



H0734

### **STRESS E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO**

AMANDA SANTINI CORTEZ (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. PAULO HAYASHI JUNIOR (Orientador), Faculdade de Ciências Aplicadas da Unicamp - Limeira - FCA, UNICAMP

O stress pode ser encarado como um dos grandes vilões do século XXI para a saúde física, mental e emocional do trabalhador moderno. Com isto, estudos que auxiliem no equilíbrio e na resiliência tornam-se cruciais para o contínuo desenvolvimento do trabalhador que participa da atual sociedade do conhecimento. A presente pesquisa bibliográfica auxilia na construção do estado da arte sobre *Stress*, principalmente com o enfoque de autogestão ou de que “você pode curar-se a si mesmo”. Adota-se o pressuposto de que o stress é algo normal da vida e que é preciso saber lidar com o stress. Para tanto, é necessário seguir uma metodologia composta por quatro etapas: análise e mudança de mindset; limpeza emocional e mental; fortalecimento dos corpos físico, energético e mental do ser humano; e finalmente, a ação. O fortalecimento do corpo físico pode ser realizado por meio de uma melhor alimentação, rotinas de exercícios físicos, ginástica laboral, yoga, rotinas de repouso e espaço seguro. Já o corpo energético é reforçado por meio de banho de sol, técnicas de respiração profunda, pensamentos positivos, boas companhias. Por último, mas não menos importante, o fortalecimento do corpo mental é feito por meio de leituras edificantes, técnicas de orientais como o mantra, prece e rotinas de descanso mental, tais como a música e o humor saudável.

STRESS - QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO - GESTÃO ESTRATÉGICA DE PESSOAS