other, etc. Given the low participation of health professionals in this study and the difficulty of the hospital institution in dealing with the problem of stress that is affecting the health of its employees, we consider the need to intensify research and studies in this area, aiming to alert and reaffirm the Damage that this disorder can cause to workers and institutions.

**Keywords: Stressors; Hospital environment; suffering; ache**

## 1. INTRODUÇÃO

A psicodinâmica do trabalho é uma abordagem científica que percebe a relação do trabalhador com o trabalho como desgastantes, e que tais relações abrangem muito mais que aspectos da saúde e da doença. Esta considera que o trabalho afeta o aparelho psíquico do trabalhador. Não apenas a parte mecânica deste influencia nesse aspecto psíquico, mas também todo o contexto que envolve o ambiente no exercício profissional. O indivíduo vivencia neste ambiente laboral tanto prazer como sofrimento, e que tais experiências podem, dependendo do grau e intensidade, levá-lo a uma patologia mental e/ou psicossomática. (DEJOURS; ABDOUCHELI; JAYET, 1994).

No ambiente hospitalar esse desgaste psicofísico provocado pelo trabalho, é ainda mais intenso devido à sua própria natureza, pois este profissional da saúde precisa no desempenho de suas funções, de muita dedicação e atenção ao lidar com o cuidado de vidas humanas. Além disso, são recorrentes os problemas nesta área como: baixa remuneração, cumprimento de horas extras, excesso de trabalho associadas às longas jornadas, problemas de ordem governamentais como falta de recursos, etc.

Notamos, com todas estas adversidades, que este ambiente laboral é bastante propício ao desenvolvimento do estresse. O surgimento desta patologia relaciona-se às desordens de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Batista e Dantas (2003) nos contam que o estresse é a combinação de sensações físicas, mentais e emocionais que resultam de vários estímulos de preocupações, medos, ansiedades, forças psicológicas e esgotamento físico e/ou mental, que vão necessitar uma adaptação do organismo.

É importante ressaltar que os fatores ou agentes que causam o estresse no organismo são múltiplos, e estão presentes no ambiente, tanto externo quanto interno dos indivíduos. Como meio externo, podemos pensar no frio, no calor, nas

condições insalubres de trabalho, na condição desarmoniosa do próprio ambiente laboral, etc. E como meio interno, os pensamentos, sentimentos e emoções negativas dos indivíduos. Portanto, estressor ou agente estressor é uma situação ou experiência que gera sentimentos de tensão, ansiedade, medo ou ameaça que pode ser de origem interna e/ou externa. (BARSTOW, 1980)

Assim, percebemos que o estresse pode ser provocado por agentes internos e externos que se intercomunicam, e se relacionam de maneira subjetiva, variando de indivíduo para indivíduo; gerando assim uma resposta também subjetiva da situação vivenciada no ambiente, que poderá ser avaliada pela pessoa como estressante ou não. Diante disso, admitimos que se estabelece entre o ser e o ambiente uma relação particular, pessoal; e que as interpretações desse meio são motivadas não só por questões externas presentes no ambiente, mas também por questões de ordem interna.

Ao pensar o estresse no ambiente ocupacional, notamos que este pode se desenvolver quando os fatores ligados ao trabalho extrapolam as capacidades dos indivíduos de enfrentar situações difíceis, tais como: excesso de trabalho, constantes mudanças no setor, relações interpessoais conflituosas, e até mesmo situações em que o funcionário precisa se esforçar muito para desenvolver determinadas tarefas.

Tais estímulos estressores fazem com que o organismo responda com mudanças fisiológicas, psicológicas e comportamentais, que interferem no bem estar, na saúde e no desempenho do indivíduo em diversas áreas de sua vida pessoal e profissional. (SADIR & LIPP, 2009)

Segundo Cooper (1993) o trabalhador percebe o estresse no ambiente laboral quando ele se sente incapaz de lidar com as pressões do trabalho. Consequentemente, o indivíduo não se sente realizado ou satisfeito, comprometendo assim, sua saúde física e mental e seu desempenho na instituição ou organização.

Diante das questões expostas reconhecemos a necessidade de pesquisar e investigar sobre o estresse no âmbito da área da saúde. Como esta patologia vem afetando o ambiente laboral e prejudicando a saúde dos profissionais que nele atuam? Quais são as fontes causadoras desse estresse, conhecidas como agentes estressores, e responsáveis pelo desenvolvimento desse transtorno? Estes e muitos outros questionamentos permearam o universo desse estudo, com o intuito de construir alternativas e instrumentos para diminuir a ação destes agentes.

## **2. OBJETIVOS**

- Identificar os elementos estressores no trabalho, ou seja, os fatores externos que contribuem para o aumento do estresse no ambiente laboral;
- Averiguar se a atividade ocupacional exercida é percebida como estressante;

## **3. METODOLOGIA**

Esta pesquisa de natureza exploratória buscou em bases de dados científicas on-line, bibliotecas digitais e bibliotecas da UFV fazer uma revisão de literatura sobre o tema estresse e outros assuntos correlatos como: o conceito de agentes estressores internos e externos, estresse ocupacional na área da saúde e seus principais agentes, como estes podem interferir no ambiente laboral e na saúde dos seus trabalhadores.

Para a pesquisa de Campo o instrumento utilizado para a coleta de dados foi a entrevista focal (APÊNDICE 1), que procurou identificar os elementos estressores externos no ambiente do trabalho, buscando averiguar se a atividade ocupacional exercida pelos funcionários era percebida pelos mesmos como estressante.

Para compilação dos dados da entrevista foi utilizada a técnica de análise de conteúdo que é uma metodologia de interpretação de dados que pode ser tratada qualitativamente.

Foram entrevistados 31 profissionais da saúde distribuídos entre os diversos setores do HSJB, no turno diurno: Administração (3 participantes), Setor Psicossocial/ Ouvidoria (4 participantes), Hemodiálise (4 participantes), Hemodinâmica (3 participantes), Farmácia (1 participante), Lavanderia (3 participantes) e Higienização (13 participantes). Como critério de inclusão pôde participar deste estudo todos os funcionários interessados que trabalhassem no turno diurno do HSJB.

O risco referente a esta pesquisa está relacionado a um pequeno desconforto sentido pelo voluntário ao responder a entrevista focal. Este risco foi minimizado e pôde ser anulado, pois tivemos o cuidado de preservar a identidade dos participantes.

Para resguardar todos os direitos desses participantes foi solicitado aos mesmos a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, (APÊNDICE 2) aprovado pelo comitê de ética desta universidade (CAAE: 55301316.2.0000.5153).

#### **4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Vamos agora investigar sobre os principais estressores do ambiente laboral em cada setor do HSJB. Foi unânime nos depoimentos dos funcionários a questão de realizarem com satisfação suas tarefas laborais, estes profissionais gostam do que fazem e amam o seu trabalho. Contudo, nos setores da Farmácia, Psicossocial/ Ouvidoria e Hemodiálise, onde foi encontrado uma incidência maior de agentes estressores externos; os funcionários se sentem insatisfeitos, frustrados, com pouco ou sem qualquer incentivo para realizar suas tarefas cotidianas.

[...] Eu me sinto bem na maioria das vezes. Às vezes, me sinto frustrado por não conseguir realizar alguma tarefa, mas que não depende de mim, depende mais da empresa, de recursos e tal. E assim [...] me sinto bem, na maioria das vezes, em realizar as minhas tarefas[...] ( Participante 5)

[...] Eu gosto do que eu faço, mas aqui não é tudo lindo maravilhoso como a gente queria né, mas assim... eu gosto da profissão, gosto de estar trabalhando nesta área. Não me sinto realizada, tem muita coisa que... mas tá caminhando pra realização [...] (Participante 25)

Um dos motivos para a insatisfação no trabalho, o aparecimento de tensões, e a baixa autoestima são as situações estressantes enfrentadas no ambiente laboral. (SADIR & LIPP, 2009)

Mesmo gostando do que fazem estes funcionários dos setores acima citados sofrem com algumas circunstâncias impostas pelo trabalho, como, sua forma de organização e/ou condições não muito favoráveis para a realização deste.

Segundo Lima-Júnior & Ésther (2001) esses sentimentos antagônicos, de amor e de dor, estão presentes na vida desses profissionais da saúde, e o que os determina em maior ou menor grau são justamente as condições do ambiente laboral.

[...] Somos extremamente felizes por estarmos nesta profissão e podermos atuar dentro do que a gente acredita, do que a gente se propõe. Então, diante do que nós realizamos junto com o próprio paciente, os clientes nossos, que são os familiares, pacientes, colegas de trabalho, há uma alegria imensa de estar executando essa tarefa, essa missão. Mas nós temos algumas dificuldades, típicas de quem trabalha na instituição, que muitas vezes nos deixa um tanto quanto [...] é [...] não é desanimada, mas a gente sabe que fica aquém do que poderia fazer, mas de um modo geral a gente sente uma alegria, a gente vibra quando consegue resolver uma situação, quando podemos acolher uma pessoa. Então aqui tem profissionais que amam a profissão e isso muda tudo. Agora [...] encontramos uma série de dificuldades, que às vezes chega a nos entristecer, mas não nos abater. (Participante 7)

Estes profissionais que amam o que fazem, criam muitas expectativas com relação ao trabalho. Depositam muita energia na realização de suas tarefas; e se frustram quando estas não se concretizam, ou encontram muitos empecilhos para a sua realização. O que poderia ser fonte de prazer e alegria se torna fonte de sofrimento, trazendo desgaste físico e psicológico para os indivíduos. (HANZELMANN; PASSOS, 2010)

Pela análise da entrevista focal entendemos que outros aspectos também contribuem para esse descontentamento dos funcionários; como os sentimentos de depreciação ou desvalorização com relação ao seu próprio trabalho, seja por parte da instituição HSJB, ou por membros que a compõem, chefes e colegas de trabalho. Nos discursos destes funcionários eles nos contam que, frequentemente são repreendidos quando acontece alguma falha ou problema no ambiente laboral. Enquanto que suas ações assertivas não são apreciadas, elogiadas ou comentadas, pelas chefias ou instituição, surgindo assim nestes profissionais, um sentimento de despreço de suas funções que são despendidas no momento do exercício profissional.

Alguns entrevistados também comentaram que a empresa não tem oferecido momentos de confraternização ou lazer entre os funcionários.

[...] A gente mesmo é que toma iniciativa de fazer, não porque a chefe tá organizando uma festa, não... a gente mesmo organiza, põe uma listinha ali, quem quiser fala que vai, quantas pessoas que vai [...].( Participante 13)

[...] A única colaboração que tem é a semana de enfermagem, que eles fazem palestras, também tem o café da manhã [...].Quem participa são os técnicos e enfermeiros, mas nem sempre dá pra sair todo mundo [...] mas não tem nenhuma data instituída pelo hospital e que participe todo mundo não. (Participante 8)

Pelas falas percebemos que não há um evento marcante ou datas comemorativas instituídas pelo hospital, apenas na Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho (SIPAT), evento que acontece anualmente dentro do ambiente hospitalar, ocorre um breve momento de encontro destes profissionais da saúde. Na semana deste acontecimento são oferecidas palestras com temas variados referentes ao trabalho, dinâmicas de integração dos funcionários, sorteio de cestas com produtos alimentícios, etc. Mesmo assim há pessoas que não participam das atividades, por não poderem se afastar do trabalho no momento do evento, ou por não reconhecerem a importância social/ profissional deste.

Sabemos sobre a influência das relações interpessoais na qualidade do trabalho e no bem estar do trabalhador dentro de uma instituição. Por isso, os aspectos relacionais de uma empresa não devem ser negligenciados; mas sim, cuidadosamente estudados, pensados e trabalhados. Tais aspectos são importantes para a comunicação dentro da instituição, cria laços de confiança, lealdade e empatia com os colegas de trabalho, estabelece relações de parceria, fortalece os vínculos, torna o dia a dia mais fácil, inspira processos de associação e cooperação e renova o ambiente de trabalho.

Segundo França & Rodrigues (2005) o estresse laboral pode ser gerado devido às desfavoráveis condições de trabalho como: difíceis relações interpessoais que criam um ambiente adverso entre as pessoas; pouca cooperação, trabalho individualista, isolado entre os membros de uma mesma equipe, gerando competitividade, além de outros problemas como greves, absenteísmo, ociosidade, alta rotatividade etc.

Pelas falas dos funcionários percebemos esses problemas interpessoais dentro da instituição:

[...] Às vezes, quando a gente pega um atestado as colegas acham ruim, a gente ouve umas conversas pelos cantos, mas não fala nada com a gente não. (Participante 13)

[...] Uma enfermeira toma advertência porque te ajuda demais, aí chega outra que não te ajuda em nada praticamente, só quer mexer com papel, só quer mexer com documentação. Agora chegar e te ajudar, pegar no paciente, vamo fazer[...] aí é difícil, cada um trabalha de um jeito. (Participante 29)

Há vários estudos na literatura que citam sobre a dificuldade de relacionamento entre colegas, criando um ambiente hostil e de competitividade no trabalho. A falta de apoio dos colegas principalmente em momentos difíceis, a atribuição de falhas e culpas a terceiros e a distância ou indiferença nas relações são decorrentes de dificuldades de relacionamento interpessoal no ambiente de trabalho. (SADIR & LIPP, 2009).

Segundo Lipp (2000) outros problemas são o excesso de trabalho, relações conflituosas com chefes decorrentes de muita pressão, altas cobranças, e a falta de união e colaboração entre os colegas de trabalho, que também podem desencadear o estresse.

Sobre essas circunstâncias podemos observar essa afirmação de Lipp nos depoimentos dos participantes: “[...] Há muita pressão no trabalho sim, é em cima mesmo, a pessoa fica vigiando mesmo o que você está fazendo.” (Participante 17). “[...] A gente sofre pressão, desenvolve a atividade e não tem reconhecimento; então, tipo assim, pressiona a pessoa pra fazer, a gente faz, tá beleza, mas depois não fala, não te dá um retorno se aquilo tá... é não fala nada.” (Participante 10)

Refletindo ainda mais sobre as relações interpessoais dentro da instituição compreendemos e ressaltamos a importância dos profissionais que ocupam cargos de chefia. Estes funcionários necessitam não só de um entendimento das habilidades necessárias para o exercício das funções no seu setor, mas também de sensibilidade para lidar com pessoas e grupos. Estes profissionais que estão liderando devem se conscientizar da importância de se estreitar laços entre os membros de sua equipe, de se criar redes de relações saudáveis; desta maneira o

ambiente laboral se torna mais agradável e favorável para um melhor desempenho das atividades cotidianas. Também precisa haver por parte destes profissionais, maior reconhecimento e valorização do trabalho dos membros de sua equipe, incentivando e elogiando as ações positivas de seus funcionários.

Pelos depoimentos dos participantes deste estudo, concluímos que estes profissionais da saúde mesmo tendo prazer em desenvolver suas atividades no trabalho sofrem com o estresse ocupacional. Muitos fatores mencionados acima têm contribuído para o desenvolvimento deste problema no ambiente hospitalar.

Abaixo, destacamos os agentes estressores mais mencionados pelos participantes (Quadro 1), com o intuito de conscientizá-los, bem como de traçar ações para a minimização destes agentes.

#### **Quadro 1 – Agentes estressores externos mais mencionados pelos participantes**

AGENTES EXTRESSORES EXTERNOS
a) Difíceis relações com chefias, coordenação ou supervisão;
b) Mudanças constantes de chefia;
c) Mudanças constantes nas normas de funcionamento do setor;
d) Relações desarmoniosas com colegas de trabalho;
e) Falta de valorização dos profissionais por parte da instituição e ou chefias;
f) Falta de entendimento ou sensibilidade para com o trabalho desenvolvido por profissionais de outros setores dentro do ambiente hospitalar;
g) Falta de realização profissional ou pessoal;
h) Sobrecarga qualitativa e quantitativa no trabalho
i) Cobrança excessiva com relação ao desempenho.

**Fonte: das autoras**

Diante dos problemas rotineiros que enfrentam estes profissionais da saúde e dos inúmeros agentes causadores do estresse, percebemos que aplicações de sessões de práticas de Dança e de Educação Somática junto aos funcionários do HSJB seria uma forma de atuar na prevenção e tratamento do estresse. Desta maneira, estes funcionários poderiam se conscientizar desses agentes estressores fazendo com que a ação destes, tanto no organismo quanto no ambiente, seja atenuada. Estas práticas atuam beneficiando a autoestima, contribuindo para a aceitação de si e do outro; também podem colaborar para um ambiente laboral mais equilibrado e harmônico, no momento em que integram as relações interpessoais dentro da instituição hospitalar.

As práticas de Educação Somática são atividades de relaxamento físico e mental, brandas e suaves. Possuem lentidão na execução dos movimentos e não exigem do praticante muito esforço físico. Elas visam o desenvolvimento da consciência, o despertar do corpo, a ampliação da percepção das sensações físicas, dos estados mentais, das emoções, buscando estreitar e integrar as relações do corpo com o espaço, ou seja, com o ambiente externo. Além destas práticas, também podem ser ofertadas para esse objetivo, dinâmicas de grupos e a própria Dança.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Podemos inferir que, mesmo com a indicação desses agentes estressores externos, tanto chefes, agentes de saúde e os próprios participantes se sentem impotentes e perplexos diante das difíceis situações estressantes vivenciadas no exercício de suas funções profissionais. Entendemos que mudanças são difíceis, requerem esforços conjuntos, planejamento, criatividade dos grupos, estratégias e principalmente ações, na tentativa de primeiramente reconhecer estes agentes que causam o estresse, para posteriormente aprender a lidar melhor com eles, numa

tentativa de minimizá-los. Além da natureza do trabalho hospitalar ser bastante desgastante: o contato com a morte, extensas e ininterruptas jornadas de trabalho, o convívio com o sofrimento e a dor do outro, altas cobranças por lidarem com vidas humanas e etc. Existem ainda outros fatores que tornam o ambiente mais difícil, como aquelas condições ambientais e sociais, destacados no quadro 1, que podem contribuir ainda mais para desencadear o transtorno do estresse.

Refletindo sobre a missão destas instituições de saúde e dos próprios funcionários que nelas atuam, consideramos que existe um paradoxo, pois ao mesmo tempo em que as redes hospitalares e seus funcionários se preocupam em salvar vidas e dar assistência adequada aos enfermos, eles se descuidam da própria saúde e ignoram as perturbações e danos que o estresse pode causar em suas vidas. Infelizmente, a visão sobre saúde e bem estar dentro do próprio ambiente hospitalar ainda é estreita; pois só consegue alcançar, basicamente, aos interesses e necessidades de pacientes e clientes.

## 2º ARTIGO

### PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DE DANÇA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DOS SINTOMAS DE ESTRESSE NO AMBIENTE HOSPITALAR

#### RESUMO

O estresse causa mudanças fisiológicas no organismo dos indivíduos afetando o funcionamento de órgãos e sistemas no corpo podendo levar ao aparecimento de doenças ligadas à fatores psicossomáticos. Tais alterações fazem surgir sintomas físicos como a taquicardia, a tensão muscular, a irritabilidade, os problemas com a memória, a insônia dentre outros. Todos estes são característicos de fases bem distintas do estresse como a fase de Alerta, a fase de Resistência e a fase de Exaustão. Sabe-se que esse transtorno afeta toda a dimensão biológica, psicológica e social do ser, prejudicando a saúde dos indivíduos e o ambiente laboral em que estão inseridos. Por isso, desenvolvemos junto aos funcionários do HSJB no município de Viçosa – MG, sessões de Educação Somática e de Dança visando pesquisar e analisar as contribuições destas na prevenção e tratamento de disfunções psicossomáticas ligadas ao estresse. Desenvolvemos nestas sessões diversos temas ligados à Educação Somática como: o Lian Gong, as massagens e auto massagens terapêuticas, a meditação ligada à respiração, dentre outras técnicas; nas sessões de Dança foram trabalhadas a Line Dance e as Danças Circulares . Participaram deste estudo 31 profissionais da saúde distribuídos entre os setores do hospital: Administração, Setor Psicossocial/Ouvidoria, Hemodiálise, Hemodinâmica, Farmácia, Lavanderia e Higienização. Foram utilizados três instrumentos metodológicos nesta pesquisa: o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos-ISSL, o diário de bordo e a entrevista focal. Pelos resultados obtidos neste estudo consideramos que as práticas aplicadas conseguiram equilibrar e melhorar o aspecto psicofísico dos participantes, e conseqüentemente reduziram os sintomas e níveis de estresse destes. As relações interpessoais dentro do ambiente laboral foram trabalhadas positivamente, através da socialização dos grupos, e estas também puderam contribuir para a minimização destes sintomas, trazendo maior equilíbrio para o ambiente e bem estar aos funcionários.

**Palavras-Chaves: Estresse, Educação Somática, Dança, Prevenção, ambiente hospitalar.**

## **ABSTRACT**

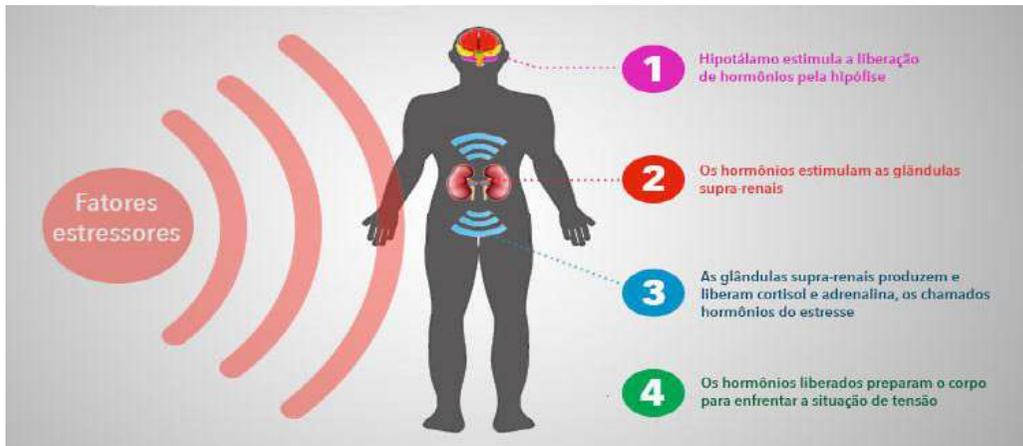
Stress causes physiological changes in the body of individuals affecting the functioning of organs and systems in the body and may lead to the onset of diseases linked to psychosomatic factors. Such changes cause physical symptoms such as tachycardia, muscle tension, irritability, problems with memory, insomnia, and others. All of these are characteristic of very distinct phases of stress such as the Alert phase, the Resistance phase, and the Exhaustion phase. It is known that this disorder affects the whole biological, psychological and social dimension of the being, damaging the health of the individuals and the work environment in which they are inserted. For this reason, we developed, together with HSJB employees in the city of Viçosa, MG, Somatic and Dance Education sessions aimed at researching and analyzing their contributions in the prevention and treatment of stress - related psychosomatic dysfunctions. We developed in these sessions several themes related to Somatic Education such as: Lian Gong, massage and self therapeutic massages, meditation linked to breathing, among other techniques; In the Dance sessions the Line Dance and the Circular Dances were worked. Thirty-one health professionals distributed among the hospital sectors: Administration, Psychosocial Sector / Ombudsman, Hemodialysis, Hemodynamics, Pharmacy, Laundry and Sanitation participated in this study. Three methodological tools were used in this research: the Stress Symptom Inventory for ISSL, the logbook and the focal interview. From the results obtained in this study, we consider that the applied practices were able to balance and improve the psychophysical aspect of the participants, and consequently reduced the symptoms and stress levels of the participants. Interpersonal relations within the work environment were positively worked through the socialization of the groups, and these could also contribute to the minimization of these symptoms, bringing greater balance to the environment and well being to the employees.

**Keywords:** Stress, Somatic Education, Dance, Prevention, Hospital Environment

## 1. INTRODUÇÃO

O conceito do termo estresse pode ser analisado dentro de uma dimensão biopsicossocial, ou seja, ele pode ser pesquisado a partir da inter-relação ou interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais que irão interferir no seu aparecimento. Focalizando nesse momento em nossa área de interesse, que é identificar os principais sintomas que o estresse pode provocar no organismo; vamos entender um pouco como estes agentes estressores, tanto internos como externos, atuam, e como estes podem alterar a normalidade das funções fisiológicas, prejudicando assim o funcionamento do corpo e comprometendo a saúde em sua totalidade. Na ocorrência de tais modificações orgânicas os indivíduos podem desenvolver síndromes, distúrbios e/ou doenças ligadas principalmente aos aspectos psicossomáticos. (FRANÇA & RODRIGUES, 2005)

A palavra estresse foi introduzida pelo pesquisador Hans Selye em 1936, e renomeado como Síndrome Geral de Adaptação, devido às alterações que o organismo passa quando submetido às situações de estresse, na tentativa de se adaptar as novas condições do meio. Os indivíduos ao desenvolverem esta síndrome apresentam alterações fisiológicas, que se refletem em alterações funcionais de órgãos e sistemas do corpo, resultando com isto no aparecimento de sintomas físicos e/ou psicológicos nos indivíduos. Portanto, ocorre no organismo modificações fisiológicas, como aumento da frequência cardíaca, aumento da pressão arterial, aumento da concentração de açúcar no sangue, dentre outras alterações; estas modificações fisiológicas irão resultar em alterações sistêmicas, afetando assim principalmente os sistemas nervoso, límbico, endócrino e imunológico. (FRANÇA & RODRIGUES, 2005)



**Figura 1: As ações do estresse sobre o sistema endócrino<sup>2</sup>**

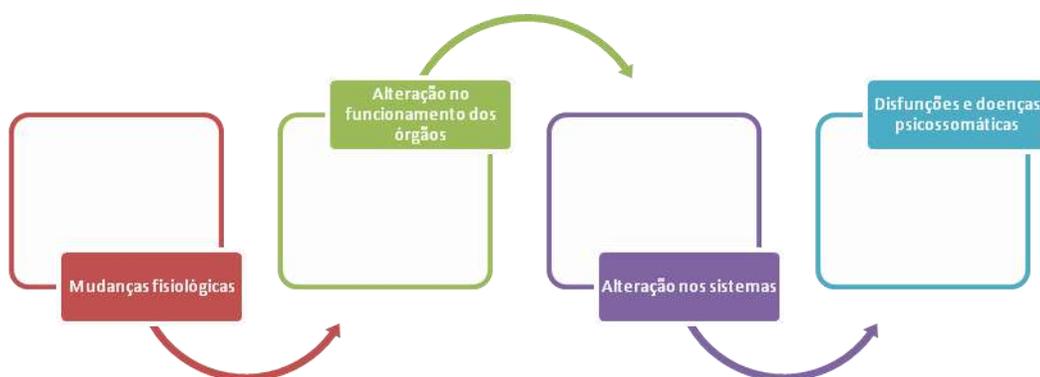
Para demonstrar a ação dos agentes estressores sobre o organismo, França & Rodrigues (2005, p.46) descrevem dois estudos de Wolff<sup>3</sup>:

[...] No primeiro, ao estudar a resposta do organismo humano à situações geradoras de insegurança e hostilidade, percebeu que há um aumento do fluxo sanguíneo, dos movimentos e secreção no estômago das pessoas. No segundo estudo, organizou dois grupos, um de indivíduos sem comprometimento físico e outro que apresentava distúrbios de estômago e de duodeno. Submeteram ambos os grupos a situação de stress agudo e pôde verificar o seguinte: ambos os grupos apresentaram respostas no nível do corpo, como aumento da produção de ácido clorídrico, de muco e dos movimentos do estômago e da produção de pepsina; no nível dos processos mentais, aumento da ansiedade, da insegurança e de sentimentos de culpa, mas no grupo que já apresentava sintomas físicos no início do estudo, tais reações foram muito mais intensas. Mais uma vez fica demonstrado que o medo, a angústia, a frustração e a agressividade no trabalho podem aumentar as tensões cardíacas, musculares e digestivas [...]

<sup>2</sup> Disponível em [http://saudeexperts.com.br/wp-content/uploads/2015/01/hormonios-do-stress\\_mini.jpg](http://saudeexperts.com.br/wp-content/uploads/2015/01/hormonios-do-stress_mini.jpg). Acesso em maio de 2017.

<sup>3</sup> Harold G. Wolffs foi um dos fundadores e presidente da Sociedade Americana de Psicossomática.

Lennart Levy<sup>4</sup>, outro célebre pesquisador sobre o tema estresse, também nos conta que se o agente estressor for muito potente ou se este agir durante muito tempo sobre o indivíduo, poderão aparecer doenças ou este organismo ficará mais predisposto ao aparecimento de doenças, como pode ser visto na figura 2. Visto que a síndrome do estresse debilita o organismo como um todo, na medida em que ele despende muita energia procurando normalizar suas funções fisiológicas. Notamos então, que há um esforço do organismo para restabelecer seu equilíbrio. (FRANÇA & RODRIGUES, 2005)



**Figura 2: Organismo com estresse. Fonte: das autoras**

Os níveis de estresse dos indivíduos podem ser detectados a partir de uma investigação minuciosa dos sintomas físicos e/ ou psicológicos que este transtorno provoca, e podem se apresentar em três fases distintas: Reação de Alarme (1ª fase), Fase de Resistência (2ª fase) e Fase de Exaustão (3ª fase). É importante

---

<sup>4</sup> Lennart Levy é diretor do renomado Karolinska Institut. Este instituto é instituição de referência para a Organização Mundial de Saúde para as pesquisas entre o estresse psicossocial e a saúde.

ressaltar que não necessariamente a pessoa que está na fase inicial do estresse (Reação de Alarme), chegará até o último estágio (Fase de Exaustão), isto irá depender de alguns fatores como das condições psicofísicas deste indivíduo, do tempo ou período de ação ou contato com o agente estressor, e da manutenção ou afastamento deste agente. (ALBRECHT, 1990; FRANÇA & RODRIGUES, 2005)

Na primeira fase do estresse a pessoa experimenta alguns sintomas, mas não os identifica como estresse. É uma fase de alta produtividade do indivíduo, que apresenta muita energia física e mental para a realização de diversas tarefas ao mesmo tempo. Porém, nesta fase inicial já ocorrem modificações fisiológicas com aparecimento de sintomas bem característicos como: taquicardia, tensão muscular, mãos frias e suadas, sensação de nó no estomago etc. (FRANÇA & RODRIGUES, 2005)

Caso o agente estressor mantenha a sua ação, o indivíduo poderá entrar na segunda fase do estresse. Neste estágio o organismo tenta reestabelecer o equilíbrio de suas funções, podendo desaparecer os sintomas iniciais presentes na primeira fase, isto vai depender das condições de saúde do organismo deste indivíduo. Porém, outros podem surgir e os mais comuns são: a dificuldade com a memória e a sensação de mal estar generalizado pelo corpo. Nesta fase não há tanta energia física e/ou mental como na fase anterior e a pessoa já apresenta sinais de cansaço como a fadiga. É importante destacar que, para se chegar à segunda fase do estresse, é necessário que a pessoa permaneça por um período prolongado na primeira fase. (FRANÇA & RODRIGUES, 2005)

O terceiro estágio do estresse, a fase de Exaustão, pode se apresentar muitas vezes com falhas nos mecanismos de reabilitação e equilíbrio das funções orgânicas, ou seja, o organismo não consegue mais, naquele momento, restabelecer a normalidade de suas funções. Nesta fase o corpo se apresenta debilitado, podendo ocorrer esgotamento físico e ou mental; há ocorrência de outros sintomas, diferentes das fases anteriores, e estes já estão presentes no organismo por períodos prolongados. (FRANÇA & RODRIGUES, 2005)

Quando pensamos em um acontecimento estressante, geralmente imaginamos que esta situação advém de um evento negativo, difícil; porém, é válido ressaltar que o estresse também pode se desenvolver em situações extremamente desejadas pelas pessoas, ou seja, em momentos de extrema felicidade. Qualquer mudança na rotina, que interfira significativamente em nossas vidas, pode ser estressante; seja ela bem vinda ou não. Na verdade, a avaliação de toda a situação vai depender do peso, da importância que daremos ao evento; do nosso julgamento das situações vivenciadas, conscientemente ou não, e do impacto destas mudanças. (FRANÇA & RODRIGUES, 2005)

No quadro abaixo enumeramos uma lista desses eventos:

**Quadro 2: Eventos positivos que podem provocar o estresse**

Reconciliação conjugal	Férias
Gravidez	Mudança no trabalho
Aumento da família	Aposentadoria
Natal	Mudança nos hábitos pessoais: por exemplo, parar de fumar
Aquisição de casa	Mudança de residência
Aprovação no Vestibular	Nascimento de filhos

**Fonte: França e Rodrigues (2005)**

Como já foi dito anteriormente o transtorno do estresse pode causar disfunções orgânicas e/ou doenças ligadas principalmente a fatores psicossomáticos, ou seja, fatores psicológicos em desequilíbrio, em desarmonia, que irão interferir nas funções biológicas, alterando desta maneira as funções fisiológicas do corpo. A dimensão psicológica relaciona-se aos processos de afetividade, emocionais e intelectuais, conscientes ou não. É o jeito de ser da

pessoa, caracterizando sua personalidade, refletindo sua vida mental. O aparecimento de doenças geralmente se dá em estágios mais avançados do estresse, pois antes que o indivíduo adoça, seu organismo já tem dado sinais de alerta há bastante tempo, através do aparecimento de sintomas físicos e ou psicológicos.

Segundo LIPP (2000) os principais sintomas do estresse em suas fases correlatas são:

- a) fase 1 – Alerta: taquicardia, boca seca, nó ou dor no estômago, tensão muscular ( dores nas costas, pescoço e ombros), aperto na mandíbula e etc;
- b) fase 2 – Resistência: problemas com a memória, mal estar generalizado sem causa específica, formigamento nas extremidades (pés ou mãos), sensação de desgaste físico constante, aparecimento de problemas dermatológicos, tontura, irritabilidade etc;
- c) fase 3 – Exaustão: diarreias frequentes, dificuldades sexuais, insônia, tiques nervosos, cansaço excessivo, angústia ou ansiedade diária etc .

As síndromes, distúrbios e doenças que podem estar relacionadas a esse transtorno são: hipertensão, hipoglicemia, hipertireoidismo, alergias, asma brônquica, úlceras, doenças crônicas de pele, síndrome da fadiga, síndrome de bournout, depressão, distúrbios do sono (insônia, sonolência excessiva, distúrbios do padrão sono-vigília, parasonias<sup>5</sup> etc. É importante destacar também que o estresse provoca baixa de imunidade, podendo o organismo ficar mais suscetível a vários tipos de doenças. (ALBRECHT, 1990; LIPP, 2000; FRANÇA & RODRIGUES, 2005)

---

<sup>5</sup> Parasonias incluem uma serie de distúrbios como o sonambulismo, o terror noturno, determinado tipo de enxaqueca e o bruxismo. (FRANÇA & RODRIGUES, 2005)

Logo abaixo está descrito separadamente, os efeitos do estresse sobre o corpo, a mente e as emoções, refletindo em comportamentos que prejudicam a saúde e o bem estar. Porém, gostaríamos de evidenciar que toda vez que nos referimos ao corpo neste estudo, nos remetemos à unidade do ser, e não em sua dualidade corpo/mente. E que tal unidade se expressa pelo corpo físico, corpo mental (mente e emoções) e corpo espiritual.



**Figura 3: Efeitos do estresse<sup>6</sup>**

Na contemporaneidade a dualidade corpo-mente, ainda tão presente em nossa cultura, vem sendo questionada por alguns segmentos filosóficos e outras áreas do conhecimento, na tentativa de revelar uma perspectiva diferenciada sobre as questões do indivíduo e as relações com o universo que nos cerca. Exemplos dessas novas esferas do conhecimento são a Fenomenologia e a Medicina

<sup>6</sup> Disponível em <http://www.paopinheirense.com.br/blog/dicas-de-saude/caminhada-contr-o-estresse-e-a-depressao/attachment/efeitos-do-estresse-no-organismo>. Acesso em maio de 2017.

Psicossomática. A Fenomenologia defende a tese de que a consciência, a verdade sobre as coisas do mundo, se desenvolve a partir das percepções dos indivíduos. E que, tais percepções não estão ligadas apenas ao intelecto, mas são resultado conjunto das apreensões sensíveis e da racionalidade. Dentro dessa perspectiva temos a indivisibilidade do ser, a unidade corpo- mente. (MOREIRA, 1997).

Similar às teorias da Fenomenologia, a abordagem da Medicina Psicossomática também concebe o indivíduo de maneira ampla, buscando uma visão holística do ser. Entende os processos do adoecer não como um fato acidental na vida, ou fato isolado; mas como uma resposta, uma reação do organismo às ações do ambiente. O indivíduo é percebido, examinado e compreendido como um ser Bio-Psico-Social, que apresenta em todas estas potencialidades, características bem próprias, diferenciadas no que tange ao seu funcionamento e reações. Porém, é essencial saber que tais potencialidades são interdependentes, se intercomunicam, tecendo assim uma rede complexa de relações que irão interferir em sua condição de saúde e bem estar. (FRANÇA & RODRIGUES, 2005)

A psicossomática investiga e oferece caminhos para uma prática na promoção de saúde com características holísticas, conseqüentemente mais voltada para o paciente. Costumamos dizer o seguinte: não chega ao consultório um estômago, um fígado, ou um coração, o que chega ao consultório é uma pessoa, que está em sofrimento e este pode estar sendo expresso inclusive por um destes órgãos. Frequentemente, isto está relacionado com sua condição e modo de vida. No corpo humano estão as marcas de sua história, de seu esforço, de suas perdas e suas vitórias. Assim, o ser humano é seu corpo e não apenas tem um corpo. (FRANÇA & RODRIGUES, 2005, p.44)



**Figura 4: O indivíduo como ser biopsicossocial<sup>7</sup>**

Consonantes a essas ideias alcançamos a Educação Somática, que é o foco de maior interesse nesse estudo. Ela é um campo teórico-prático do conhecimento onde são abordados diversos métodos corporais e estabelece que por meio do movimento os indivíduos podem alcançar uma reeducação funcional do corpo.

Segundo Bolsanello (2010) a palavra soma e corpo tem conceituações que podem ser diferentes em alguns aspectos: soma está relacionado ao corpo subjetivo, ao corpo percebido pela perspectiva do indivíduo; enquanto que a palavra corpo pode ser aquele avistado por uma terceira pessoa, visto sob outra ótica, outra fonte referencial. Percebemos então que o soma envolve um corpo dinâmico, vivo; que se adapta e está em constantes transformações, um corpo que afeta e influencia o meio, e que ao mesmo tempo sofre interferências deste. O resultado é justamente este modelo proposto acima, do indivíduo como ser Bio-Psico-Social.

<sup>7</sup> Disponível em : <https://pt.slideshare.net/taniaunitau/aula-5-as-doenas-os-doentes-e-os-medicos>. Acesso em maio de 2017.

Pensando em como a Educação Somática pode atingir este ser Bio-Psico-Social, podemos citar alguns métodos e técnicas empregados neste campo tais como: Bartenieff, Técnica de Alexander, Feldenkrais, Antiginástica, Eutonia, Ginástica Holística, Continuum, Body Mind Centering, Cadeias Musculares G.D.S., Somarítimo, Pilates, Sistema Postural Seijas , Gyrotonic etc. Porém no Brasil, por ainda não existir uma associação forte que delimite tais fronteiras podemos incluir outras abordagens terapêuticas, como o Lian Gong, as Danças Terapias, a Meditação, dentre outras. Todas estas intervenções apresentam pontos comuns às propostas de Educação Somática que são o reconhecimento deste corpo dinâmico, vivo, inteligente, mutante, que busca o equilíbrio físico, mental e espiritual através do auto conhecimento.<sup>8</sup>

Sabendo de todas estas complicações que o transtorno do estresse pode causar ao organismo, decidimos desenvolver um trabalho sensível com o corpo junto aos funcionários do HSJB; aplicando sessões de Dança e de Educação Somática com os participantes deste estudo. Tais sessões vieram ao encontro das principais queixas dos funcionários que são dores e ou tensões na região cervical, torácica e lombar, dores nos ombros, pernas, joelhos, pés e dores de cabeça. Também foi relatado pela maioria, a presença de sintomas físicos do estresse como: taquicardia, sudorese, tensão muscular, dores de cabeça frequentes, fadiga, insônia, fraqueza física etc. Outros participantes também nos contaram sobre momentos em suas vidas em que vieram à sofrer ataques de ansiedade, e no momento fazem uso de medicação ansiolítica.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Disponível em: <http://arteeducacaoterapia.numin.org.br/afinal-o-que-e-educacao-somatica/>. Acesso em maio de 2017.

<sup>9</sup> Resultados relacionados à entrevista focal realizada em setembro de 2015 com os funcionários do projeto Práticas somáticas aplicadas aos funcionários e servidores do Hospital São João Batista – Fundação Assistencial Viçosense (FAV) no município de Viçosa-MG

## **2. OBJETIVOS**

Este estudo teve como objetivo principal pesquisar e analisar as contribuições da Dança e da Educação Somática na prevenção e tratamento de disfunções psicossomáticas ligadas ao estresse presentes nos funcionários do Hospital São João Batista do município de Viçosa-MG.

## **3. METODOLOGIA**

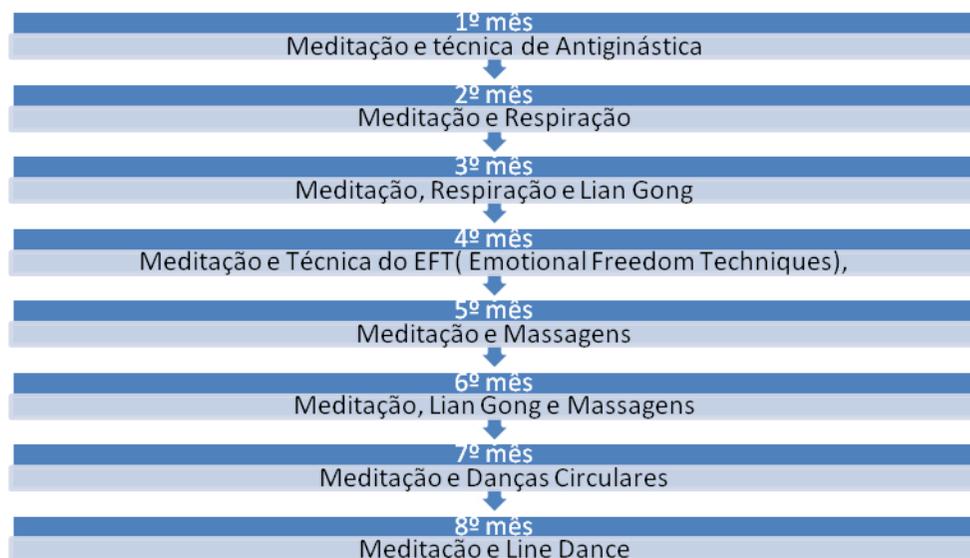
O referencial bibliográfico utilizado nesta pesquisa perpassou vários temas como: estresse, Educação Somática ( técnicas de meditação, técnicas de respiração, Lian Gong, Técnica do EFT - Emotional Freedom Techniques, massagens terapêuticas), Danças Circulares e Line Dance.

Para levantamento dos níveis de estresse dos participantes foi utilizado o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos-ISSL ( APÊNDICE 3) , validado por LIPP (2000), que procurou identificar a presença de sintomas de estresse; a natureza desses sintomas, se físicos e/ou psicológicos e as fases de estresse (Alerta, Resistência e Exaustão). Outro instrumento empregado foi o diário de bordo (APÊNDICE 4), contendo um roteiro de observação para análise do comportamento e reações físicas dos participantes. Foi realizada também uma entrevista focal II (APÊNDICE 5) na qual investigamos quais foram os exercícios e/ou dinâmicas mais apreciadas pelos participantes, e se estes exercícios contribuíram para a minimização de disfunções psicossomáticas e síndromes doloridas relacionadas ao estresse.

A análise e descrição dos resultados alcançados foram tratados de forma qualitativa, pela análise de conteúdo em relação às respostas obtidas nas entrevistas focais, nos registros dos diários de bordo e no Inventário de Sintomas de Stress para Adultos-ISSL de forma quantitativa (LIPP, 2000).

Este estudo foi realizado com funcionários do HSJB, no turno diurno, que exercem suas atividades em diversos setores: Administração (3 participantes), Setor Psicossocial/ Ouvidoria (4 participantes), Hemodiálise (4 participantes), Hemodinâmica (3 participantes), Farmácia (1 participante), Lavanderia (3 participantes) e Higienização (13 participantes). Totalizando 31 profissionais da saúde. As sessões práticas foram divididas em temas, definidas e organizadas de acordo com nossas experiências e vivências no GEDES. Estas foram realizadas durante os meses de maio a dezembro de 2016, de duas a três vezes na semana, com duração de 20 minutos em cada setor do hospital. Elas tiveram o intuito de promover bem estar físico e mental, melhorar o aspecto psicossomático dos indivíduos, aliviando e minimizando os sintomas desagradáveis do estresse. Além disso, estas sessões buscaram trabalhar as relações sociais dentro do ambiente laboral, procurando maior harmonia e equilíbrio dos grupos de trabalho e do ambiente que na maioria das vezes é estressante e agitado.

### Quadro 3: Temas das sessões práticas



Fonte: das autoras

Na tentativa de amenizar os transtornos psicofísicos que o estresse impõe ao organismo e os prejuízos e danos que ele provoca no ambiente externo do trabalho iniciamos as sessões práticas com a Educação Somática e depois de alguns meses introduzimos as sessões de Danças.

A Dança Circular foi um tema importante nesta pesquisa, no momento em que ela fortalece os indivíduos e os grupos, desenvolve nestes o sentido de união e integração. Durante as Danças se estabelece um contato físico com o outro, através do toque com as mãos, com os olhares, e assim ela possibilita a criação de vínculos afetivos com os colegas. A Dança Circular também é atividade que se reflete nas emoções e nos sentimentos, favorece a organização interna do indivíduo, proporciona relaxamento físico e mental, promovendo o bem estar geral da pessoa e do ambiente. (COSTA; LORTHOIS; RODRIGUES et al, 1998)

Outra modalidade de Dança aplicada foi a Line Dance, que além de desenvolver muitos dos aspectos acima mencionados, também é uma forma de expressão individual e social. Amplia e melhora a comunicação entre as pessoas, proporciona prazer aos praticantes, trazendo bem estar físico. Segundo Lane (2000) desenvolve a autoestima, estimula conexões de redes neuronais em todo o organismo, trabalha a concentração e a memória. A Line Dance consiste em uma sequência simples de diferentes passos de dança, utilizando principalmente os pés. Os passos vão se repetindo e o corpo vai se deslocando pelo espaço em diferentes direções. Qualquer pessoa é capaz de praticá-la, pois não há passos complicados ou difíceis para a sua execução. Porém, é preciso atenção e concentração no momento da dança, a fim de se conseguir realizar os passos no tempo correto da música.

#### **4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

De acordo com a fala dos participantes deste estudo notamos a presença da concepção de Educação Somática no trabalho desenvolvido junto a estes profissionais. Este ponto de vista nos é expresso pelas percepções destes participantes sobre seus corpos, numa tentativa de refinar e aprimorar o sentir, o

perceber o próprio corpo, e assim poder reaprender e reconstruir novas posturas mais condizentes ao seu bem estar e saúde.

#### **4.1 – Os temas desenvolvidos nas sessões práticas e seus principais benefícios.**

O ritmo acelerado dos acontecimentos no mundo contemporâneo e o estilo de vida que adotamos, principalmente nos grandes centros urbanos, e que nos é imposto socialmente, fazem com que nossa percepção ao estresse se torne menos sensível; pois já estamos nos habituando a viver sobre constantes pressões e ameaças. Com o estresse incessante presente no nosso cotidiano, não estamos mais conseguindo reconhecer esse problema, já começando a aceitá-lo como natural e dentro de padrões considerados normais pela sociedade, principalmente pelos modelos econômicos de alta produtividade e consumo. Notamos que esse modo de vida agitado tem afetado a psiquê das pessoas interferindo em suas relações, que vão se tornando cada vez mais superficiais, descartáveis, fugazes. Essa falta de profundidade no contato com o outro, consigo mesmo e com o mundo, faz com que os indivíduos no dia a dia, não se percebam, tenham dificuldades de se observarem, de saber como são e como agem.

Diante disso, para prevenir e diminuir os níveis de estresse em nossos participantes buscamos trabalhar durante as sessões somáticas com atividades que procurassem justamente desacelerar este ritmo intenso e acelerado. Cultivar um ambiente, tanto interno quanto externo, de mais tranquilidade, é essencial para desenvolvermos qualidades do sentir, do perceber a si mesmo por meio de investigações do próprio corpo, e assim reaprender novos hábitos e posturas mais saudáveis.

Observando o quadro 3 percebe-se que o tema mais trabalhado em nossas sessões práticas foi a meditação. Este tema foi realizado com os nossos participantes assentados em cadeiras, procurando manter os olhos fechados e uma posição ereta da coluna vertebral. Também gostaríamos de ressaltar que na maioria das vezes a meditação foi conduzida de maneira guiada durante os cinco minutos

iniciais de cada sessão prática. Aplicamos durante estes oito meses de sessões, dois tipos de meditação que foram: a meditação na respiração<sup>10</sup> e a meditação Body-Scan<sup>11</sup> ou varredura corporal.

Na primeira, o praticante concentra-se em sua respiração, focando toda sua atenção sobre o movimento do abdômen ou tórax, durante a entrada e saída do ar pelas narinas. Utilizamos em algumas sessões uma contagem no momento de inspirar e outra contagem para a expiração. Desta maneira, com a utilização da contagem, os participantes tiveram maior facilidade em manter o foco mental sobre a respiração fazendo com que a mente não se desviasse do objetivo. Eles também puderam observar percebendo as sensações sutis dos movimentos do próprio abdômen ou tórax, após as inspirações e expirações profundas. Além disso, com um pouco mais de prática, conseguiram concentrar-se na sensação do ar que passava pelas narinas, base do nariz e garganta. Este tipo de meditação melhora a concentração, além de beneficiar a respiração que vai se tornando mais fluente, livre e profunda.

Na meditação Body- Scan, nossos participantes tiveram que levar a atenção em partes específicas do corpo. Esta é ótima para o desenvolvimento da consciência corporal. Primeiramente eles perceberam e sentiram seus pés dentro dos sapatos, dedos dos pés, panturrilhas, joelhos, coxas, quadris etc. Eles observaram cada parte do corpo até chegarem ao topo da cabeça; percebiam dores e tensões corporais, temperatura, incômodos em certas partes do corpo, e outras sensações físicas.

Alem de trabalharmos cada técnica separadamente houve momentos em que utilizamos as duas concomitantemente. Estas técnicas trouxeram aos participantes

---

<sup>10</sup> Disponível em : <https://namucursos.com.br/blog/yoga1/os-diferentes-tipos-de-meditacao-e-seus-beneficios/>. Acesso em 10 de julho de 2017.

<sup>11</sup> Disponível em : <https://namucursos.com.br/blog/yoga1/os-diferentes-tipos-de-meditacao-e-seus-beneficios/>. Acesso em 10 de julho de 2017.

um olhar mais atento sobre seus próprios corpos. Com estes exercícios eles conseguiram perceber melhor as sensações físicas, onde se localizavam dores e tensões no corpo, principalmente aquelas ligadas à coluna vertebral. Também foram percebidas dores nas costas, sensação de peso em certas partes do corpo e sensações musculares que traziam desconforto. Como nos conta Campignon (1998) o trabalho com a respiração é um ótimo meio para entrar em contato consigo mesmo, buscando assim o autoconhecimento.

Podemos ver os resultados pelos depoimentos dos participantes a seguir:

[...] Eu tenho me sentido muito mais relaxada desestressada e o meu comportamento mudou. Desde o ato de levantar até o de dormir, faço tudo com mais calma, respiração é uma coisa que eu não conseguia controlar, nem percebia como eu respirava. Eu digo que o que você mostrou pra gente foi muito mais o conhecimento do nosso corpo. Fez a gente perceber, sentir o corpo e se adaptar; você mostrou como o corpo funciona e a gente vai absorvendo esta informação, vai se adaptando às situações da nossa vida. (Participante 28)

[...] À medida que fui despertada comecei a observar minha postura, olhando a respiração; então é assim, é um habito que eu tô mudando e me faz bem. Não consigo fazer sempre não, mas tem dia que é muito claro, eu percebo uma má postura e na hora eu modifico, levanto o ombro sabe?! Respiro melhor, então eu penso que os exercícios tem me influenciado positivamente. (Participante 9)

Estas práticas ajudaram a cada participante a observar seu estado mental, que geralmente está agitado; devido ao estilo de vida nos dias de hoje e às altas demandas do trabalho. Através da autopercepção da respiração (se ela se encontra ofegante ou normal, se contida ou mais livre) podemos observar nosso próprio estado emocional. A respiração profunda realizada durante os exercícios trouxe tranquilidade à mente, fazendo com que os funcionários, após as sessões práticas, conseguissem maior concentração nas atividades do trabalho.

Sobre esta influência da respiração nos processos mentais e nas emoções, Elias (2009) conta que nossos sentimentos modificam nossa forma de respirar, e vice versa, pois quando treinamos nossa respiração, quando a educamos, podemos equilibrar nossas emoções. Além disso, os exercícios de respiração harmonizam a energia vital, o prana,<sup>12</sup> sendo este a base da energia mental. Portanto modificações na respiração implicam em modificações na mente, e mudanças na mente implicam em mudanças na respiração. “O prana é o senhor da mente.” (YOGENDRA, 2002, p. 80 apud ELIAS, 2009).

Além disso, a pessoa praticante da meditação conjunta à respiração se torna menos reativa, principalmente diante de situações difíceis enfrentadas no ambiente laboral. O relaxamento do corpo, a nível muscular, também é outro benefício que esta atividade proporcionou, permitindo equilibrar a ação de diversas cadeias musculares que estão ligadas principalmente ao músculo diafragmático, músculos do pescoço, do quadril, da região torácica, músculos posteriores das pernas etc.



**Figura 5: Sessão prática de meditação aliada à respiração – Setor Lavanderia**

**Fonte: das autoras**

---

<sup>12</sup> O Prana é a energia vital que permeia todo o universo, incluindo a nós, humanos. Em sânscrito significa “energia absoluta”. É o princípio de energia ou força, o princípio ativo da vida, ou força vital. O prana penetra tudo, está em tudo, em toda parte. Disponível em: <http://www.terapiaholisticaemcuritiba.com.br/novidades/o-que-e-o-prana/>. Acesso em 06 de julho de 2017.

É fato que as pessoas respiram diferentemente umas das outras, umas tem maior dificuldade com a inspiração, outras sentem que não conseguem expirar profundamente, ou tem a sensação do tórax mais bloqueado, outras ainda têm dificuldades em realizar a respiração abdominal. Durante as atividades com a respiração procuramos desenvolver o equilíbrio desta, nivelando assim os estados respiratórios, tanto de inspiração quanto de expiração. Esta respiração profunda, consciente e controlada pôde trazer também maior equilíbrio às emoções, ajudando os funcionários à diminuir o estado de ansiedade. Ademais ela pode equilibrar as funções gerais do organismo, melhorar as funções fisiológicas do corpo na medida em que restaura o equilíbrio energético do organismo como um todo.

Pelas falas dos participantes percebemos o efeito positivo desta prática:

“[...] acredito que essa meditação com a respiração que a gente faz aqui tá me ajudando bastante. Já notei que geralmente na segunda-feira estou mais agitado, e com os exercícios durante a semana, vai chegando na sexta acho que estou bem melhor, falo do aspecto mental mesmo, me sinto menos agitado, menos ansioso e até com maior controle, mais calma pra fazer a respiração[...]” (Participante 30)

Outra temática utilizada neste estudo foi o Lian Gong. Esta técnica é baseada nos princípios da Medicina Tradicional Chinesa, desenvolvida pelo médico chinês Dr. Zuang Yuen Ming. Podendo ser praticada em qualquer idade, esta técnica respeita os limites corporais de cada um e utiliza a respiração como facilitadora do movimento. É uma prática terapêutica que integra corpo e mente, pois o praticante deve manter o foco mental no movimento do corpo durante a execução dos exercícios, deve trazer a mente para o aqui e agora prestando atenção às dores, tensões e desconfortos corporais. É necessário integrar a respiração ao movimento procurando manter um ritmo durante a atividade. Os benefícios desta técnica chinesa são múltiplos como redução da ansiedade, equilíbrio de funções físicas e mentais, redução dos sintomas do estresse, melhora na qualidade do sono

etc. (SIVIERO, 2004; MING e SHEN 2011; SANTOS; RODRIGUES e CARON, 2011).

Além disso, o Lian Gong estimula os indivíduos a terem participação ativa sobre sua saúde e bem estar, buscando o autoconhecimento através de um olhar atento sobre o corpo. É uma prática que procura harmonizar o indivíduo e a natureza. (MING e SHEN 2011; SANTOS; RODRIGUES e CARON, 2011)

O efeito benéfico do Lian Gong sobre o aspecto físico foi percebido na fala do participante 12:

[...] Puxa! Estava sentindo os ombros pesados, o pescoço meio duro agora depois que fiz este exercício do Lian Gong me sinto mais leve e até sumiu este incômodo que sentia nas costas e no pescoço [...] agora tô novo pro trabalho! (Participante 12)



**Figura 6: Prática do Lian Gong – Setor Hemodiálise. Fonte: das autoras**

Foram utilizadas também massagens terapêuticas em nossas sessões com os participantes deste estudo. As massagens com as bolinhas nas costas, regiões próximas à coluna vertebral, nos pés e braços; as realizadas com a pressão das mãos e dos dedos nas costas, pescoço, regiões da coluna, braços, mãos, pernas e cabeça; e as automassagens, todas estas trouxeram alívio imediato de dores e tensões.

De acordo com o Manual de Massagem Terapêutica<sup>13</sup> “[...] a automassagem não é usada apenas para fortalecer o corpo e prevenir doenças, podendo também ser útil no tratamento de doenças e na consolidação dos efeitos de outros tratamentos.”. Além disso, este manual nos conta que as massagens têm a capacidade de aumentar as resistências do corpo, regular as funções do sistema nervoso, melhorar a circulação e aumentar a flexibilidade de músculos e articulações. As massagens funcionam como método geral para o relaxamento e promove o bem estar.

---

<sup>13</sup> A MASSAGEM CHINESA: manual de massagem terapêutica M369 / compilado no Hospital da Escola de Medicina Anhui de Pequim, 7a ed.; tradução de Antônio Vespasiano Ramos. - T ed. - Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 2001.



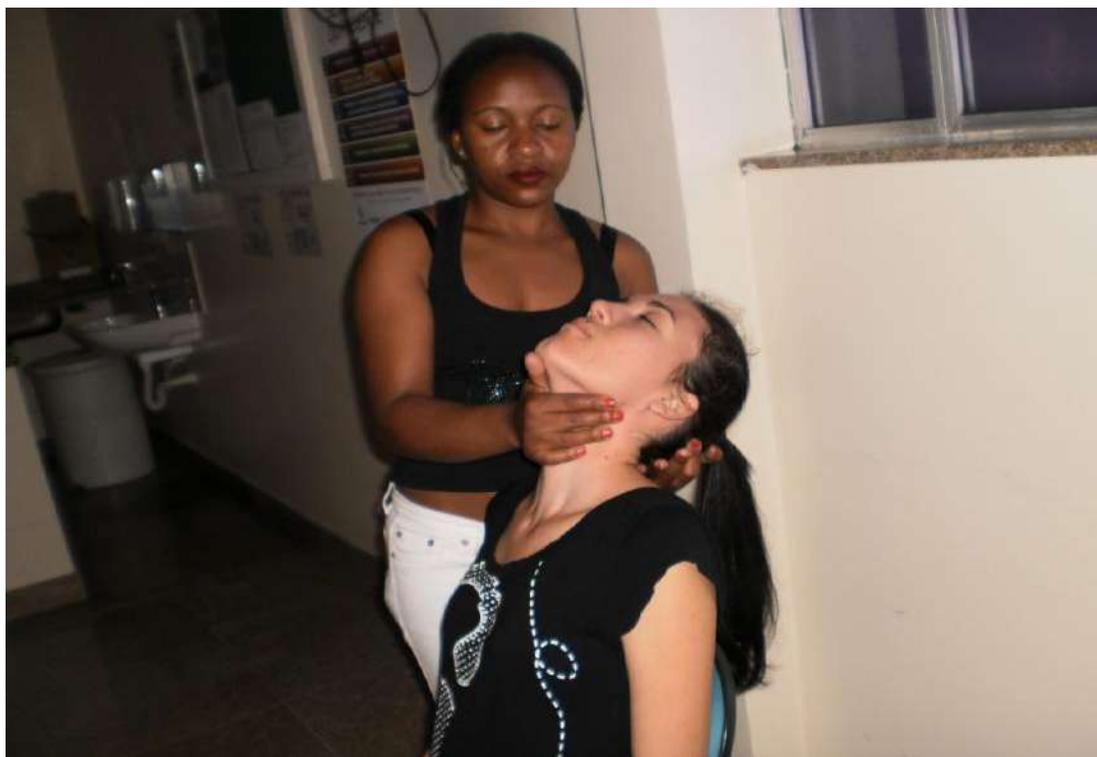
**Figura 7: Técnica de automassagem com bolinha – Setor Lavanderia**

**Fonte: das autoras**

A participante 4 da pesquisa nos falou um pouco sobre o efeito das massagens com as bolinhas nos pés: “[...] to fazendo sempre esta massagem nos pés com a bolinha. No começo sentia muita dor na sola dos pés e agora com as massagens não sinto mais não.”( Participante 4). A massagem realizada nos pés baseou-se nas técnicas de reflexologia podal. Esta técnica nos mostra que quando massageamos certas áreas e zonas nos pés estamos tratando, por reação reflexa a este estímulo, certos órgãos, sistemas e estados emocionais. Estes pontos quando estimulados enviam através de canais de energia, “mensagens corretivas” (grifo nosso) que equilibram e restabelecem a saúde global do organismo. (PEDROL, 2006)

[...] Nos pés há uma representação fiel de todo o organismo havendo no mínimo uma zona de reflexo capaz de estimular e equilibrar cada órgão, víscera ou glândula, bem como estados emocionais desequilibrados. (PEDROL, 2006, s/p)

Diversos foram os métodos empregados: método de amassamento, método de fricção, de compressão, de empurrão, método de apreensão, método de vibração, método de rolamento, método de afundamento ou dedo agulha, de manipulação e etc. Estas dinâmicas trouxeram diminuição ou desaparecimento de rigidez muscular, de sensações doloridas, de formigamentos, ou sensações de peso em certas partes do corpo. Elas proporcionaram bem estar aos praticantes, na medida em que estes puderam experimentar sensações do corpo mais leve e livre de tensões e dores.



**Figura 8: Massagem - Método de manipulação – Setor Hemodiálise**

**Fonte: das autoras**

As Danças Circulares e a Line Dance também atuaram positivamente reduzindo os níveis de estresse dos participantes. Estas agiram diretamente sobre o agente estressor dentro do ambiente laboral, na medida em que interviram de modo benéfico nas relações interpessoais nos diversos setores; integrando os funcionários, descontraindo o ambiente, que geralmente é tenso e carregado de muitas responsabilidades. Os momentos com as danças conseguiram arrancar sorrisos e abraços entre os funcionários tornando o dia de trabalho mais ameno, mais leve e harmonioso.

Dançar é uma forma de integrar corpo, movimento, expressão, pensamento e sentimento. É instrumento facilitador do potencial criativo, da autopercepção, da comunicação, das transformações do indivíduo e de suas relações com tudo o que o envolve. (COSTA; LORTHOIS; RODRIGUES et al, 1998)



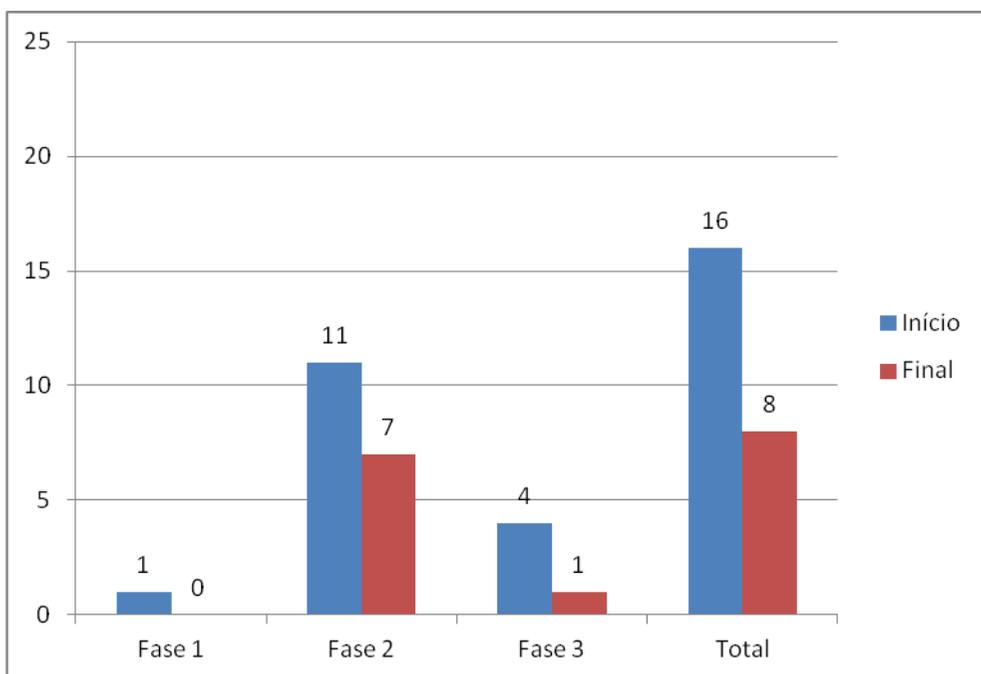
**Figura 9: Sessão com a Dança Circular – Setor Hemodiálise**

**Fonte: das autoras**

#### 4.2 - Averiguando os níveis de estresse e os sintomas dos participantes após a aplicação das práticas somáticas em ambiente laboral.

A princípio identificamos, antes e após a aplicação das práticas de Educação Somática e de Dança, em quais níveis de estresse os participantes se encontravam. Podemos verificar pelo Gráfico 1 que houve uma diminuição significativa do número de sintomas em cada uma das fases, após as práticas no ambiente de trabalho.

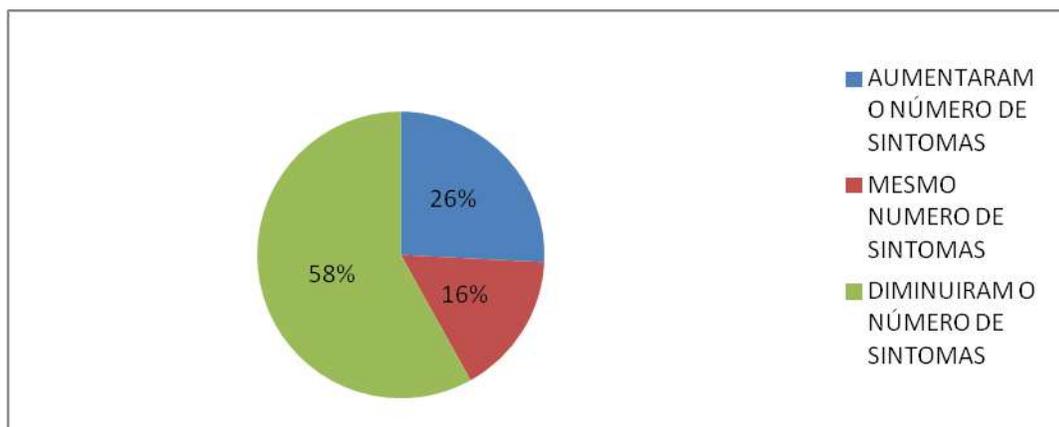
**Gráfico 1- Número de pessoas com estresse em suas respectivas fases nos questionários pré (início) e pós (final)**



**Fonte: das autoras**

Com relação ao número de sintomas que cada participante apresenta em cada uma das fases do estresse, verificamos que do pré para o pós teste 26% aumentaram o número de sintomas, 16% permaneceram com o mesmo número e 58% diminuíram o número de sintomas. Como pode ser visto no gráfico 2 abaixo:

**Gráfico 2- Comparação do número de sintomas de estresse dos participantes nos questionários pré e pós**



**Fonte: das autoras**

Já se sabe que o estresse atinge diferentemente cada indivíduo, e que a conjunção de fatores biológicos, psicológicos e sociais interfere no seu aparecimento no organismo. Tanto fatores internos como medos, inseguranças, baixa autoestima, pensamentos negativos; quanto aos fatores externos, pressões no trabalho, difíceis relações interpessoais, formas inadequadas de organização do trabalho; podem atuar negativamente sobre o organismo dos indivíduos e determinar o surgimento de sintomas de estresse. Também percebemos que o desaparecimento ou diminuição do número de sintomas irá depender de diversos fatores, tais como: das condições fisiológicas do organismo para se recuperar, de um sistema imunológico eficaz capaz de responder com prontidão e rapidez na recuperação e restabelecimento das condições de equilíbrio e saúde deste, do distanciamento do indivíduo do agente que lhes causa o estresse e etc.

Acreditamos também que medidas relativamente simples que foram aprendidas em nossas sessões práticas com a Educação Somática como: respirar profundamente; dar pausas no trabalho nos momentos mais estressantes; fechar os olhos por alguns minutos e aquietar a mente; observar o próprio corpo, como posturas inadequadas etc; puderam auxiliar significativamente na diminuição destes sintomas, e em momentos estressantes enfrentados por estes profissionais da saúde no seu cotidiano de trabalho. Os relatos dos registros no diário de bordo e a entrevista focal confirmam esta afirmação.

[...] Claro que as práticas ajudaram a diminuir meus sintomas de estresse. O exercício de respiração é o que me auxiliou mais de tudo, e também a massagem foi muito relaxante. (Participante 30)

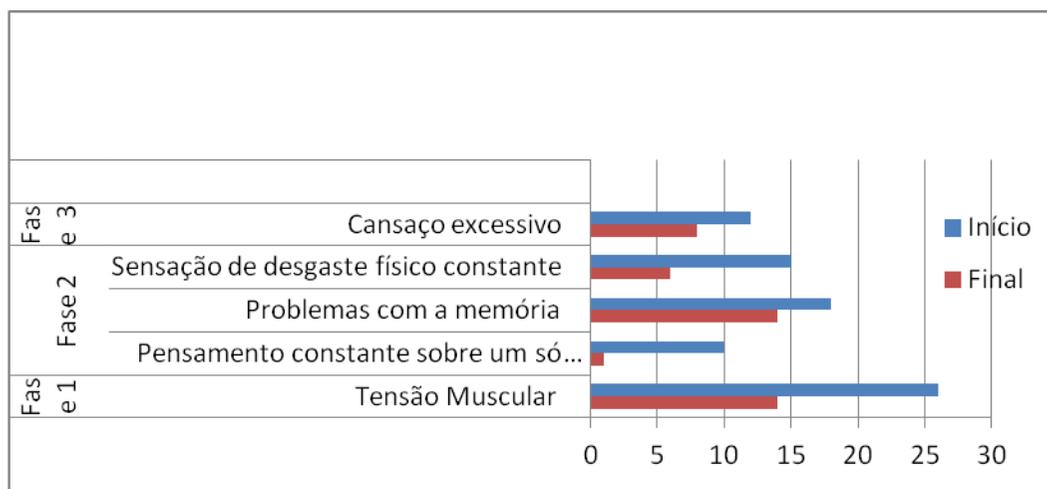
[...] Meus sintomas diminuíram bastante. Eu tinha muita dor nas costas e me ajudou bastante. Me ajudou no meu trabalho, quando eu fazia os exercícios eu ficava mais disposta pro trabalho.(Participante 25)

[...] Eu pelo menos aprendi um pouco mais a me controlar, respirar, quando chega aquele nervosismo, respiro, ai sai tudo. Eu melhorei muito em tudo, corpo, mente, tudo, tudo, tudo. Agora a gente presta atenção até no modo de sentar. (Participante 23)

Continuando a examinar o gráfico 2, percebemos que houve um percentual de participantes que aumentaram o número de sintomas. Procurando compreender os motivos deste aumento fomos investigar suas causas. Através de conversas informais que foram registradas no diário de bordo, complementadas pela discussão na entrevista focal II notamos que tal acréscimo foi devido a alguns fatores, e que estes não estavam relacionados ao estresse. As razões dos aumentos do número de sintomas nos nossos participantes foram: efeitos colaterais de medicamentos, diminuição de medicação para dormir e falta de medicamento para repor os hormônios produzidos pela glândula tireóide, que como sabemos tem papel importantíssimo na regulação de diversas funções no organismo.

Mesmo encontrando agentes estressores externos comuns aos diversos setores do hospital, entendemos que cada setor possui suas especificidades. Entretanto, mesmo com todas estas peculiaridades dos setores, notamos através do gráfico 3 abaixo, que após a aplicação das práticas somáticas e das sessões com a Dança houve também um declínio no número de participantes que apresentavam sintomas de estresse como: cansaço excessivo, problemas de memória e tensão muscular, etc. Esses sintomas são encontrados respectivamente nas 3 fases do estresse: Exaustão, Resistência e Alarme.

**Gráfico 3 - Sintomas mais frequentes citados pelos participantes nos questionários pré e pós.**

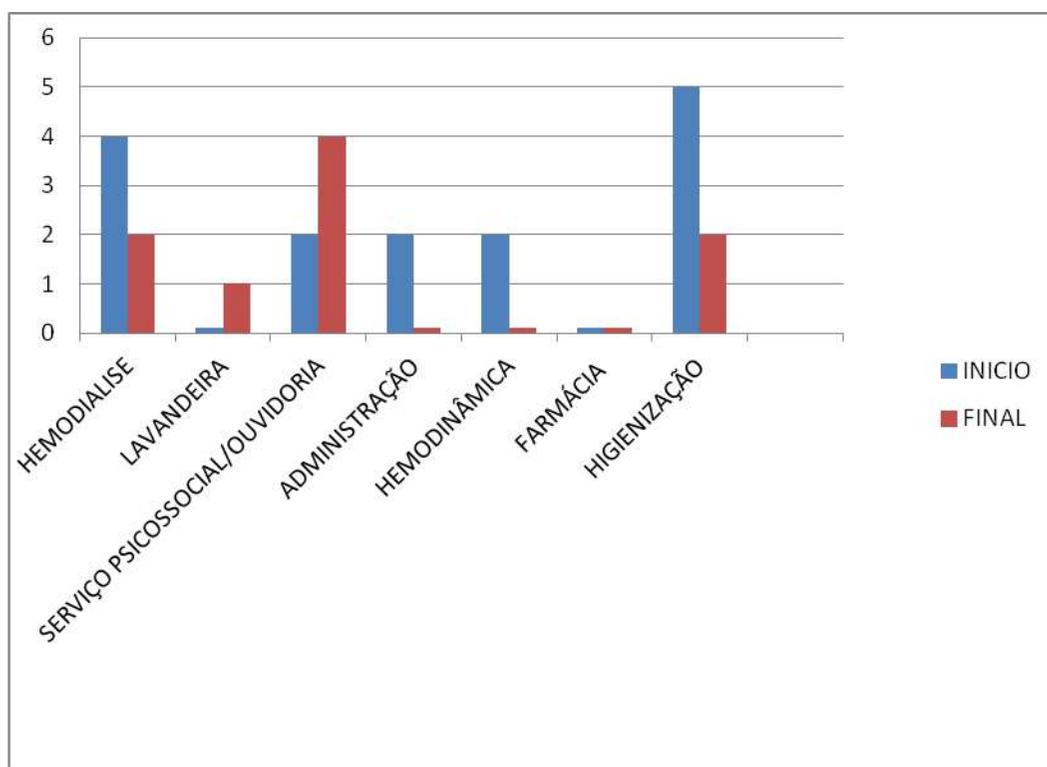


**Fonte: das autoras**

Apenas nos setores da Lavanderia, Setor Psicossocial/ Ouvidoria os índices de estresse aparentemente aumentaram como podem ser vistos no Gráfico 4. Nestes casos estes aumentos não configuram aumento dos níveis de estresse, mas sim no aumento do número de sintomas presentes no questionário de alguns participantes. Após intensificar as pesquisas, a fim de saber os motivos desses aumentos, constatamos a interferência de outros fatores que fizeram aparecer nestes participantes os mesmos sintomas presentes no questionário de avaliação dos níveis

de estresse. Tais fatores que já foram mencionados anteriormente são: efeitos colaterais de medicamentos, diminuição de medicação para dormir e problemas na dosagem do medicamento para o hipotireoidismo.

**Gráfico 4 – Número de pessoas com estresse antes e após as práticas em cada setor**



**Fonte: das autoras**

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Analisando os dados coletados pelos instrumentos deste estudo confirmamos que as sessões práticas de Dança e Educação Somática conseguiram minimizar os sintomas de estresse nos participantes, principalmente aqueles mais

recorrentes como: sensações de desgaste físico, cansaço excessivo, problemas com a memória, pensamento fixo e constante sobre um mesmo assunto, ansiedade e tensões musculares.

Os exercícios respiratórios, por exemplo, puderam restabelecer um equilíbrio do campo energético que está intimamente ligado ao corpo físico diminuindo assim as sensações de desgaste físico e cansaço excessivo. A meditação pôde restaurar o equilíbrio mental diminuindo os problemas com a memória, o pensamento fixo e constante sobre o mesmo assunto, e atenuar os problemas com a ansiedade. As massagens foram excelentes para o alívio de tensões musculares, restabelecendo assim maior equilíbrio entre os grupos musculares agonistas e antagonistas. O Lian Gong também foi uma ferramenta bem completa, uma excelente técnica que utilizamos para aliviar os sintomas de estresse mencionados acima, pois em um mesmo exercício e de uma só vez trabalhamos a parte muscular, o aspecto mental e a respiração, integrando o organismo como um todo.

Gostaríamos de salientar também que as pausas nas atividades laborais foram ótimas para amenizar o cansaço físico e mental causadas pelo trabalho excessivo e ininterrupto. Na tentativa de equilibrar estes aspectos, buscamos sempre o descanso da mente e a ativação do físico, retirando o corpo de posturas inertes.

Foram trabalhados ainda outros temas dentro das sessões somáticas, que acreditamos através de análises no diário de bordo, terem proporcionado melhorias nos aspectos psicofísicos dos funcionários. Outro fator considerável que gostaríamos de mencionar, é que estas conseguiram desviar a mente de preocupações, de difíceis e estressantes situações do dia a dia laboral que trazem desgaste físico e principalmente mental aos indivíduos. Desenvolvendo uma escuta atenta do corpo, e de suas relações com o meio, podemos acessar o ser mais inteiro, mais presente no aqui e agora. Desta maneira tais sessões ajudaram estes

profissionais da saúde a manterem o foco no momento presente, trazendo maior atenção e concentração às atividades do trabalho.

Estas também conseguiram diminuir a ansiedade, irritabilidade e impaciência fazendo com que os participantes percebessem seus estados ansiosos, como mente agitada e movimentos ou ações repetitivas e mecanizadas com partes do corpo, que geralmente são imperceptíveis.

Ademais trouxeram equilíbrio entre mente e corpo, estabilidade às emoções, tranquilidade e clareza mental, proporcionando maior centramento aos indivíduos, que vão se tornando a cada dia menos reativos, diante das dificuldades e situações estressantes tão habituais e recorrentes enfrentadas neste ambiente laboral hospitalar.

## CONCLUSÃO

Buscando nesse momento realizar um fechamento sobre este trabalho de monografia gostaríamos de dizer que é impossível retirarmos todo o estresse de nossas vidas, pois este nos faz mover, nos tira da apatia e do comodismo diante da rotina do dia a dia. O estresse nos faz movimentar, transforma e modifica as relações dos indivíduos consigo mesmo e com o meio. Este se torna um problema quando é constante e intenso, sendo capaz de retirar os indivíduos do equilíbrio dinâmico que faz parte da própria vida, afetando assim o organismo como um todo em seus aspectos bio-psico-sociais.

Acreditamos que as sessões práticas de Educação Somática vieram restabelecer esse equilíbrio orgânico dos nossos participantes, pois trabalharam principalmente os agentes estressores internos dos indivíduos como medos, preocupações, pensamentos negativos, inseguranças etc. Tais sessões puderam trazer tranquilidade à mente, estabilidade às emoções e relaxamento ao corpo. Além disso, procuraram trazer à consciência destes participantes, através da percepção do próprio corpo, de seus estados ansiosos e de seus comportamentos compulsivos, podendo assim reconhecê-los e modificá-los, através de hábitos mais saudáveis.

As sessões com as Danças, como já foi dito anteriormente, conseguiram trabalhar as relações interpessoais dentro do hospital, sendo estas relações importantíssimas para o desenvolvimento de redes colaborativas e participativas, tornando o ambiente laboral mais agradável e harmônico. Porém são necessárias, por meio da aplicação de instrumentos adequados de pesquisa, que se investiguem melhor como estas sessões de Dança intervirem nos relacionamentos dentro desse ambiente, e como puderam colaborar efetivamente na diminuição desse significativo agente estressor, que são as difíceis relações interpessoais no trabalho.

Diante de todos os aspectos positivos que este estudo conseguiu alcançar, gostaríamos de expressar que acreditamos nesse viés de trabalho mais humanizado,

onde se busca uma visão holística do ser e o autoconhecimento através do corpo. Confiamos que essa abordagem sensível aflora uma nova corporeidade capaz de contribuir com pessoas mais autônomas, conscientes de si e da importância de se valorizar diferenças e subjetividades. E assim poder colaborar para a construção de indivíduos mais responsáveis pela sua própria vida e saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBRECHT, K. **O gerente e o estresse**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor Ltda, 1990.

A MASSAGEM CHINESA: manual de massagem terapêutica M369 / compilado no Hospital da Escola de Medicina Anhui de Pequim, 7a ed.; tradução de Antônio Vespasiano Ramos. - T ed. - Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 2001.

BACCARO, A. **Vencendo o estresse**. Como detectá-lo e superá-lo. Petrópolis, R.J.: Vozes, 1998.

BARSTOW, J. Stress variance in hospice nursing. **Nurs Outlook**, v. 28, n. 12, p. 751-4, 1980.

BATISTA, M. R.; DANTAS, E. H. M. Yoga no controle do stress. **Revista Fitness e Performance**, v.1. Jan-Fev, 2003.

BERTHERAT, T; BERNSTEIN, C. **O corpo tem suas razões**. Antiginástica e consciência de si. São Paulo: Martins Fontes; 2003.

BOLSANELLO, D. P. **Em pleno corpo**: educação somática, movimento e saúde. Curitiba: Juruá, 2010.

CAMPIGNION, P. **Respir-Ações**. A respiração para uma vida saudável. São Paulo: Summus, 1998.

COOPER, C. L. Identifying workplace stress: costs, benefits and the way forward. **Proceedings of the European Conference on Stress at Work**. Brussels: Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. November, p. 9-10, 1993.

CORBIN A.; COURTINE J. J.; VIGARELLO G. **História do Corpo. As mutações do olhar: O século XX.** 3ª edição- Petrópolis, R.J: Vozes, 2009.

COSTA A. L. B; LORTHIOIS C; RODRIGUES G. H. C. B; BERNI L.E.V; ARAD L. N; SAMPAIO M. I. S; BONETTI M. C. F; GABRIEL M. S. A; EID M. M. R; TIVERON N. M; MURAKATA P; RAMOS R. C. L. **Danças Circulares Sagradas: uma proposta de educação e cura.** São Paulo: Triom: Faculdade Anhembi Morumbi, 1998.

DEJOURS, C; ABDOUCHELLI, E; JAYET, C. **Psicodinâmica do Trabalho –** contribuições da escola Dejouriana à análise de prazer, sofrimento e trabalho. São Paulo: Atlas, 1994.

ELIAS, M.T. A fisiologia da respiração e o psiquismo humano. In: **Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais**, XIV, IX, 2009. Anais Curitiba: Centro Reichiano, 2009.

FRANÇA, A. C. L; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho.** Guia básico com abordagem psicossomática. São Paulo (SP): Atlas; 2005.

FUGANTI, L. **O que é e o que pode um corpo?** 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=TC65r-TxIJQ>. Acesso em 10 de fevereiro de 2017.

HANZELMANN, R. S.; PASSOS, J. P. Imagens e representações da enfermagem acerca do stress e sua influência na atividade laboral. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 44, n. 3, p. 694-701, 2010.

LANE, C. **Complete book of Line Dancing.** Editora: Human Kinetics, 2000.

LIMA-JÚNIOR, J. H. V.; ÉSTHER, A. B. Transições, prazer e dor no trabalho de enfermagem. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 41, n. 3, p. 20-30, 2001.

LIPP, M. E. N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos - ISSL**. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000.

MING, Z. Y.; SHEN, Z. J. **Lian Gong Hou Shi Ba Fa**. São Paulo: Pensamento, 2011.

MOREIRA, A. R. L. Algumas considerações sobre a consciência na perspectiva fenomenológica de Merleau-Ponty. **Estudos de psicologia**, v. 2, n. 2, p. 399-405, 1997.

NETO, A. R. N. Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental. **Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo**. v 56, n.3, p.158-68, 2011.

PEDROL, S. **Reflexologia Integral Aplicada**. 2006. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/6892918/Reflexologia>. Acesso em 28 de março de 2017.

SADIR, M. A; LIPP, M. E. N. As fontes de stress no trabalho. **Revista de Psicologia da IMED**, v.1, n.1, janeiro-junho, p. 114-126, 2009.

SANTOS, L. M.; RODRIGUES, D. M. O; CARON, C. V. A utilização da técnica corporal chinesa Lian Gong no estágio supervisionado I e II do Curso de Naturologia Aplicada da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. **Caderno Acadêmico Tubarão**, v. 3, n. 2, p. 50-72, 2011.

SIVIERO, E.K. O papel da ginástica terapêutica chinesa Lian Gong em 18 terapias no comportamento psicomotor e cotidiano de praticantes adultos. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual Paulista - UNESP, Rio Claro, SP, 2004.

## **LISTA DE APENDICE**

### **APÊNDICE 1**

#### **Entrevista Focal I**

##### **Identificando os elementos estressores no trabalho**

###### Com relação aos aspectos físicos, psíquicos e emocionais do participante

Como se sente com relação ao seu trabalho?

Você se considera realizado em seu trabalho?

Vocês consideram suas atividades de trabalho estressantes? Por quê?

Seu trabalho influencia no estado fisiológico do seu corpo? Como?

Seu trabalho influencia no estado psicológico? Como?

Seu trabalho influencia no estado emocional e/ou de ânimo? Como?

###### Com relação à Instituição

A instituição valoriza o seu trabalho? De que maneira isto acontece?

Está havendo alguma mudança, por causa da crise econômica do país, em seu trabalho? Quais ?

Vocês têm metas para cumprir no trabalho? Quais? Acha que essas podem te levar ao estresse?

Com que frequência a empresa oferece aos funcionários momentos de confraternização? Tem datas comemorativas já instituídas?

Com que frequência acontece incorporação de novas tecnologias e novas formas de trabalho? Há treinamento de pessoal para a utilização desses novos instrumentos?

A empresa oferece algum momento de lazer ou prática terapêutica para os funcionários?

#### Com relação à chefia

Você tem autonomia para resolver questões referentes às suas atividades no trabalho?

Como é a chefia com relação ao desempenho no trabalho?

Com que frequência acontece mudança de chefia neste setor?

Como é a relação entre a chefia e os funcionários?

#### Com relação aos colegas de trabalho

Como é a relação com os colegas de trabalho?

Quando há problemas de relacionamento entre os colegas de trabalho como costumam resolver essas questões?

## APÊNDICE 2

### TCLE

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa “Práticas de Educação Somática e de Dança na prevenção do Estresse no ambiente hospitalar”. Nesta pesquisa pretendemos desenvolver um plano de atividades de práticas corporais somáticas voltadas para a prevenção do estresse e aplicá-lo junto aos funcionários do Hospital São João Batista. O motivo que nos leva a realizar tal pesquisa é conscientizar os funcionários do hospital dos benefícios que as práticas podem proporcionar, ajudando-os tanto no ambiente de trabalho como no ambiente familiar. As sessões práticas poderão ajudar a prevenir e minimizar o estresse evitando acidentes no trabalho bem como solucionando pequenos desconfortos que possam acometer os funcionários no seu dia a dia. Para analisar e verificar as contribuições da educação somática na prevenção do estresse dos funcionários do hospital será feita uma pesquisa de campo, onde serão coletados dados para a pesquisa. Inicialmente será aplicado o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos-ISSL (LIPP, 2000) que visa identificar a presença de sintomas de estresse, os tipos de sintomas existentes, se físicos e/ou psicológicos, e a fase de estresse (alerta, resistência, quase exaustão e exaustão) em que se apresentam. Serão realizadas também duas entrevistas focais, onde a pesquisadora fará o uso de gravadores. A primeira será aplicada em agosto buscando averiguar se a atividade ocupacional exercida é percebida como estressante, procurando identificar os elementos estressores no trabalho. Na segunda entrevista investigaremos quais são os exercícios e/ou dinâmicas, mais apreciadas pelos participantes da pesquisa e se estes exercícios estão contribuindo para a minimização de disfunções psicossomáticas e síndromes doloridas. A pesquisadora durante as atividades da pesquisa fará registros de imagens, como fotos e/ou filmagens, que posteriormente poderão ser usados em Simpósios de Iniciação Científica, Fóruns Acadêmicos, Congressos e em artigos para publicação em periódicos científicos relacionados à área em questão.

O risco referente a esta pesquisa está relacionada a um pequeno desconforto sentido pelo voluntário ao responder o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos-ISSL (LIPP, 2000) e as entrevistas focais. Este risco é tão mínimo que pode ser anulado, pois a pesquisadora terá o cuidado de preservar a identidade dos participantes da pesquisa e auxiliar no momento da aplicação do questionário em relação a qualquer dúvida que o participante tiver sobre o entendimento das questões. As atividades com as práticas somáticas não oferecem riscos aos participantes, pois estas atividades são suaves e brandas trazendo bem estar físico e mental. A pesquisa contribuirá para o aperfeiçoamento das práticas somáticas

voltadas para a prevenção do estresse e a verificação da atuação preventiva e/ou terapêutica dessas práticas em cada setor.

Para participar deste estudo o Sr.(a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. O Sr.(a) tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr.(a) é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. O(A) Sr.(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material, assim como fotos e filmagem que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, no Departamento de Artes e Humanidades da UFV e a outra será fornecida ao Sr.(a). Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, e depois desse tempo serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu,

\_\_\_\_\_, contato \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa “Práticas de Educação Somática e de Dança na prevenção do Estresse no ambiente hospitalar” de maneira clara e detalhada, e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Viçosa, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Participante

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Pesquisador

Pesquisador responsável  
Evanize Kelli Siviero Romarco  
Rua Rui Barbosa, 215. Bairro de Fátima. Viçosa-MG  
Telefone: (31) 987073286

Email: [eva\\_siviero@ufv.br](mailto:eva_siviero@ufv.br)

Assistente:

Edlene Maldonado Gama

Rua Vereador Almiro Pontes 153/201 – Bairro: Santo Antônio – Viçosa - MG

Email: [didi.maldonado79@gmail.com](mailto:didi.maldonado79@gmail.com)

Tel: (31)99135.4740

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você

poderá consultar:

CEP/UFV – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

Universidade Federal de Viçosa

Edifício Arthur Bernardes, piso inferior

Av. PH Rolfs, s/n – Campus Universitário

Cep: 36570-900 Viçosa/MG

Telefone: (31)3899-2492

Email: [cep@ufv.br](mailto:cep@ufv.br)

[www.cep.ufv.br](http://www.cep.ufv.br)

## APÊNDICE 3

### Questionário de sintomas – Pré e Pós - Inventário de Sintomas de Stress para Adultos-ISSL

Este teste PODE avaliar se possui algum sintoma de Estresse ou até mesmo se está propenso a este. Assinale os itens que possam ser um sintoma verificando sua incidência e consultando posteriormente a tabela de resultados.

Sua evolução se dá em três fases:

ALERTA, RESISTÊNCIA E EXAUSTÃO.

#### **Fase I – Alerta (alarme)**

É a fase de contato com a fonte de estresse, com suas sensações típicas na qual o organismo perde o seu equilíbrio e se prepara para enfrentar a situação estabelecida em função de sua adaptação. São sensações desagradáveis, fornecendo condições para reação à estas sendo fundamentais para a sobrevivência do indivíduo.

Para identificá-la, assinale no interior das caixinhas, os sintomas que tem experimentado nas ÚLTIMAS 24 HORAS:

- Mãos e/ou pés frios
- Boca Seca
- Nó ou dor no estômago
- Aumento de sudorese (muito suor)
- Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)
- Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta
- Diarreia passageira
- Insônia, dificuldade de dormir

- ( ) Taquicardia (batimentos acelerados do coração)
- ( ) Respiração ofegante, entrecortada
- ( ) Hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira)
- ( ) Mudança de apetite (comer bastante ou Ter falta de apetite)
- ( ) Aumento súbito de motivação
- ( ) Entusiasmo súbito
- ( ) Vontade súbita de iniciar novos projetos

ALERTA → Na ocorrência de 7 (SETE) ou mais itens na FASE I

### **Fase II – Resistência (luta)**

Fase intermediária em que o organismo procura o retorno ao equilíbrio. Apresenta-se desgastante, com esquecimento, cansativa e duvidosa. Pode ocorrer nesta fase a adaptação ou eliminação dos agentes estressantes e conseqüente reequilíbrio e harmonia ou evoluir para a próxima fase em conseqüência da não adaptação e/ou eliminação da fonte de estresse.

Para identificá-la assinale no interior das caixinhas, os sintomas que tem experimentado no ÚLTIMO MÊS:

- ( ) Problemas com a memória, esquecimentos
- ( ) Mal-estar generalizado, sem causa específica
- ( ) Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)
- ( ) Sensação de desgaste físico constante
- ( ) Mudança de apetite
- ( ) Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)
- ( ) Hipertensão arterial (pressão alta)
- ( ) Cansaço Constante
- ( ) Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)
- ( ) Tontura, sensação de estar flutuando

- Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa
- Dúvidas quanto a si próprio
- Pensamento constante sobre um só assunto
- Irritabilidade excessiva
- Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)

RESISTÊNCIA → Na ocorrência de 4 (quatro) ou mais dos itens na FASE II

### **Fase III - Exaustão (esgotamento)**

Fase "crítica e perigosa", ocorrendo uma espécie de retorno a primeira fase, porém agravada e com comprometimentos físicos em formas de doenças.

Para identificá-la assinala no interior das caixinhas, os sintomas que tem experimentado nos ÚLTIMOS 3 (TRÊS) MESES:

- Diarreias frequentes
- Dificuldades Sexuais
- Formigamento nas extremidades (mãos e pés)
- Insônia
- Tiques nervosos
- Hipertensão arterial confirmada
- Problemas dermatológicos prolongados (pele)
- Mudança extrema de apetite
- Taquicardia (batimento acelerado do coração)
- Tontura frequente
- Úlcera
- Impossibilidade de Trabalhar
- Pesadelos
- Sensação de incompetência em todas as áreas
- Vontade de fugir de tudo

- ( ) Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada
- ( ) Cansaço excessivo
- ( ) Pensamento constante sobre um mesmo assunto
- ( ) Irritabilidade sem causa aparente
- ( ) Angústia ou ansiedade diária
- ( ) Hipersensibilidade emotiva
- ( ) Perda do senso de humor

EXAUSTÃO → Na ocorrência de 9 (nove) ou mais itens na FASE III

## **APÊNDICE 4**

### **Diário de Bordo Roteiro de Observação**

1. Os participantes se sentem motivados, interessados pelas atividades desenvolvidas nas sessões com as práticas somáticas?
2. Como percebo o relacionamento entre os membros do grupo? E com as chefias de cada setor.
3. Observar no início e ao final das práticas se houve alguma mudança no estado físico (queixa de dores) e/ou emocional ( maior disposição e energia para o trabalho; se estão mais tranquilos, relaxados) dos participantes.
4. Observar se os participantes conseguem se desligar por um momento das atividades laborais durante as sessões com as práticas.
5. Anotações das falas dos funcionários durante as sessões com as práticas.

## **APÊNDICE 5**

### **Entrevista focal II**

- 1) Com relação ao Inventário de LIPP respondido no início desta pesquisa vocês percebem alguma mudança com relação aos sintomas de estresse relatados inicialmente? Qual (is)?
- 2) Há influência das sessões práticas sobre esses sintomas de estresse? Quais atividades desenvolvidas nas sessões que vocês perceberam essas influências? E por quê?
- 3) Após iniciar esta pesquisa além das sessões com as práticas vocês têm realizado alguma atividade física, atividade terapêutica ou tratamento para o estresse? Que tipo? Acreditam que tais sessões práticas sozinhas mudaram seus sintomas de estresse? Ou as sessões práticas concomitantemente a atividade física e/ou tratamento influenciaram nos sintomas?