



O MANEJO DO ESTRESSE EM CUIDADORES DE ABRIGO

Débora Rosali Santos de Souza¹

Mateus Luz Levandowski²

Faculdades Integradas de Taquara - FACCAT

RESUMO

O presente trabalho aborda o manejo do estresse em cuidadores de abrigo, objetivando o manejo e prevenção de agravamento dos sintomas do estresse, uma doença que atinge emocionalmente, psiquicamente e fisicamente os sujeitos. Para verificar ocorrência deste fenômeno, foi aplicada a escala Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos Lipp (ISSL) e o Inventário Preliminar de Burnout Malaschi (MBI). Além disso foram pesquisadas formas de manejo do estresse e burnout, como a psicoeducação e estratégias de coping com as quais desenvolvida uma dinâmica de grupo que, elucidaria e interviria na dinâmica do estresse. Também foram aplicadas atividades relaxantes gradativas, com a proposição de baixar os níveis de estresse. Os participantes do estudo foram 8 mulheres e 7 homens com idade entre 27 e 58 anos. Nos resultados da ISSL 31,50% (n=5) das pessoas se aproximaram da primeira fase dos níveis de estresse, 25% (n=4) na fase resistência ao estresse, e 12,5% (n=2) na fase exaustão. No BDI cinco pessoas obtiveram resultados superiores a vinte e um pontos (21>5), nove pessoas acima de quarenta e um pontos (41>9) e uma acima de sessenta e um pontos (61>1). Segundo diferentes artigos usados como fundamentação teórica desse estudo, os resultados encontrados não foram considerados relevantes para caracterizar as doenças de estresse ou burnout propriamente ditos. Ainda assim, existem autores defendendo que, mesmo com sintomas de estresse e burnout que configurem baixa gravidade, deve-se manejá-los para que não evoluam e passem a comprometer a saúde dos trabalhadores. Foram articuladas intervenções visando prevenir o agravamento de sintomas de estresse, equipando os cuidadores com conhecimentos e estratégias. Após as intervenções foram feitos questionamentos aos cuidadores sobre como sentiam-se em relação ao estresse, em comparação antes e depois das intervenções, por falta e tempo para a segunda aplicação do ISSL e MBI. Os cuidadores comentaram perceptível melhora dos sintomas do estresse.

¹Acadêmica do Curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Taquara – FACCAT. E-mail: deborasouza@sou.faccat.br

²Psicólogo, Mestre e Doutor em Psicologia na área de Cognição Humana (PUCRS). E-mail: luzlevandowski@gmail.com