**TREINAMENTO EM ESTRATÉGIAS DE MANEJO DE ESTRESSE**

MEINERZ, Daniele L.

Ciências humanas – Psicologia

Palavras Chave: estresse, enfrentamento

**Introdução**

A literatura aponta a existência de uma relação entre estresse e doença que pode ser bastante complexa. Além disso, há provas da eficácia dos procedimentos de manejo de estresse para resolução de problemas nas mais diversas áreas da saúde, educação e administração de pessoal e torna-se clara a conveniência de se adotar procedimentos de forma mais extensa em atividades de tratamento psicológico. Considerando esses fatos, alguns estudos apontam que existiriam várias formas diferentes de se examinar esta relação (Taylor, 1986; Kranz, Grunberg & Baum, 1985).

**Objetivos**

O presente projeto tem o propósito de divulgar e treinar estudantes e profissionais de psicologia para utilizar os procedimentos propostos por Olpin e Hesson (2007), por serem estes amplamente aceitos internacionalmente entre os profissionais da área.

**Metodologia**

A atividade consistirá em 20 sessões de treinamento, com duração de 100 minutos cada, em que serão realizadas exposições orais, discussões e exercícios de controle de funções autonômicas (relaxamento muscular e respiração abdominal). A avaliação da eficácia dos procedimentos será feita com a aplicação de medidas fisiológicas (pressão arterial e presença de cortisol na saliva) e psicológicas de estresse (escalas Beck e inventários específicos de estresse percebido) além de questionários e provas individuais.

**Resultados**

Considerando o fato de os alunos estarem em greve, o projeto se torna inexecutável momentaneamente. Com isso, o início das inscrições está previsto para o reinício das aulas e, assim, a realização do projeto iniciará um mês após as mesmas.