

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



## ESTÁGIO BÁSICO V: ESTRESSE EM UM GRUPO DE PROFESSORES

Pesquisador(es): RIBEIRO, Gisele Fatima; XAVIER, Letícia Benfica; TOAZZA, Kátia

Instituição de Ensino Superior/Curso: Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc),  
Curso de Psicologia

Área: Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** O estresse está constantemente presente no cotidiano, manifestando-se de vários modos, inclusive em grupos. Tendo em vista que uma das consequências da pandemia do COVID-19 foi o aumento do nível de estresse em grande parte da população, buscou-se saber como este se manifestou em um grupo de professores no exercício de sua profissão. **Objetivo:** O estágio objetivou realizar o processo de observação, avaliação e intervenção em grupo. **Métodos:** Para tanto, foram utilizados os métodos de observação e delineamento descritivo, assim pesquisou-se na literatura a respeito de grupos, atuação da psicóloga neste contexto e manifestações do estresse. Além disso, foi efetuada aplicação de questionário, análise de dados e intervenção. **Resultados:** Logo, os resultados evidenciaram diversas manifestações sintomáticas do estresse, especialmente no concerne a mudanças de humor, irritabilidade e exaustão, reconhecendo que a carga excessiva de trabalho e a situação de pandemia vivida no momento atual em geral contribuíram para as manifestações de estresse, sendo que a maioria dos profissionais da educação realizam poucos cuidados relativos à saúde mental. **Conclusão:** Destarte, foi possível averiguar o alto nível de estresse no grupo analisado e intervir sobre esta demanda, mediante abordagem da temática estresse e proposta de duas atividades com objetivo de reduzir os níveis de estresse ao longo do tempo e estabelecer uma rotina saudável. Assim, destaca-se a importância de cuidados contínuos em saúde mental.

**Palavras-chave:** Grupos. Estresse. Saúde Mental.

# II CIRCUITO REGIONAL

## DE PESQUISA, INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Megatendências, Perspectivas e Desafios na Formação Profissional

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



**E-mails:** giselefatimaribeiro@gmail.com; leticiabenfica50@gmail.com;

