

ESTRESSE LABORAL: CONTRIBUÇÕES DA PSICOLOGIA BIODINÂMICA

WORK STRESS: CONTRIBUTIONS OF BIODYNAMIC PSYCHOLOGY

ELAINE BENFICA DA SILVA

Graduando em Psicologia pela Faculdades Integradas Espírito-Santense-
FAESA elabenfica@gmail.com

JUSCILENE ANDRÉ PIZETTA

Graduando em Psicologia pela Faculdades Integradas Espírito-Santense- FAESA
juscilene_25@hotmail.com

TAISSA BRED A FERRAZ

Graduando em Psicologia pela Faculdades Integradas Espírito-Santense- FAESA
taissabferraz@gmail.com

CARLOS ANTONIO OS SANTOS

Profº. Msc. Centro de Pós-graduação FAESA
carlos.asantos@faesa.br

RESUMO

Diante do mundo globalizado e a corrida para estar e permanecer no mercado de trabalho, é evidente o aumento estrondoso de trabalhadores acometidos pelo estresse nesses ambientes e isso não reflete apenas no ambiente de trabalho, mas na vida do indivíduo em um todo. Por isso, percebe-se a necessidade de estudo das possíveis causas desse problema e como a Psicologia e Massagem Biodinâmica pode auxiliar na diminuição dos sintomas e contribuir para a promoção de saúde dos trabalhadores. Essa pesquisa foi estruturada a partir do método de revisão bibliográfica, de estudos publicados em plataformas de pesquisa como Scielo, Centro Reichiano e em livros publicados em português ou com tradução para esse idioma, principalmente dos últimos dez anos, porém devido a importância de conteúdos encontrados de anos anteriores também foram usados, tendo como palavras chaves “corpo”, “estresse laboral”, “Psicologia Biodinâmica” e “Massagem

Biodinâmica”. Os resultados indicam a eficácia das intervenções através da Biodinâmica e os benefícios terapêuticos da massagem biodinâmica na diminuição do estresse e como isso pode beneficiar o ambiente laboral.

Palavras-chaves:Corpo. Estresse Laboral. Psicologia Biodinâmica. Massagem Biodinâmica.

ABSTRACT

In the face of the globalized world, the race to remain in the market, the resounding increase of workers affected by stress in these environments is evident. It is not only reflected in the work environment, but in the life of the individual as a whole. Therefore, there is a need to study the possible causes of this problem, and how psychology and biodynamic massages can assist in reducing symptoms to contribute to the promotion of workers' health. This research was structured based on the bibliographic review method, reviewing the materials published in research platforms such as Scielo, Centro Reichiano, and in books published in Portuguese or translated mainly in the last ten years. However, due to the importance of the content found from previous years, they were also used, such as keywords “body”, “work stress”, “Biodynamic Psychology” and “Biodynamic Massage”. The results indicate the effectiveness of interventions through Biodynamics and the therapeutic benefits of biodynamic massages in reducing stress and how it can benefit the work environment.

Keywords: Body. Work stress. Biodynamic Psychology. Biodynamic Massage.

1. INTRODUÇÃO

O mundo muda constantemente através da globalização, com ela, a escassez do tempo é nítida, onde produzir é uma necessidade social. As mudanças são frequentes e cada vez mais padrões de serviços são impostos, gerando enormes dificuldades em cumpri-los, já que demanda grande parte do tempo do dia-a-dia e muitas vezes, é até difícil encontrar um sentido na vida se não for pelo trabalho.

Devido a todo esse ritmo de trabalho frenético ocasiona o aparecimento de novos riscos psicossociais, as atividades laborais passam a ser um desafio constante. Estar à mercê de transformações socioeconômicas repentinas interferem diretamente no comportamento do trabalhador que precisa ser flexível para se adaptar a essas mudanças.

Hoje em dia, com o excesso do trabalho, vida acelerada e o desejo de dar conta de tudo vêm crescendo o estresse laboral, onde se encontram as principais causas de deterioração do bem-estar, saúde física e mental dos trabalhadores. Quando se trata de patologia do trabalho, é muito comum a menção do estresse, pois ele causa uma instabilidade psíquica e pode ser provocado por diversos estímulos que vão desde a condição climática até as emoções e condições de trabalho (REGO, 2016). Logo, entender como se dá e o que pode afetar os indivíduos causando adoecimento é importante para que se possa intervir e evitar esse problema.

O estresse laboral não afeta somente a saúde física e psíquica do indivíduo, prejudica também o desempenho e sua produtividade. Ele está associado na redução do nível de qualidade de vida podendo causar depressão, angústia, medo, ansiedade, isolamento e muitas vezes, afastamento e/ou abandono do posto de trabalho. Conforme Lipp (2000) no momento que o indivíduo experimenta uma fonte de estresse, um processo se instala. Pois sua definição é de que o estresse não seja apenas uma reação física e psicológicas diante de uma situação inesperada e sim um processo.

Por isso, pensar em formas de amenizar e promover saúde, temos a possibilidade de utilizar a Psicologia Corporal, pois é uma abordagem humana que busca compreender todo ser vivo como uma unidade de energia que contém em si o

psiquismo (mente) e o soma (corpo). Dedicar-se a estudar as manifestações comportamentais e energéticas da mente sobre o corpo e do corpo sobre a mente. Com o objetivo de reencontrar a capacidade do ser humano de regular a sua própria energia, e, por consequência, seus pensamentos e emoções, podendo alcançar uma vida mais saudável. Para além disso, dentre os recursos utilizados dentro da abordagem da Psicologia Corporal, destaca-se a Massagem Biodinâmica, onde acreditamos que através do toque terapêutico, é possível acessar e influenciar o inconsciente e as emoções recalcadas.

A Massagem Biodinâmica ajuda a proporcionar o relaxamento, harmonização e autorregulação (a capacidade do ser humano de ouvir sua própria natureza), ajudando a aliviar sintomas provocados pelo estresse, promovendo assim a auto regulação do sistema nervoso autônomo, pois, entende-se que as funções vegetativas e que o tônus musculares de uma pessoa está intimamente ligada à forma como ela se defende psiquicamente. O tratamento terapêutico através da massagem poderá desencadear os seus naturais proporcionando uma melhorar o autoconhecimento e tem o objetivo de que cada pessoa consiga se relacionar positivamente consigo, facilitando o seu equilíbrio energético (REGO, 2016).

Então, visto o aumento de pessoas afetadas pelo estresse no ambiente de trabalho e/ou casos agravados por meio dele, buscou-se pesquisar como a Psicologia Biodinâmica pode contribuir na promoção da saúde e na diminuição do estresse laboral, e para isso é preciso verificar as possíveis causas e sintomas de estresse ocupacional e de que forma o psicólogo corporal através da massagem Biodinâmica pode atuar na promoção da saúde do trabalhador.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

As modificações nas estruturas do mercado de trabalho são evidentes diante da globalização, o que vemos hoje é uma outra forma de organização, mas esse ainda não é um formato final, todos os dias surgem novas demandas para atender cada vez mais o desenvolvimento da população. O ritmo de vida cada vez mais acelerado no qual os trabalhadores estão inseridos, faz com que eles tenham um modo de organização mental e corporal impaciente e preocupado. Conforme Vieira, Moura e Volpi (2018, p.1) “O excesso de informação, o consumo e a competitividade, valores

dessa época, geram altos níveis expectativa e conseqüentemente de pressão e estresse”.

Com o avanço das tecnologias, o mundo começou a girar em torno de outros tipos e demandas de mercado e conseqüentemente, a economia. Todas essas transformações atuaram diretamente na situação de avanço da mercantilização do trabalho junto à globalização econômica e fez com que esse campo fosse redefinido (EVANS, 2014).

O profissional que atua atualmente está inserido em um ambiente competitivo e acirrado, podendo levar a um desgaste físico e mental. (GENUÍNO, GOMES & MORAES, 2010).

Pascoal e Tamayo (2004), consideram o estresse ocupacional como um processo em que atuam estressores-respostas. Sendo assim, cabe avaliar os fatores em comum entre empresa/empregador e as respostas que essas ações produzem em seus colaboradores tanto fisiológicas, psicológicas e comportamentais aos eventos avaliados como estressantes. O estresse laboral acomete atualmente, trabalhadores do mundo inteiro, sendo considerado um grave problema de saúde e que interfere em vários aspectos na vida inclusive no ambiente que se vive.

Se não há estímulos impulsionando para que seja feita determinada tarefa, possivelmente não haverá uma vontade para um bom desempenho ocupacional, o corpo não será capaz de produzir adrenalina o suficiente para o desempenho do trabalho. Por isso, quando há estresse contínuo no ambiente de laboral, o indivíduo pode desenvolver algumas patologias como distúrbios do sono, enfermidades psicossomáticas, síndrome de Burnout e depressão (GIL-MOTÉ, 2012).

Assim nesse contexto descrito, a Psicologia Corporal pode ser usada como uma forma de auxílio para evitar ou amenizar o estresse que podem ocasionar patologias laborais, pois, é uma abordagem que estuda o ser humano a partir do o corpo, da mente e da energia, trabalhando suas funcionalidades. Onde observa-se as manifestações comportamentais da mente atuando sobre o corpo e vice-versa, com intuito do próprio homem regular seu ciclo energético e como consequência ter uma vida de bem-estar. As suas raízes estão em Wilhelm Reich, com base em que pensamento e emoção influenciam-se mutuamente, posteriormente outros cientistas

continuaram com o desenvolvimento de estudos e pesquisas sobre a relação mente-corpo, até mesmo, a sua própria escola (VOLPI, 2013).

A Abordagem corporal possui em seus seguimentos outras vertentes, dentre elas a Psicologia Biodinâmica, desenvolvida pela psicóloga e fisioterapeuta norueguesa Gerda Boyesen. Essa é uma linha de trabalho baseada na relação de massagem com a psicoterapia: "É possível influenciar, pela massagem, o inconsciente e as emoções recalçadas" (BOYEBSEN, 1985, p. 35).

Southwell (1986) diz que a Massagem Biodinâmica é utilizada no tratamento por exemplo, de tensão e ansiedade. Como resultado tem-se relaxamento e harmonização, ajudando a aliviar sintomas. Por isso, é preciso escolher a técnica que será usada a partir da demanda de cada sessão, para que esse possa conseguir atingir um relaxamento e equilíbrio.

O contato físico é a maneira de comunicação terapeuta e paciente, sendo usada as técnicas específicas de massagem adequadas às diversas necessidades de cada indivíduo e que serão organizados durante a terapia (BOYEBSEN, 1985).

Ramos e Volpi (2018) relatam que através da psicologia corporal o terapeuta pode usar a massagem para a dissolução e flexibilização da couraça muscular, já que essa facilita o acesso as memórias que de fato impede o paciente de estar em pleno bem-estar. Colocar estas emoções em evidência para que o paciente perceba que já não precisa se defender, pois as situações que lhe causaram tanto medo ou frustração estão relacionadas a outras etapas. Pois, dessa forma pode-se visualizar novas formas de ver as situações e como enfrentá-las.

3. METODOLOGIA

Neste artigo, o método utilizado foi a pesquisa bibliográfica exploratória, baseando-se em estudos já publicados. Conforme Boccato (2006), a pesquisa bibliográfica busca a resolução de um problema (hipótese) por meio de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo as várias contribuições científicas.

Assim, os dados são de origem secundária e exploratória já que o intuito é de mostrar, de certa forma, uma descoberta sobre o assunto, afim de familiarizar o leitor

desse trabalho, busca por meio dos seus métodos e critérios, uma proximidade da realidade do objeto estudado, conforme Gil (2002).

Os parâmetros desse estudo foram formulados e seguiu o seguinte roteiro: definiu-se o problema, o objetivo geral e secundário para após isso começar a busca pelo referencial teórico. Depois da estrutura traçada, pesquisou-se sobre o tema em fontes como os sites Scielo, Centro Reichiano e em livros. Como palavras-chave foram utilizadas as palavras Corpo. Estresse Laboral. Psicologia Biodinâmica. Massagem Biodinâmica. Já para a parte de seleção, todo material foi analisado e selecionado de acordo com os critérios da pesquisa, como: se havia sido publicado entre os anos de 2010 e 2020 (porém dado a importância do conteúdo pesquisado, foi utilizado estudos de anos anteriores), se continha uma das palavras-chave e se a informação seria relevante para essa pesquisa. A partir de uma leitura dinâmica e posteriormente uma leitura e fichamento dos conteúdos utilizado como base e referencial teórico de acordo com a temática deste estudo.

Para a análise de conteúdo, de acordo com Vergara (2005) foi usada a técnica que trabalha os dados coletados, identificando as informações a respeito do tema. Para a descodificação dos documentos, foi utilizado o procedimento de análise de categorias. Continuando o processo de análise dos dados coletados, seguiu-se as etapas segundo Bardin (2006): pré análise, exploração do material e tratamento dos resultados e interpretação, onde nessa última etapa ocorre a condensação e o destaque das informações para análise, culminando nas interpretações inferenciais; reflexiva e crítica.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os critérios citados na metodologia desse estudo, foram encontrados 24 artigos, sendo 15 publicações encontradas com conteúdo específicos (livros e artigos) por meio de um levantamento bibliográfico e comparação das leituras, de forma que fique claro o conceito do problema pesquisado e objetivamente as implicações que levem a análise e conclusão do tema. Fora esses, outros 9 artigos foram descartados por não se enquadrarem nos requisitos do estudo. Para melhor compreensão do leitor, foram divididos em 5 categorias e divididas no quadro abaixo:

Quadro 1. Referências bibliográficas levantadas na análise e discussão

Referencias Bibliográficas	Categoria	Tipo
EVANS, P. (2014) Movimentos trabalhistas nacionais e conexões transnacionais: a arquitetura global do trabalho em evolução sob o neoliberalismo. <i>Global Labor Journal</i> , Hamilton. v. 5, n. 3	1	Artigo
PASCHOAL, T. & TAMAYO A. (2004). Escala de estresse no trabalho – EET. <i>Estudos de Psicologia</i> , 9(1),45-52.	1	Artigo
LARANJEIRA, Sônia Maria Guimarães. As transformações do trabalho num mundo globalizado. <i>Sociologias</i> , Porto Alegre, n. 4, pág. 14-19, dezembro de 2000	1	Artigo
Esteva, Giane. (2000). Desenvolvimento. In W. Sachs. <i>Dicionário do desenvolvimento: Guia para o conhecimento como poder</i> . Petrópolis, RJ: Vozes.	1	Livro
Antunes, Ricardo. (2011). Os modos de ser da informalidade: Rumo a uma nova era da precarização estrutural do trabalho? <i>Serviço Social e Sociedade</i> , 107, 405-419.	1	Artigo
BOADELLA, D. (1992) <i>Correntes da Vida: Uma introdução à biossíntese</i> . São Paulo: Summus.	2	Livro
FRANKENHAEUSER, M. (1991). A abordagem biopsicossocial para questões da vida profissional, pp. 49-60. Em JV Johnson & G Johansson (orgs.). <i>O ambiente de trabalho psicossocial organização do trabalho, democratização e saúde – ensaios em memória de Bertil Gardell</i> . Editora Baywood Companhia, Nova York.	2	Artigo
REGO, R. G. A.; PORTO, D. P.; AMABIS, D. C.; FORLANI, M.; MARTINS, S. F. (2016) <i>O toque na psicoterapia Massagem Biodinâmica</i> . 1ª edição POD, KBR Petrópolis 1ª reimpressão.	2	Livro
REIGOTA, C. P. Stress e doença alérgica: Artigo de revisão. 2016. 51 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Área Científica de Imunologia Clínica, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2016	2	Artigo
ROCHA, T. P. de O. et al. Anatomofisiologia do estresse e o processo de adoecimento. <i>Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos, Campos dos Goytacazes (RJ)</i> , v. 13, n. 2, p.31-37, 21 dez. 2018	2	Artigo
Freitas, L. L. T. (2011). <i>Análise do caráter: uma nova prática, para uma nova teoria</i> . Curitiba : Centro Reichiano.	2	Artigo
BOYESEN, G. (1986) <i>Entre psique e soma: introdução à psicologia biodinâmica</i> . São Paulo: Summus.	3	Livro

SOUTHWELL, C. (1986) Teoria e métodos de GerdaBoyesen.	3	Artigo
REGO, R. G. A.; PORTO, D. P.; AMABIS, D. C.; FORLANI, M.; MARTINS, S. F. (2016) O toque na psicoterapia Massagem Biodinâmica. 1ª edição POD, KBR Petrópolis 1ª reimpressão.	3	Livro
REGO, R. A. (2014) Deixa Vir...: elementos clínicos de psicologia biodinâmica. São Paulo: AxisMundi Editora.	3	Livro
ALVES, S. de A.; (2012) Pilates Biodinâmico: prazer e consciência de si.	3	Artigo
REGO, R. G. A.; PORTO, D. P.; AMABIS, D. C.; FORLANI, M.; MARTINS, S. F. (2016) O toque na psicoterapia Massagem Biodinâmica. 1ª edição POD, KBR Petrópolis 1ª reimpressão.	4	Livro
RAMOS, M. S; VOLPI, J. H. (2018) Mapeamento emocional e massagemreichiana. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano.	4	Artigo
SOUTHWELL, C. (1986) Teoria e métodos de GerdaBoyesen.	4	Artigo
BOADELLA, D. (1992) Correntes da Vida: Uma introdução à biossíntese. São Paulo: Summus.	4	Livro
BOYESEN, G.(1985) Entre Psiquê e Soma, Introdução à Psicologia BiodinâmicaEdit. Summus, São Paulo.	4	Livro
BRITO, C. E. (2008). No corpo e na palavra: como trabalhar e flexibilizar as principais defesas de nossos pacientes. In Volpi, José Henrique; Volpi, Sandra Mara (Org.). Anais. 13º CONGRESSO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba: Centro Reichiano.	5	Artigo
REGO, R. A. (2014) Deixa Vir...: elementos clínicos de psicologia biodinâmica. São Paulo: AxisMundi Editora.	5	Livro
REGO, R. G. A.; PORTO, D. P.; AMABIS, D. C.; FORLANI, M.; MARTINS, S. F. (2016) O toque na psicoterapia Massagem Biodinâmica. 1ª edição POD, KBR Petrópolis 1ª reimpressão.	5	Livro
RAMOS, M. S; VOLPI, J. H. (2018) Mapeamento emocional e massagemreichiana. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano.	5	Artigo
SOUTHWELL, C. (1986) Teoria e métodos de GerdaBoyesen.	5	Artigo

Categoria 1: O trabalho na era da globalização

Foram encontrados 05 artigos que fazem menção ao trabalho na era da globalização: Evans (2014), Esteva (2000), Laranjeira (2000), Antunes (2011) e Pascoal e Tamayo (2004).

Para Evans (2014), as mudanças no mercado de trabalho foram e ainda são frequentes. No decorrer do século XX, esse recebeu uma nova configuração, organização e inovação em sua estrutura que é seguida até os tempos atuais. Com o avanço das tecnologias, o mundo começou a girar em torno de outros tipos e demandas de mercado e conseqüentemente, a economia. Todas essas transformações atuaram diretamente na situação de avanço da mercantilização do trabalho junto à globalização econômica. Sendo assim, caminha junto o conceito de desenvolvimento e evolução, influenciando diretamente a sociedade moderna, tanto do ponto de vista comportamental quanto de pensamento, potencializando a exploração da força de trabalho (ESTEVA, 2000).

Para Laranjeira (2000), a realidade do mercado nos dias atuais, traz consigo altas taxas de desemprego, intensificação do ritmo de trabalho e além disso, muitas empresas passaram a contratar seus colaboradores temporariamente, criando uma instabilidade para os que permanecem no emprego, assim, o sentimento de angústia e medo de serem os próximos demitidos está sempre presente.

Antunes (2011) reforça que o mercado precisa cada vez menos do trabalho estável e dispõe cada vez mais de formas diversificadas de contratações, até mesmo o informal, logo a terceirização passa a ser, em escala crescente, parte do processo de produção.

Com todas essas mudanças e sensação de instabilidade, Pascoal e Tamayo (2004) consideram que o estresse ocupacional é uma resposta dessas transformações, por isso, é preciso avaliar os fatores em comum de empresa/empregado e as respostas que essas ações produzem em seus colaboradores, tanto fisiológicas, psicológicas e comportamentais aos eventos avaliados como estressantes.

Diante dessas informações, entende-se que as alterações das rotinas laborais, cobranças excessivas de resultados, pressões do cotidiano, são características

presentes na evolução do mercado de trabalho e como consequência um aumento alarmante de estresse ocupacional e o desencadeamento de diferentes doenças relacionadas ao trabalho.

Categoria 2: O corpo e o estresse

Nessa categoria foram encontradas 06 referências bibliográficas que abordavam o assunto corpo e o estresse: Freitas (2011), Boadella (1992), Reigota (2016), Frankenhaeuser (1991), Rocha et al. (2018) e Rego (2016).

A Psicologia Corporal tem as suas raízes nos trabalhos desenvolvidos inicialmente por Wilhelm Reich, tem como princípio observar as manifestações comportamentais e energéticas da mente sobre o corpo e do corpo sobre a mente proporcionando uma relação de equilíbrio entre ambas (FREITAS, 2011).

Sendo assim, o corpo humano é a expressão de fluxos energéticos, e que se, esses se desequilibram podem ser acometidos pelos encorajamentos corporais. A presença do estresse pode causar uma desordem energética do corpo, fazendo com que a baixa energia vital tenha dificuldade de descarregar. Sobre esses fluxos de movimentos de pulsação, Boadella (1992) criador da biossíntese diz:

O toque consciente tem a capacidade de estimular todos estes fluxos vitais, superficiais e profundos, e com isso mobilizar as funções de todos esses sistemas. Todas estas estruturas corporais são carregadas de energia e emoções, a partir delas é possível restabelecer a auto regulação. Com este entendimento será proposta uma vivência que trabalhará a potência do toque consciente e sutil como forma de liberação dos fluxos energéticos e a reativação da pulsação vital. Nesse sentido o objetivo do toque é “abrandar a rigidez corporal e ajudar a pessoa a ter um maior contato com seu fluxo interno de energia” (BOADELLA, 1992, p. 143).

Reigota (2016), traz que para a OMS o estresse é considerado um dos maiores problemas de saúde pública nos últimos tempos, atinge mais de 90% da população mundial. Para compreender melhor, vejamos como o estresse age e afeta vários aspectos do homem: Segundo Frankenhaeuser (1991), o equilíbrio entre os chamados hormônios do estresse muda de acordo com o estímulo e a carga do indivíduo, já que a de adrenalina é produzida em escala bem maior que o cortisol. Quando ocorre a ativação da amígdala, estimula a resposta hormonal do hipotálamo e o cortisol atua como resposta negativa sobre o ele, provocando aumento na excreção do cortisol, conforme Rocha et al. (2018).

A produção exacerbada afeta o cortisol causando um desequilíbrio na imunidade, ou seja, acontece respostas ao estresse contra o próprio organismo, podendo surgir inúmeras doenças como: psoríase, vitiligo, alopecia areata, dermatite seborreica entre outras (REIGOTA, 2016).

Porém, trata-se muito mais das atividades e respostas biológicas, os nossos corpos trazem a história de nossa existência e na psicologia, fala-se de tocar a vida do outro, seus afetos, suas emoções, trazendo a descrição viva de nosso percurso existencial (REGO, 2016).

Nesse sentido, podemos ver o corpo como algo natural que precisa de cuidado e de constante manutenção, por isso, o equilíbrio fisiológico e o fluxo energético são importantes para um bom funcionamento dele. É preciso manter uma carga, um balanceamento e por isso as práticas psicoterapêuticas ajudam a evitar ou enfrentar esses bloqueios que surgem, onde se trabalha os efeitos da mente sobre o corpo.

Categoria 3: Psicologia Biodinâmica

Foram encontradas 05 publicações sobre a Psicologia Biodinâmica que trouxeram informações relevantes ao tema: Boyesen (1986), Southwell (1986), Rego (2016), Rego (2014) e Alves (2012).

A Psicologia Biodinâmica integra psicoterapia e massagem, foi desenvolvida pela psicóloga e fisioterapeuta norueguesa Gerda Boyesen, na década de 1960, em Londres. Trabalha o autoconhecimento, sempre com base na individualidade de cada pessoa e proporciona uma intervenção adaptada às suas necessidades. Ela partiu do questionamento de qual era o elo de conexão entre as alterações mentais e corporais (BOYEBSEN, 1986).

Para Southwell (1986) a psicoterapia também deve ser um processo biológico, trabalha com a capacidade de cura, especialmente a inter-relação dos processos vegetativos com os aspectos psicológicos e uma de suas tarefas é readquirir o acesso à força vital bloqueada na mente e no corpo, reativando seu fluxo, ou seja, mente, corpo e espírito estão interligados.

De acordo com Rego (2016), é um recurso terapêutico que auxilia a refazer contato com sinais emitidos e recebidos pelo organismo através da comunicação não-verbal

na comunicação humana. Através disso restabelecer um equilíbrio que outrora foi desestabilizado por falhas na constituição do indivíduo e levando para a retomada do desenvolvimento emocional do paciente.

Alves (2012) diz que a Psicologia Biodinâmica procura restaurar a capacidade de encontrar a personalidade primária do paciente, motivando-o a encontrar seu “bem-estar independente”, ou seja, buscando restabelecer o processo de autoregulação psíquica, suavizando os bloqueios produzidos pelas couraças.

Essa abordagem parte da ideia central de resistência, é a partir dessa definição que há uma organização e o que pode ser feito clinicamente, junto dele tem também a necessidade de compreender que a consciência é a percepção de sensações, sentimentos, pensamentos, senso de identidade e a responsabilidade de atos de seu corpo (REGO, 2014).

A resistência pode ser consciente ou inconsciente, porém é muito comum que essa resistência não seja percebida pelo indivíduo e por isso seja necessário um trabalho do terapeuta no sentido de identificá-lo, para que seja possível lidar adequadamente com o tratamento visando harmonização e integração corporal (REGO, 2016).

Por disponibilizar diferentes recursos que podem ser trabalhados de acordo com a necessidade de cada pessoa, a Psicologia Biodinâmica auxilia na promoção de saúde e no tratamento do estresse, pois, em um trabalho integrado com massagem proporciona relaxamento e bem-estar, já que atua na tomada de consciência das sensações e conseqüentemente autoconhecimento, causando um benefício contínuo que poderá ser adquirido ao longo das sessões.

Categoria 4: Massagem Biodinâmica

Foram encontrados 05 artigos que falavam sobre a massagem Biodinâmica: Boyesen(1985), Southwell (1986), Rego (2016) Boadella (1982), Ramos e Volpi (2018).

É perceptível um diferencial da massagem Biodinâmica de outro tipo de massagem tradicional, as massagens mais comuns estão ligadas a ortopedia e a fisioterapia, já a massagem Biodinâmica vincula-se basicamente a psicologia e por isso sua teoria

se fundamenta na conexão entre corpo e mente e o entendimento que o organismo humano é composto por diversas dimensões que interagem entre si (REGO, 2016).

A massagem Biodinâmica pode ser direcionada para trabalhar questões psicológicas, é utilizada no tratamento de tensão e ansiedade, por exemplo. Como resultado tem-se relaxamento e harmonização, ajudando a aliviar sintoma, por isso, é importante observar o estado paciente para escolher a melhor técnica para proporcionar um equilíbrio durante a sessão (SOUTHWELL, 1986).

Para Ramos e Volpi (2018) a massagem pode ser usada para agir diretamente na flexibilização da couraça muscular, já que essa facilitando trabalhar as memórias que impedem de o paciente ter a sensação de bem-estar.

Uma das propostas para a utilização da massagem é a interação criativa entre o self do terapeuta e paciente, por uma comunicação não verbal, pois esta seguramente desencadeia os próprios mecanismos naturais de recuperação, a percepção de si próprio e principalmente da consciência do próprio processo de desenvolvimento (REGO, 2016).

Gerda Boyesen, desenvolveu uma linha de trabalho baseada na relação de massagem com a psicoterapia: "É possível influenciar, pela massagem, o inconsciente e as emoções recalçadas" (BOYESEN, 1985, p. 35).

Por isso, é utilizado diferentes formas de contato físico como parte do repertório de um tratamento psicoterápico:

Alguns benefícios terapêuticos obtidos com o uso de toque e massagem na psicoterapia que, facilitam a abertura do paciente para revelar conteúdos, melhoram o vínculo com o terapeuta, resultam em maior conexão com o momento presente e com as próprias sensações; dão acesso a material pré-verbal, proporcionando experiências emocionais corretivas com maior facilidade, e têm ainda o efeito de acalmar ou consolar em situações estressantes, fortalecer a aliança terapêutica e a confiança no tratamento e, também, a sensação de segurança e acolhimento (REGO, 2016 p. 229-230).

Nas palavras de Boadella (1982), ele fala um pouco sobre o sujeito projetar algo de outro em si mesmo: "Projeção está essencialmente relacionada com o não reconhecimento de algo em si mesmo que é visto no outro, que talvez nem tenha esse aspecto. Introjeção é sentir algo em si que talvez não seja seu, foi absorvido de outra pessoa" (BOADELLA, 1982 p. 103)

Por isso, Rego (2016) traz a importância do próprio paciente se conhecer, logo a massagem Biodinâmica serve também para que o próprio paciente perceba seu corpo, com isso entendendo melhor suas necessidades, desejos sentimentos e emoções. A massagem pode trazer tranquilidade ao paciente mostrando que aquele tempo é só dele, que alguém é capaz de compreendê-lo. Os benefícios terapêuticos alcançados com o uso do toque facilitam de o paciente revelar conteúdos e melhorar o vínculo com terapeuta, fortalecer aliança terapêutica e a confiança no tratamento, logo a sensação de segurança e acolhimento.

Ainda conforme Rego (2016) é importante conhecer também alguns tipos de massagens e seus benefícios específicos, por exemplo: o Toque Básico permite o acesso a diversas estruturas e camadas do organismo, pode ter muitas funções sendo considerada uma das principais técnicas da massagem mobilizadora. A massagem peristáltica procura criar um espaço seguro de relaxamento possibilitando ao paciente um estado mais propício ao contato com seus sentimentos.

A massagem Biodinâmica é uma técnica eficiente para o reequilíbrio do fluxo energético e na dissolução das coraças, possibilitando a sensação de alívio dos sintomas do estresse por exemplo. Ela é pensada para cada indivíduo conforme a necessidade do mesmo. Logo, ao utilizar a massagem Biodinâmica sempre é preciso pensar no indivíduo como um todo assim uma massagem que normalmente é relaxante para maioria das pessoas poderá para um determinado paciente ter um efeito oposto. A integração da massagem e psicoterapia é eficaz de modo geral, proporcionando bem-estar e autoconhecimento e se empregado no ambiente laboral pode promover saúde e tornar a organização e seus colaboradores mais saudáveis.

Categoria 5: Contribuições da Psicologia Biodinâmica

Nessa categoria foram usadas 05 referências bibliográficas que tratam das contribuições da Psicologia Biodinâmica para a diminuição do estresse no ambiente de trabalho: Rego (2014), Brito (2008), Rego (2016), Ramos e Volpi (2018) e Southwell (1986).

Rego (2016), diz que o trabalho deve ser esclarecedor de forma que o paciente seja informado sobre o tratamento com massagem e de como é um processo que será

mobilizado no sentido da cura ou do bem-estar, onde é um preciso um empenho também do indivíduo, tendo em vista que as mudanças serão obtidas de dentro para fora, ele sendo responsável também pelo sucesso de seu tratamento.

É fundamental que o psicoterapeuta realize o psicodiagnóstico, pois ele é um instrumento de avaliação e coleta de dados clínicos. O resultado obtido possibilitará optar por intervenções e orientações que alcancem saídas mais saudáveis para o sujeito (REGO, 2014).

Para Brito (2008), durante o tratamento terapêutico é preciso ajudar o paciente a identificar e transpor as suas dificuldades emocionais, tanto pelo que ele verbaliza, quanto pelo que se observa de seus trabalhos corporais. Para isso, terapêutico o terapeuta precisa ser visto como uma pessoa em interação com o outro, de maneira a não se confrontar com a resistência, mas sim ajudar no processo de dissolução dela. Esse trabalho é pautado no restabelecimento do equilíbrio das funções corporais, afim que o indivíduo experimente o prazer de ser quem ele é (REGO, 2016).

Sendo assim, a massagem pode ajudar a flexibilizar as couraças musculares, fazendo com que as memórias que de fato impede o paciente de estar em pleno bem-estar sejam trazidas a consciência e assim sendo trabalhadas de forma que haja o enfrentamento dessas situações (RAMOS E VOLPI, 2018).

O processo terapêutico da Psicologia Biodinâmica é ricamente eficiente em relação ao estresse, possibilitando que o paciente seja beneficiado com os resultados significativos da terapia. Por isso, cada um que experimenta esse tipo de terapia de uma maneira, muitos depois da sessão afirmam se sentirem mais completos, mais alegres e com uma sensação de leveza. A Distribuição de Energia estimula o ramo parassimpático do sistema nervoso autônomo, isso melhora o equilíbrio e proporciona a sensação de prazer por causa da estimulação parassimpática. Com todo esse bem-estar percebe-se que a respiração já está mais calma e tranquila (SOUTHWELL, 1986).

É evidente o importante papel do terapeuta para a eficácia de um tratamento, visto que esse também precisa estar consciente da sua função e a forma que se vê nesse processo terapêutico, levando em consideração as necessidades de seus pacientes

e utilizando as técnicas adequadas para cada caso e momento. A sua atuação deve ser pautada em conhecimento e acolhimento do paciente, o levando a compreender a importância de compreender o processo de autoconhecimento e melhora dos possíveis sintomas que o mesmo apresente, para que assim este tenha a possibilidade de enfrentar situações futuras com segurança e conhecimento de si.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo desta pesquisa foi apresentar as contribuições da Psicologia Biodinâmica e como ela pode auxiliar na diminuição do estresse laboral, onde foi possível identificar as prováveis causas para o aparecimento do estresse, assim como fatores que podem contribuir para o aumento do mesmo.

Com o aumento excessivo das cobranças e demandas do mercado de trabalho e as constantes mudanças nas estruturas do mercado capitalista, faz-se necessário uma rápida adaptação dos funcionários a essas transformações, contribuindo assim para a sobrecarga emocional devido às pressões para manter o emprego.

Foi possível identificar nas pesquisas realizadas, que com o avanço dos números de casos de pessoas que tem sofrido com o estresse devido ao trabalho que exercem ou pelo excesso dele, que cada vez é mais comum o afastamento de pessoas de suas atividades laborais acometidos deste mal e posteriormente por doenças agravadas por ele. Logo, sendo necessário encontrar mecanismos e tipos de intervenções que pudessem auxiliar no enfrentamento do estresse no ambiente laboral, assim como uma maneira de evitar o seu aparecimento.

De acordo com esse estudo foi constatado como a Psicologia e a Massagem Biodinâmica pode trazer benefícios para o indivíduo que fará uso dela, como ela pode auxiliar no relaxamento e na dissolução das couraças que aparecem devido aos bloqueios energéticos muitas vezes causados por esse acúmulo de estresse. E como o autoconhecimento pode proporcionar um reconhecimento das sensações e emoções que podem ser resultado do estresse, fazendo com que o indivíduo possa já lidar ele. Sendo assim, esse tipo de psicoterapia juntamente com a massagem Biodinâmica pode sim beneficiar a diminuir o estresse como pode ajudar no processo de autoconhecimento, pois proporciona o contato com o corpo e seus limites, e assim identificar o aparecimento do problema e solucioná-lo. Mas essa é

uma questão que não envolve o paciente apenas, as entidades empregadoras também têm o seu papel para o controle desse mal que afeta tantos trabalhadores. Porém, fica evidente que não há muita ou quase nenhuma preocupação das instituições para sanar esse problema em suas organizações, de acordo com as literaturas levantadas.

Por fim, destacamos a importância de elaborações de mais pesquisas e estudos assim como esse artigo, para que sirva de instrumento para a informação da eficácia da massagem Biodinâmica em casos de estresse ocupacional, assim como a caráter de conhecimento das próprias instituições empregadoras o seu papel de mantenedora do bem-estar no ambiente laboral e como isso pode contribuir para captação de recurso, já que seu colaborador estará em condições propícias para executar um bom trabalho.

REFERÊNCIAS

- BOYESEN, G.(1985) **Entre Psiquê e Soma, Introdução à Psicologia Biodinâmica**Edit. Summus, São Paulo.
- BOYESEN, G. (1986) **Entre psique e soma: introdução à psicologia biodinâmica**. São Paulo: Summus.
- BOADELLA, D. (1992) **Correntes da Vida: Uma introdução à biossíntese**. São Paulo: Summus.
- BRITO, C. E. (2008). **No corpo e na palavra: como trabalhar e flexibilizar as principais defesas de nossos pacientes**. In Volpi, José Henrique; Volpi, Sandra Mara (Org.). Anais. 13º CONGRESSO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba: Centro Reichiano.
- EVANS, P. (2014) **Movimentos trabalhistas nacionais e conexões transnacionais: a arquitetura global do trabalho em evolução sob o neoliberalismo**. Global Labor Journal, Hamilton. v. 5, n. 3
- FRANKENHAEUSER, M. (1991). **A abordagem biopsicossocial para questões da vida profissional**, pp. 49-60. Em JV Johnson & G Johansson (orgs.). O ambiente de trabalho psicossocial organização do trabalho, democratização e saúde – ensaios em memória de Bertil Gardell. Editora Baywood Companhia, Nova York.
- GENUÍNO, S.L.V, GOMES, M.S, MORAES, E.M. (2010) **O estresse ocupacional e a Síndrome de Burnout no ambiente de trabalho: suas influências no comportamento dos professores da rede privada do ensino médio de João Pessoa**. Rev. Anagrama. 2010;2:1-9.
- GIL, A. C. (2002) - **Como elaborar projetos de pesquisa**. Antonio Carlos Gil. - 4. ed. - São Paulo: Atlas.
- GIL-MONTE P.R. (2012). **Riscos psicossociais no trabalho e na saúde ocupacional**.Rev Peru MedExp Saúde Pública. 29(2):237-41
- LIPP, M. E. N. (2000) **Inventário de sintomas do stress para adulto**. São Paulo: Casa do Psicólogo. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000200008. Acesso em 20 de agosto de 2020
- PASCHOAL, T. & TAMAYO A. (2004). **Escala de estresse no trabalho – EET. Estudos de Psicologia**, 9(1),45-52. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf> acesso dia 10 de agosto de 2020.
- RAMOS, M. S; VOLPI, J. H. (2018) **Mapeamento emocional e massagemreichiana**. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/artigos-cientificos-em-psicologia/>

Acesso dia 10 de setembro de 2020.

REGO, R. A. (2014) **Deixa Vir...: elementos clínicos de psicologia biodinâmica**. São Paulo: AxisMundi Editora.

REGO, R. G. A.; PORTO, D. P.; AMABIS, D. C.; FORLANI, M.; MARTINS, S. F. (2016) **O toque na psicoterapia Massagem Biodinâmica**. 1ª edição POD, KBR Petrópolis 1ª reimpressão.

SOUTHWELL, C. (1986) **Teoria e métodos de GerdaBoyesen**. Disponível em www.ibpb.com.br/2013/metodos_biodinamica_clover.doc. Acesso em 10 de outubro de 2020.

VIEIRA, G. da S; MOURA, N. P. e VOLPI, S. M. (2018) **Corpo ansioso: um olhar abrangente sobre o processo de ansiedade no corpo e caminhos da bioenergética para tratamento**. In VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (org). 23º Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais. Anais. Curitiba: Centro Reichiano. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> acesso dia 10 de agosto de 2020.

VOLPI, J. H. (2013) **Os sentidos da vida: Do prazer do corpo ao encorajamento físico e emocional**. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano. Vol.14. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm. Acesso em: 10 de outubro de 2020

LARANJEIRA, S.M.G.(2000) **As transformações do trabalho num mundo globalizado**. Sociologias , Porto Alegre, n. 4, pág. 14-19, dezembro de 2000. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-45222000000200002&lng=en&nrm=iso>. acesso em 13 de novembro de 2020.

ESTEVA, G. (2000). **Desenvolvimento**. In W. Sachs. **Dicionário do desenvolvimento: Guia para o conhecimento como poder**. Petrópolis, RJ: Vozes.

ANTUNES, R. (2011). **Os modos de ser da informalidade: Rumo a uma nova era da precarização estrutural do trabalho? Serviço Social e Sociedade**, 107, 405-419. Acessado em: 20 de agosto de 2020, de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext

REIGOTA, C. P. (2016) **Stress e doença alérgica: Artigo de revisão**. 51 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Área Científica de Imunologia Clínica, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2016. Disponível em: <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/33559/1/Tese%20final%20de%20mestrado>. Acesso em: 06 de novembro de 2020.

ROCHA, T. P. de O. (2018) **Anatomofisiologia do estresse e o processo de adoecimento**. Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos, Campos dos Goytacazes (RJ), v. 13, n. 2, p.31-37, 21 dez. 2018. Disponível em: <http://www.fmc.br/ojs/index.php/RCFMC/article/view/198/180> . Acesso em: 20 de outubro de 2020.

FREITAS, L. L. T. (2011). **Análise do caráter: uma nova prática , para uma nova teoria.** Curitiba : Centro Reichiano. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Artigos/FREITAS,%20Luciana%20Lorenzetti%20T.pdf> acesso em: 20 de outubro de 2020.

ALVES, S. de A.; (2012) **Pilates Biodinâmico: prazer e consciência de si.** Disponível em: http://massagembiodinamica.com.br/wp-content/uploads/2012/12/Pilates-Biodinamico_.pdf dia 14 novembro de 2020

Vergara, S. C. (2005). **Método de pesquisa em administração.** São Paulo: Atlas.

Bardin, L. (2006). **Análise de conteúdo** (L. de A. Rego & A. Pinheiro, Trads.). Lisboa: Edições 70. (Obra original publicada em 1977)