IZABELA SOUZA DA SILVA
LÚCYO WAGNER TORRES DE CARVALHO
GERALDO MAGELLA TEIXEIRA
MARIA GORETTI FERNANDES
ALMIRA ALVES DOS SANTOS

VAMOS VIVER ZEN?

APRENDA COMO LIDAR COM ESTRESSE NO COTIDIANO

hawking
EDITORA

DIREÇÃO EDITORIAL: Betijane Soares de Barros
REVISÃO ORTOGRÁFICA: Editora Hawking
DIAGRAMAÇÃO E DESIGNER DE CAPA: Editora Hawking
O padrão ortográfico, o sistema de citações e referências bibliográficas são prerrogativas do autor. Da mesma forma, o conteúdo da obra é de inteira e exclusiva responsabilidade de seu autor.

Todos os livros publicados pela Editora Hawking estão sob os direitos da Creative Commons 4.0
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pt_BR

2020 Editora HAWKING
Avenida Comendador Gustavo Paiva, 3330, Mangabeiras.
Em frente ao Extra Mangabeiras e próximo ao Shopping Maceió.
www.editorahawking.com.br
editorahawking@gmail.com

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Silva, Izabela Souza da; Carvalho, Lúcyo Wagner Torres de; Teixeira, Geraldo Magella; Fernandes, Maria Goretti; Santos, Almira Alves dos.

S586V Vamos Viver Zen? / Silva, Izabela Souza da; Carvalho, Lúcyo Wagner Torres de; Teixeira, Geraldo Magella; Fernandes, Maria Goretti; Santos, Almira Alves dos – Maceió-Alagoas: Editora Hawking, 2020, v. 1, 33f: il.; 21,0 cm.

ISBN: 978-65-81683-25-2

Dispoível em: www.editorahawking.com.br

1. Psicologia. 2. Stress. 3. Trabalho. I. I. Silva, Izabela Souza da; II. Carvalho, Lúcyo Wagner Torres de; III. Teixeira, Geraldo Magella; IV. Fernandes, Maria Goretti; Santos, Almira Alves dos.

CDD: 150

Índice para catálogo sistemático:
1. Psicologia 150
2. Stress 155.904

IZABELA SOUZA DA SILVA
LÚCYO WAGNER TORRES DE CARVALHO
GERALDO MAGELLA TEIXEIRA
MARIA GORETTI FERNANDES
ALMIRA ALVES DOS SANTOS

VAMOS VIVER ZEN?

1ª edição

Maceió-AL
2020

Hawking
EDITORA

Direção Editorial

Dra. Betijane Soares de Barros, Instituto Multidisciplinar de Maceió – IMAS (Brasil)

Conselho Editorial

Dra. Adriana de Lima Mendonça/Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil), Universidade Tiradentes - UNIT (Brasil)

Dra. Ana Marlusia Alves Bomfim/ Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil)

Dra. Ana Paula Morais Carvalho Macedo /Universidade do Minho (Portugal)

Dra. Andrea Marques Vanderlei Fregadolli/Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil)

Dr. Eduardo Cabral da Silva/Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (Brasil)

Dr. Fábio Luiz Fregadolli//Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil)

Dra. Maria de Lourdes Fonseca Vieira/Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil)

Dra. Jamyle Nunes de Souza Ferro/Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil)

Dra. Laís da Costa Agra/Universidade Federal do Rio de Janeiro- UFRJ (Brasil)

Dra. Lucy Vieira da Silva Lima/Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil)

Dr. Rafael Vital dos Santos/Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil), Universidade Tiradentes - UNIT (Brasil)
Dr. Anderson de Alencar Menezes/Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil)

SUMÁRIO

O QUE É ESTRESSE? 6

IDENTIFICANDO O ESTRESSE 12

ESTRESSE NO TRABALHO 16

COMO ENFRENTAR O ESTRESSE NO TRABALHO 21

CONSIDERAÇÕES FINAIS 28

REFERÊNCIAS 29

CARO LEITOR,

A temática envolvendo a questão do “Estresse” será objeto de discussão desse e-book. Sabemos que atualmente o “Estresse” vem se caracterizando no mundo como a doença do século XXI, o Brasil foi considerado pela Associação Internacional do Controle do Estresse (ISMA), como sendo o segundo país do mundo com níveis de estresse altíssimos.

Além disso, as estatísticas apontam que três em cada sete trabalhadores possuem a “Síndrome de Burnout” e não sabem. Essa síndrome está diretamente ligada ao “Estresse Crônico”, resultando em uma soma de respostas mentais e físicas ao estresse que causam implicações negativas na saúde mental das pessoas.

Dentro desse contexto, o presente recurso educativo foi desenvolvido na forma de e-book para que você pudesse ter acesso a um conteúdo lúdico e didático que explicasse sobre o “Estresse” e como podemos enfrentá-lo.

Os conteúdos aqui abordados terão os seguintes propósitos: orientar, conscientizar, prevenir e gerenciar as diversas situações estressantes que uma pessoa possa ser submetida no seu cotidiano.

Além disso, os textos, parábolas e exercícios aqui apresentados foram todos pensados e planejados para que você aprenda de forma simples e interativa como prevenir os efeitos negativos do “Estresse” e com isso evitar o desenvolvimento da “Síndrome de Burnout”.

Aproveite o máximo dessa ferramenta digital, e siga todas as instruções para que você consiga identificar precocemente os estímulos externos e as causas que podem prejudicar a sua saúde mental.

Mantenha sempre papel e lápis ao ler esse e-book, ou imprima as páginas sugeridas, pois quando aparecer a seguinte mensagem: Vamos aprender na prática! Esse será o momento de você interagir com o recurso. E então depois de ler e aprender, iremos lhe perguntar:

VAMOS VIVER ZEN?

CAPÍTULO 1

O que é estresse?

O que é estresse?

É uma resposta física do nosso organismo a um estímulo que resulta de uma interação entre a pessoa e o mundo que ela vive, entretanto é o modo como ela percebe e interpreta o seu ambiente que vem a ser o fator preponderante para determinar que reação o indivíduo terá.

Poucos eventos da vida, como morte, doença e perdas significativas, são igualmente estressantes para todos e o nível de desconforto que cada acontecimento é capaz de gerar na pessoa depende das características de personalidade de cada um (CODO; SORATTO; VASQUES-MENESES, 2004).

No cotidiano, algumas vezes, enfrentamos diversas situações que podem ser fontes geradoras de estresse, tais como:

- Uma pessoa que fura a fila na sua frente;
- O trânsito caótico para ir ao trabalho ou um motorista que lhe dá uma "fechada";
- Uma pessoa que lhe deixa esperando quando você
- marca com ela;
- O garçom que lhe traz um prato diferente do que você pediu ou lhe atende mal;
- Uma criança que chora durante todo o trajeto da sua viagem seja de ônibus ou de avião;
- Você acumulou o trabalho por procrastinação, entre outras situações estressantes.

ESTRESSE NA VIDA DAS PESSOAS

Pode afetar a saúde, a qualidade de vida e a sensação de bem estar do indivíduo como um todo (LIPP, 2007). Entretanto, 'grande parte das pessoas não possui autoconhecimento para saber como lidar com suas fontes de tensão (LIPP, 2012).

Você está estressado?

AVALIAÇÃO DA SITUAÇÃO ATUAL DO ESTRESSE

Assinale (SIM ou NÃO):

Você se estressa com facilidade?

( ) Sim
( ) Não

Você se considera uma pessoa irritada?

( ) Sim
( ) Não

Fica oscilando de humor?

( ) Sim
( ) Não

Fica rritado quando é criticado?

( ) Sim
( ) Não

Fica incomodado com o comportamento alheio?

( ) Sim
( ) Não

Quando
tem uma fustração tem vontade de quebrar tudo?

( ) Sim
( ) Não

Ao ficar irritado e frustrado, fala palavras desagradáveis e xinga as pessoas?

( ) Sim
( ) Não

Já sentiu vontade de bater em alguém quando está irritado?

( ) Sim
( ) Não

Você tem dificuldade para relaxar?

( ) Sim
( ) Não

Você senti dores no corpo sem causa aparente?

( ) Sim
( ) Não

Resultado: Se a metade ou mais itens foram assinalados com SIM, existe a disposição de você responder ao mundo com estresse.

O estresse é sempre um vilão?

Não, o estresse também é uma defesa natural que nos ajuda a sobreviver, mas quando ele se torna crônico os fatores estressores podem gerar consequências danosas a nossa qualidade de vida, como também, podem acarretar danos de maior gravidade, tornando a pessoa mais vulnerável às doenças mentais graves.

Existe uma tendência das pessoas a criarem mecanismos para tentarem resolver as coisas. Contudo, se esses mecanismos de enfrentamento não funcionarem bem, as reações negativas aparecem através de sinais de cansaço que afetam os sistemas imunológico, endócrino, nervoso e o comportamento diário da pessoa. Ao permanecer nessa situação a pessoa é afetada, exaurindo suas forças deixando-a em um estado de exaustão (LIPP; MALAGRIS; NOVAIS, 2007)

Descrevendo os tipos de estresse?[1]

Os estresse mais conhecidos são: ***o estresse pós-traumático, o estresse agudo e o estresse crônico***. Cada tipo de estresse causa uma reação específica ao organismo.

ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

Ocorre de algum evento ameaçador, como uma tragédia, que deixa o organismo em estado de choque, sendo que a simples lembrança do acontecimento causa impacto e desencadeia respostas do organismo como se a pessoa estivesse vivendo o acontecimento novamente, a cada recordação do referido evento (BURD, 2018)

ESTRESSE AGUDO

É semelhante ao estresse pós-traumático, porém, o seu tempo de duração é maior. A pessoa que sofreu um acontecimento traumático em sua vida, ao recordá-lo, experimenta sensações semelhantes às sentidas no momento do acontecimento. Essa pessoa costuma evitar lembrar-se da situação, podendo ocorrer aumento da ansiedade e dificuldade para lembrar do acontecimento traumático, como uma perda de memória momentânea, por exemplo.

ESTRESSE CRÔNICO

É aquele que persiste por muito tempo, podendo durar anos se negligenciado, não necessariamente por algum contecimento traumático, mas por acúmulo de estresse do dia-a-dia, chegando a atingir alguns órgãos. É comum a pessoa que sofre de estresse crônico desenvolver algum tipo de inflamação, como a gastrite, ou algum tipo de doença cardiovascular (BURD, 2018).

CAPÍTULO 2

Identificando o estresse?

Identificando o estresse...

Cada etapa possui características próprias. Mas existem alguns sintomas físicos que são provocados por situações estressantes, tais como:

Como ocorre o estresse?

Alguns sintomas são tão sutis que a própria pessoa pode nem perceber os mesmos. Entre estes podemos citar o desinteresse por qualquer atividade, e a sensação de estar doente, sem que realmente haja qualquer distúrbio físico.

Não é só a saúde que é afetada, mas todo o organismo fica comprometido. **O estresse possui 4 (quatro) fases: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão (LIPP; MALAGRIS; NOVAIS, 2007).**

Cada uma das fases do estresse apresenta sintomas distintos conforme representação a seguir:

É importante lembrar que quando a pessoa possui poucos meios para enfrentar o estresse e continua permitindo que o mesmo prolongue as suas causas, ocasionando um possível avanço para um quadro de maior gravidade, inclusive gerando doenças psicossomáticas na própria pessoa.

Portanto, é importante que o indivíduo esteja sempre alerta aos sintomas físicos, emocionais e comportamentais do seu corpo (LIPP; MALAGRIS; NOVAIS, 2007).

Que tal fazer uma avaliação para saber como estão seus sentimentos? Vamos começar!

Avaliação dos Sentimentos que causam estresse.

Coloque nos espaços intitulados "Sentimento", cerca de três sentimentos que lhe causam estresse e responda as questões solicitadas em seguida:

Sentimento 1: _____

Quanto sofrimento esse sentimento lhe causa? (Quantifique em uma escala de (0 à 10)

_____

Com que frequência você apresenta esse sentimento?

_____

Quanto esse sentimento limita você?

_____

Sentimento 2: _____

Quanto sofrimento esse sentimento lhe causa? (Quantifique em uma escala de (0 à 10)

_____

Com que frequência você apresenta esse sentimento? (Classifique)

_____

Quanto esse sentimento limita você?

_____

Sentimento 3: _____

Quanto sofrimento esse sentimento lhe causa? (Quantifique em uma escala de (0 à 10)

_____

Com que frequência você apresenta esse sentimento?

_____

Quanto esse sentimento limita você?

_____

CAPÍTULO 3

Estresse no trabalho?

O trabalho pode provocar estresse?

Sim, embora seja um dos meios de sobrevivência do indivíduo onde as pessoas passam a maior parte da sua vida. (CARVALHO; SERAFIM, 1995). O trabalho também pode ser fonte de adoecimento quando, por exemplo, contém fatores de risco para a saúde e o trabalhador não dispõe de estratégias para se proteger destes riscos. (MURTA ;TRÓCCOLI, 2004)

Quais são os fatores provocadores do estresse no trabalho?

Sabe-se que existem fatores provocadores do estresse no trabalho, tais como: o autoritarismo de um chefe, as desconfianças, as pressões e cobranças, o cumprimento do horário de trabalho, a monotonia e a rotina de certas tarefas, o ambiente barulhento, a falta de perspectiva, a falta de progresso profissional e a insatisfação pessoal (CHIAVENATO, 1999).

Outro fator provocador do estresse laboral é a sobrecarga de papéis, seja quando uma pessoa tem mais trabalho do que pode realizar ou quando não tem habilidades para realizar suas funções. Alguns estressores típicos dos trabalhadores brasileiros são: a sobrecarga de trabalho e do lar, o lidar com a chefia, a autocobrança, a falta de união e de cooperação na equipe, o salário insuficiente e a falta de expectativa de melhoria profissional (LIPP, 2012).

Existe diferença entre estresse no trabalho e estresse ocupacional?

Não, uma vez que **estresse ocupacional e estresse do trabalho** são classificados como o estado emocional causado por uma discrepância entre o grau de exigência do trabalho e os recursos disponíveis para gerenciá-lo (GRANDJEAN, 1998).

Algumas pesquisas enfatizam ainda que existem variáveis que interferem na forma como o indivíduo responde ao estresse no trabalho, que também é conhecido, como estresse ocupacional.

Além das diferentes ocupações exercidas, a reação ao stress recebe influência das características pessoais de cada pessoa.

A vulnerabilidade individual é o fator mediador do impacto do estressor na estrutura psicofísica de cada pessoa. (LAZARUS, 1995).

Os indivíduos quando submetidos ao estresse no trabalho (ou estresse ocupacional) podem deixar de responder adequadamente as suas funções e se apresentar irritáveis, ansiosos ou deprimidos.

Portanto, os altos níveis de estresse acabam contribuindo para o surgimento da **Síndrome de Burnout**. A síndrome provoca um alto nível de estresse podendo causar danos ao trabalhador que resultam em déficit da produtividade, queda do nível dos serviços prestados e diminuição da sua qualidade de vida.

Apesar de ser uma síndrome pouco conhecida no contexto social, Burnout atinge inúmeros profissionais em diversos setores e os deixam incapacitados para o trabalho, afetando as suas atividades laborais (LIPP, 2013).

Diante das exigências da profissão, muitos trabalhadores estão vulneráveis a desenvolver sinais e sintomas que podem levá-los a um desgaste físico, emocional e psíquico caracterizando um estresse laboral crônico (CARLOTO; CÂMARA, 2008)

Como acontece a Síndrome de Burnout ou Síndrome de esgotamento profissional?

É decorrente de um esgotamento físico e mental, caracterizado pelo estresse laboral crônico, motivado a partir do contato direto com outras pessoas que estão com problemas.

Os sintomas da doença são, geralmente, fortes dores de cabeça, tonturas, muita falta de ar, alteração de humor, dificuldade de concentração e problemas digestivos. Já os sintomas físicos iniciais seriam semelhantes a fase de estresse, como dores de coluna, costas e pescoço. Existem manifestações físicas, emocionais e mentais decorrentes do Burnout. (INOCENTE, 2005)

CAPÍTULO 4

Como enfrentar o estresse no trabalho

Algumas estratégias aliviam temporariamente o estresse e podem ser mal adaptativas ao longo prazo. Outras são ineficazes, pois o estressor não é eliminado e sua recorrência não pode ser impedida. Entretanto, estratégias com foco na emoção e no problema são mais efetivas, pois o indivíduo lida diretamente com o estressor, reduzindo as demandas deste.

Por isso, a redução do estresse ocupacional envolve vários aspectos, como alimentação, relaxamento, exercício físico, estabilidade emocional e qualidade de vida no trabalho, e esses fatores devem ser considerados como um todo para que se possam alcançar resultados satisfatórios (REGIS FILHO, 2004).

As técnicas de enfrentamento do estresse no ambiente de trabalho colaboram para que o mesmo não se torne excessivo. A partir de agora leia atentamente todas as técnicas e orientações recomendadas para enfrentamento do estresse colocando-as em prática.

Leia e Reflita sobre Atitudes ZEN descritas abaixo, em seguida escreva em uma folha de papel que tipo de atitude ou atitudes você precisar realizar para diminuir seu estresse no trabalho

ATITUDE ZEN 1 - IDENTIFIQUE A CAUSA DO ESTRESSE

Monitore o estado de espírito ao longo do dia em seu ambiente de trabalho. Se você se sentir cansado ou estressado, tome nota das causas, do seus pensamentos e humor. Uma vez que você sabe identificar qual o fator no ambiente de trabalho que te incomoda, você pode elaborar um plano de ação para reverter essa situação. Isso pode significar estabelecer expectativas mais razoáveis para você e para os outros colegas de trabalho.

ATITUDE ZEN 2 - CONSTRUA RELACIONAMENTOS FORTES

Algumas relações interpessoais no ambiente de trabalho podem ser fonte de estresse. Pesquisas indicam que brigas e reações hostis com seu colega de trabalho causam mudanças imediatas nos hormônios sensíveis ao estresse. Mas, os relacionamentos interpessoais também podem ajudá-lo. Sabe-se que amigos de trabalho quando são próximos podem proporcionar momentos agradáveis de descontração e diversão. Eles serão capazes de oferecer o apoio emocional e o suporte necessários para que você possa enfrentar as causas do estresse.

ATITUDE ZEN 3 - AFASTE-SE QUANDO ESTIVER COM RAIVA

Antes de reagir com raiva a um fator estressor no ambiente de trabalho, respire e conte até 10. Reconsidere suas ações. Caminhar ou praticar uma outra atividade física pode ajudá-lo a liberar a tensão e aliviar os sintomas de raiva. A atividade física diária aumenta a produção de endorfina e gera sensação de bem-estar.

ATITUDE ZEN 4 - DESCANSE A MENTE

De acordo com uma pesquisa da Associação Americana de Psicologia, o estresse mantém mais de 40% das pessoas acordadas após a chegada do trabalho. Para garantir que você tenha as 7 ou 8 horas de sono recomendadas, reduza a cafeína. Evite distrações como a televisão no quarto e computadores na cama. Tente ir para a cama todos os dias no mesmo horário. Pesquisas indicam que atividades como yoga e meditação não somente ajudam a reduzir o estresse, como aumentam as defesas do sistema imunológico.

ATITUDE ZEN 5 - PEÇA AJUDA

Se você continuar se sentindo cansado e oprimido em seu ambiente de trabalho, procure a ajuda de um psicólogo ou profissional da área de saúde mental. Um profissional nessa área irá orientá-lo a lidar com as fontes de estresse de forma efetiva, identificando situações e crenças que contribuam para elevar o estresse crônico no ambiente laboral. Além disso, juntos vocês poderão desenvolverem um plano de ação para mudar a sua situação e ajudará a reduzir o estresse no trabalho.

ATITUDE ZEN 6 - FAZER TERAPIA

As técnicas de relaxamento podem ajudar a acalmar e encontrar novamente o equilíbrio emocional, por isso, pode ser uma boa ideia procurar um psicoterapeuta quando achar que não consegue vencer seus problemas emocionais sozinho.Este profissional poderá indicar algumas estratégias para se acalmar e irá promover o auto conhecimento, que é de grande ajuda para conseguir determinar o a pessoa realmente deseja. Assim ela poderá encontrar o caminho para solucionar os problemas.

A seguir você terá técnicas de enfrentamento do estresse, leia cada uma delas e tente colocá-las em prática.

1) TÉCNICA DOS FATORES ESTRESSORES E ESQUEMAS DE ENFRENTAMENTO.

Desenhe o quadro numa folha de papel e coloque os fatores que lhe estressam no trabalho no lado direito e no lado esquerdo a forma como você costuma enfrentá-los no ambiente de trabalho.

2) TÉCNICA TIME - OUT

Se tiver a beira de um “ataque de fúria” no trabalho.

Calma, você pode usar a Técnica TIME-OUT, sabia?

A técnica tem como objetivo controlar a irritabilidade ou a ansiedade, mesmo que a pessoa não possa fisicamente sair do local.

"*Retire-se da situação que o aborrece. Se não puder sair fisicamente, imagine-se longe da situação pensando em algo diferente.*

Não esqueça! Respire lentamente e profundamente! Cheire uma flor e sopre uma vela!"

3) TÉCNICA DA MOCHILA

Trata-se de uma técnica de imaginação que tem como finalidade amenizar os sentimentos que causam estresse.

É hora de exercitar sua imaginação! Vamos lá!

Feche os olhos, respire profundamente.

Imagine que você está com uma mochila nas costas
e vai colocar dentro dessa mochila coisas ruins que
fizeram com você, coisas que não fizeram por você e que deveriam ter feito...

Coloque na mochila as mágoas e a raiva que sente
ainda hoje dessas coisas...

Sinta o peso dessa mochila...

Agora imagine que ao seu lado tem uma lixeira bem grande. Coloque a mochila no chão e escolha algo que lhe causou bastante mágoa, raiva, tristeza e diga:

"Acabou, acabou, é do passado."

Jogue no lixo a situação e tampe a lata. Repita:

"Acabou, acabou, a situação é passado"

Abra novamente a mochila e
escolha outra situação que ainda está pesando na mochila e jogue no lixo.

Feche bem o saco do lixo e
lembre-se que dentro dele tem duas coisas que o magoam.

Imagine um riacho do seu lado que corre bem forte. Jogue esse saco de lixo no riacho e fale:

"Deixe que o rio leve isso para longe de mim"!

Sinta agora o quanto a mochila está mais leve. E quando surgir novamente esses sentimentos na cabeça,
lembre-se:

"Acabou, acabou, é passado"!

VAMOS COMEÇAR!

AGORA QUE VOCÊ APRENDEU ALGUMAS TÉCNICAS PARA O ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE, QUE TAL MUDAR OS SEUS PADRÕES COMPORTAMENTAIS COM RELAÇÃO AO ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO.

FOCO NO COMPORTAMENTO

Descreva qual comportamento deseja modificar

FOCO NAS SITUAÇÕES

Em que tipo de situações esse comportamento ocorre com mais frequência?

em relação ao estresse?

FOCO NA APRENDIZAGEM

Qual seria uma nova forma para você agir nestas situações que expressaria melhor a pessoa que você quer ser?

FOCO NA EXPERIÊNCIA

Quais foram às experiências que você teve ao praticar essa nova forma de agir?

Considerações Finais

Diante dos esclarecimentos, orientações e técnicas apresentadas nesse recurso educacional, espera-se que seja possível a realização do autogerenciamento do estresse com base nos conhecimentos descritos. Dessa forma, qualquer indivíduo será capaz de identificar e tentar controlar os fatores estressores da sua vida cotidiana ou do seu ambiente laboral.

Referências

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Treating depression, anxiety, and stress in ethnic and racial groups: cognitive behavioral approaches. Disponível em: <http://www.apa.org>. Acesso em: 13 ago. 2018.

BANDURA, Albert. et al.Self-Efficacy: The Exercise of Control. Journal of Cognitive Psychotherapy, New York, v. 13, n. 2, jan. 1997.

BANDURA, Albert. Social Cognitive Theory:An Agentic Perspective. Annual Review of Psychology, New York,v. 52, n. 1, fev. 2001.

BENEVIDE-PERREIRA, Ana Maria, MORENO-JIMENEZ,Bernardo, KUROWSKI,

Cristina Maria: Quando o trabalho ameaça o bem- estar do trabalhador. Casa do Psicólogo, São Paulo/SP, 2002. 281 p.

BURD, Daniel. Conheça os tipos de estresse mais comuns e como identificá-los.

Blog Call Daniel: São Paulo, 2018. Disponível em: <http://www.calldaniel.com. br/blog-mind/conheca-os-tipos-de-estresse-mais-comuns-e-como-identifica-los>. Acesso em: 11 ago. 2018.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Análise da produção cientifica sobre síndrome de burnout no Brasil. Psico, Porto Alegre, PUCRS, v. 39, n. 2, p. 152-158, abr./jul. 2008.

CARVALHO, Antônio Vieira de; SERAFIM, Oziléa Clen Gomes. Administração de Recursos Humanos. São Paulo: Pioneira, v. 2,1995.

CODO, Wanderley; SORATTO, Lucia; VASQUES-MENESES, Ione. Psicologia e organizações no trabalho no brasil: Saúde mental e trabalho. 1 ed. Porto Alegre/ RS: Artmed, 2004. 299 p.

GILSÉE FILHO, Ivan Regis. Ergonomia aplicada à odontologia: As Doenças de Caráter Ocupacional e o Cirurgião-Dentista. 2 ed. Curitiba: Maio, 2004. 326 p.

GRANDJEAN, Etienne. Manual de ergonomia: Adaptando o trabalho ao homem.4 ed. Porto Alegre: Bookman, 1998. 256 p.

INOCENTE, Nancy Julieta. Síndrome de Burnout em professores universitários do Vale do Paraíba. 2005. 202 p. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, São Paulo. 2008.

KANAANE, R. Comportamento humano nas organizações: o homem rumo ao século XXI. São Paulo:Atlas, 1995.

LAZARUS, R. S. Psychological stress in the workplace. In R. CRANDALL, P. L. et al., Occupational stress: A Handbook. Washington: Taylor & Francis. p. 3-14, 1995.

LIPP, Marilda Emmanoel Novaes. et al. Sentimentos que causam stress: Como lidar com eles. 3ed. Campinas/SP: Papirus, 2012. 172 p.

LIPP, Marilda Emmanoel Novaes; MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes; NOVAES, Lucio Emmanuel.Stress: Ao longo da vida. 1 ed. São Paulo/SP: Icone, 2007. 111 p.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. O treino cognitivo de controle da raiva: O passo a passo do tratamento. 1 ed. Rio de Janeiro/RJ: Cognitiva, 2013. 140 p.

MURTA, Sheila Giardini; TRÓCCOLI, Bartholomeu Torres. Avaliação de Intervenção em Estresse Ocupacional. Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasilia/DF, v. 20, n. 1, p. 039-047, jan./abr. 2004.

SADIR, Maria Angélica; BIGNOTTO, Márcia Maria; LIPP, Marilda Emmanoel Novaes. Stress e qualidade de vida: Influencia de algumas variáveis pessoais. Paidéia, Campinas/SP, v. 20, n. 45, p. 73-81, jan./abr. 2018.

SADIR, Maria Angélica; BIGNOTTO, Márcia Maria; LIPP, Marilda Emmanoel Novaes. Stress e qualidade de vida:Influencia de algumas variáveis pessoais. Paidela, Campinas/SP, v. 20, n. 45, p. 73-81, jan./abr. 2018.

SELYE, HANS. Stress: A tensão da vida.Instituição Brasileira de Difusão Cultural: Ibrasa, 1959. 400 p