

ESTRESSE ADQUIRIDO NO AMBIENTE DE TRABALHO: tratamento com a Somatic Experiencing®¹

Wandecleide Lucena Fernandes²
Luciana Medeiro Lima³
Liane Santos Pereira Pinto⁴
Soraya Maria de Medeiros⁵

RESUMO

O estresse decorre uma soma de respostas físicas, emocionais e mentais causadas por determinados estímulos externos, denominados de estressores, que permitem ao ser humano conviver e tentar superar determinadas situações que alteram o mecanismo do corpo, de modo positivo ou negativo. Acredita-se que o estresse pode ser amenizado ou tratado utilizando-se a Somatic Experiencing® (SE®), um método naturalista que foi criado por Peter Levine, PhD, psicólogo e doutor em Biofísica Médica, que vem se dedicando ao estudo do estresse e do trauma por mais de quatro décadas. Trata-se de um estudo do tipo analítico, com intervenção terapêutica, com uma abordagem qualitativa, em que se utiliza o método de análise de discurso de linha francesa, que objetiva analisar o resultado da Somatic Experiencing® como terapêutica naturalista em um grupo de residentes multiprofissional com sofrimento psíquico devido estresse adquirido no ambiente de trabalho. Para a coleta dos dados da pesquisa, foram realizadas sessões em grupo que aconteceram em uma sala da residência multiprofissional, com duração de, aproximadamente, 60 minutos por sessão. A técnica de coleta foi empregada com base nos discursos dos sujeitos, e a análise do *corpus*, através da Análise de Discurso de Pêcheux. Cada sessão terapêutica foi gravada, transcrita e considerada sua análise baseada nos procedimentos do tratamento do estresse com o método da Somatic Experiencing®. O resultado foi avaliado a partir dos discursos dos indivíduos durante o processo terapêutico, proveniente da utilização das ferramentas do SE®. O resultado da aplicação desse método como processo terapêutico naturalista ofereceu aos sujeitos da pesquisa a oportunidade de superação através da autorregulação fisiológica e de liberação gradual e segura. Como o SE® é uma opção a ser utilizada na política de

¹ Esta pesquisa foi apresentada pela Enfermeira Wandecleide Lucena Fernandes como trabalho de conclusão de curso na Especialização em Naturologia-Terapia Naturais e Holísticas (ESTRATEGO). Recebeu título de **Menção Honrosa**, pelo 2º lugar na modalidade comunicação oral no XXXVI Encontro Nacional de Dirigentes de Pessoal e Recursos Humanos das Instituições Federais de Ensino (ENDP 2016).

² Enfermeira aposentada; Doutora em Saúde Pública (UNIDA); Exerceu atividades laborais na Coordenação de Qualidade de Vida, Saúde e Segurança do Trabalho/PROGEP (UFPB);
E-mail: wandecleidese@gmail.com

³ Enfermeira; Doutoranda do Programa de Pós-graduação em saúde da criança e do adolescente (UFPE); Enfermeira da UTI-Neonatal (HULW-UFPB); Docente da Faculdade de Enfermagem São Vicente de Paula. E-mail: lucdmd1@yahoo.com.br

⁴ Psicóloga; Mestre em Saúde Coletiva; Docente do Curso de Pós-graduação em Psicotraumatologia Junguiana (IJBA). E-mail: lianesspinto@hotmail.com

⁵ Doutora em Enfermagem (USP); Docente do Curso de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). E-mail: sorayamaria_ufrn@hotmail.com

atenção à saúde do trabalhador, surge, então, um método naturalista a ser utilizada como uma nova possibilidade de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores.

Descritores: Somatic Experiencing®; Estresse; Equipe Multiprofissional.

ABSTRACT

Stress results in a sum of physical, emotional and mental responses caused by certain external stimuli, known as stressors, that allow the human being to live and try to overcome certain situations that alter the mechanism of the body, in a positive or negative way. It is believed that stress can be ameliorated or treated using Somatic Experiencing® (SE®), a naturalistic method that was created by Peter Levine, PhD, a psychologist and doctor in Medical Biophysics, who has been dedicated to the study of estrese And trauma for more than four decades. This is an analytical type study with a therapeutic intervention, with a qualitative approach, using the French Line Discourse Analysis method, which aims to analyze the results of Somatic Experiencing® as a naturalistic therapy in a group of residents Multiprofessional with psychological suffering due to stress acquired in the work environment. In order to collect the research data, group sessions were held in a multiprofessional residence room, lasting approximately 60 minutes per session. The collection technique was used based on the subjects' discourses, and the analysis of the corpus, through Pêcheux's Discourse Analysis. Each therapeutic session was recorded, transcribed and considered its analysis based on the procedures of the treatment of the estrese with the method of Somatic Experiencing®. The result was evaluated from the speeches of the individuals during the therapeutic process, from the use of SE® tools. The result of the application of this method as a naturalistic therapeutic process offered the subjects of the research the opportunity of overcoming through physiological self-regulation and gradual and safe release. As the SE® is an option to be used in the health care policy of the worker, then, a naturalistic method to be used as a new possibility to improve workers' quality of life emerges.

Keywords: Somatic Experiencing®; Stress; Multiprofessional Team

1. INTRODUÇÃO

O estresse tornou-se uma condição peculiar ao ser humano na contemporaneidade e inclui desde situações cotidianas a eventos de maior magnitude, tais como: estímulos externos, denominados de estressores, devido insegurança, alteração da vida cotidiana, problemas de relacionamentos interpessoais e acontecimentos traumáticos dentre estes, experiências de combate, a catástrofes naturais ou causadas pelo homem e graves acidentes. Desse modo, decorre uma soma de respostas físicas, emocionais e mentais causadas por determinados

estímulos externos, denominados de estressores, que permitem ao ser humano conviver e tentar superar determinadas situações que alteram o mecanismo do corpo, de modo positivo ou negativo.

Para Serafim e Mello (2010), quando um evento se apresenta ameaçador, há uma reação e geralmente inicia-se no corpo, permitindo uma reação imediata, para, em seguida, apresentar a reação psicológica. Iniciando com uma descarga adrenal pela via simpático, e de cortisol, via sistema hipotálamo-pituitária-adrenal. E quando um indivíduo com saúde passar por situação de estresse intenso pode apresentar sintomas, caracterizada por choro, raiva, medo ou insônia, todas respostas normais, esperadas.

Os profissionais que atuam na área de saúde do trabalhador, em especial, aqueles com qualificação para atuarem na área de saúde mental, devem intervir com uma terapêutica não medicalizante, para reabilitar servidores às suas atividades laborais principalmente quando acometidos por adoecimento ocasionado pelo ambiente de trabalho.

O estresse por acometer o indivíduo com um quadro clínico de sintomas físicos e mentais, deve ser tratado com uma terapêutica naturalista, que contribua para que ele participe de suas atividades laborais com uma qualidade de vida melhor.

Podemos assim dizer que o estresse e o trauma causam respostas neurofisiológicas com diversas reações corporais desreguladas, portanto, requerem como tratamento um método terapêutico que seja direcionado para resolver esses sintomas corporais. (FERNANDES, 2016)

Na busca por uma prática terapêutica que melhor se adequasse ao tratamento de pessoas com estresse e trauma foi na disciplina de psiconeuroimunologia oferecida no curso de Naturologia- Terapias Naturais e Holísticas que surgiu um novo olhar da autora desta pesquisa para as diversas terapias naturais existentes.

Alminhana, Noé (2010) afirmam que a psiconeuroimunologia, enquanto uma área de pesquisas emergente, vem contribuindo com o entendimento da saúde e da doença apresentando-as como uma cadeia de redes complexas que interligam sistemas neurológicos, endócrinos e imunológicos, e ao mesmo tempo, com toda a gama das respostas emocionais de cada pessoa.

Dentre as terapias naturais existente a autora motivou-se para a escolha da Somatic Experiencing® (SE®) por se enquadrar em um modelo de abordagem naturalista desenvolvido por Peter A. Levine, PhD, psicólogo e doutor em Biofísica Médica, que vem se dedicando ao estudo desse tema por mais de quatro décadas. O trauma e o estresse, segundo a SE®, é compreendido como fisiológico. Os sintomas relacionados ao processo de estresse traumático são considerados sinais ou indicações de respostas neurofisiológicas incompletas e fixas de luta, fuga ou imobilidade tônica, portanto, um processo autonômico, iniciado e comandado por estruturas cerebrais primitivas, ou seja, pelo Sistema Nervoso Autônomo (FERNANDES et al., 2013).

A justificativa para essa pesquisa surgiu a partir da visão da coordenadora da ênfase em Saúde da Criança de uma Residência Multiprofissional ao receber um grupo de residentes que se aproximavam do término do programa, percebeu que os mesmos apresentavam uma carga de estresse intensa, através de verbalização cotidiana. Esses residentes faziam parte de sete categorias profissionais distintas, a saber: psicologia, nutrição, enfermagem, fisioterapia, serviço social, fonoaudiologia e farmácia.

O estresse referido pelo grupo estava presente, de modo mais consistente, sobretudo decorrente de certo descontentamento diante de inúmeros problemas no transcurso da residência, descritos como: a cobrança no cumprimento de carga horária elevada; aliado ao cumprimento da agenda de compromissos inerentes à própria residência e ainda, a necessidade de entrega de trabalhos das disciplinas, que se caracterizavam como fatores de estresses para esses profissionais.

Segundo Seligmann-Silva (2011) O adoecimento decorrente de situações que têm relação com a organização do trabalho e que provoque constrangimentos como pressões e imposições pode desorganizar o equilíbrio psicofisiológico e/ou mental do trabalhador.

Diante da problemática, despertou a sensibilidade dos pesquisadores do estudo em lida, para colaborar com o referido grupo que vivenciava situações de estresse. Portanto, suscitou o seguinte questionamento: Será que o tratamento com SE® diminui o quadro de estresse repercutindo na vida pessoal e profissional dos residentes?

Eis que surgiu a proposta de aplicação da Somatic Experiencing® (SE®), como ferramenta de cuidado, com vistas a contribuir com o trabalho do grupo como um todo, seja de modo individual ou coletivo, e em consequência, de maneira mais ampliada na melhoria da qualidade de vida destes residentes. Considerou-se essencial a prerrogativa de cuidar do cuidador, por desempenhar esse profissional, residente hospitalar, um papel fundamental na dinâmica da assistência à clientela que se encontra hospitalizada.

Os residentes que atuam em hospitais públicos federais, muitas vezes sofrem situações de estresse no ambiente de trabalho e não têm como eliminar a energia retida no Sistema Nervoso Autônomo, o que se reflete negativamente em sua vida e em seu trabalho. Nesse sentido, pode-se dizer que o SE® é um método que contribui significativamente para o manejo do estresse.

Consideram-se estressores psicossociais no trabalho o excesso de atividades associado à pressão de tempo e trabalho repetitivo; a existência de conflito de papéis entre subordinados e superiores; a falta de apoio social oriundo da chefia, dos colegas e da família; os estressores físicos, como produtos químicos e ruídos; a tecnologia de produção em série, que gera trabalhos automatizados e trabalhos em turnos (CAMARGO, CAETANO, GUIMARÃES, 2010).

Esta pesquisa tem como objetivo analisar o resultado da Somatic Experiencing® como terapêutica naturalista em um grupo de residentes com sofrimento psíquico devido estresse adquirido no ambiente de trabalho.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo analítico e intervencionista, com uma abordagem qualitativa, tendo como base para interpretação analítica dos dados a Análise de Discurso de Michel Pêcheux.

A escolha pela Análise do Discurso se deu por ser difundida pela pesquisadora Eni Orlandi, que a designa como uma *disciplina de entremeio*, uma vez que se constitui a partir da relação das três regiões do conhecimento:

[...] Psicanálise, Linguística, Marxismo – não é de modo servil e trabalha uma noção – a de discurso – que não se reduz ao objeto da Linguística, nem se deixa absorver pela Teoria Marxista e tampouco corresponde ao que teoriza a Psicanálise. Interroga a Linguística pela historicidade que ela deixa de lado, questiona o Materialismo perguntando pelo simbólico e se demarca da Psicanálise pelo modo como, considerando a historicidade, trabalha a ideologia como materialmente relacionada ao inconsciente sem ser absorvida por ele. (ORLANDI 2012, p. 20)

Neste estudo analisou-se o resultado da aplicação do SE[®] através do discurso dos residentes multiprofissionais de um hospital público universitário, instalado na cidade de João Pessoa, no estado da Paraíba-Brasil, que se encontravam com quadro de estresse e que se dispuseram a aceitar participar da realização da pesquisa.

Como critério de inclusão, foram aceitas as residentes que concordaram livremente em participar do estudo, elas foram informadas sobre os objetivos, finalidades e importâncias do estudo e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido

A amostra foi composta de cinco (05) sujeitos do sexo feminino que aceitaram participar da pesquisa, e que passaremos a chamar de R1, R2, R3, R4 e R5. A escolha por cinco (05) sujeitos justifica-se pelo fato de facilitar a implementação da intervenção terapêutica em grupo com o SE[®].

Ao iniciar a pesquisa, primeiramente no Hospital Universitário onde os residentes assistiam aula, ocorreu uma reunião com todos para apresentar o projeto e o método terapêutico do SE[®]. Em seguida, buscou-se identificar os residentes que gostariam de participar da pesquisa e a pesquisadora prontificou-se a manter contato para iniciar as sessões terapêuticas.

Depois de feito contato prévio com os sujeitos, foram agendadas as sessões de SE[®], com dia e horário definidos, as quais seriam realizadas no Hospital Universitário que ocorria a residência multiprofissional. Depois de serem informados sobre como seria realizada a pesquisa e sua metodologia, os sujeitos foram convidados a participar do estudo e lhes foi garantido o direito de recusar participar dele.

As sessões aconteciam uma vez por semana, em grupo, em uma sala de aula da residência com duração de aproximadamente 60 minutos, totalizando 10 sessões de acordo com o protocolo que foi pré-estabelecido pelas pesquisadoras.

A coleta de dados se deu através da gravação das sessões de SE[®] em áudio, utilizando-se dois aparelhos de gravador sony, estrategicamente posicionados pela sala, a fim de que nenhuma fala fosse perdida. Além das gravações, também foram realizadas anotações em um diário de campo. Ao término de cada sessão, o material era transcrito pelas pesquisadoras, visando assegurar o sigilo acordado com os colaboradores da pesquisa.

A análise foi feita na modalidade de análise de discurso e considerou a mudança ocorrida nos residentes com história de estresse, a partir do tratamento com a Somatic Experiencing[®]. A análise do material empírico foi realizada a partir da discursividade dos sujeitos produzida a partir das gravações feitas durante as intervenções terapêuticas com SE[®], que resultou cada uma como uma unidade de análise,

O material discursivo foi orientado pela seguinte questão: **Quais os resultados apresentados durante o processo do tratamento com SE[®] que repercutiram na vida pessoal e profissional dos residentes antes e depois do tratamento?**

Este projeto de pesquisa foi submetido à aprovação do Comitê de Ética ligado a Plataforma Brasil sendo aprovado conforme CAAE: 18916613.9.0000.5183. Por ocasião da realização da pesquisa foi disponibilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TECLE), para ser assinado pelo sujeito da pesquisa e fornecido cópia ao mesmo, conforme preconiza a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os sujeitos desta pesquisa são cinco servidores residentes multiprofissionais, que para manter o sigilo sobre sua identidade, eles foram representados pela letra "R" e por um número que indica a sequência dada aleatoriamente no transcurso do período em que ocorreram as transcrições dos áudios gravados das sessões de SE[®].

Tabela 01 – Perfil sociodemográfico dos sujeitos da pesquisa

GÊNERO	IDADE	PROFISSÃO	TEMPO DE FORMAÇÃO	ESTADO CIVIL
FEMININO	29	ENFERMEIRA	4 ANOS	CASADA
FEMININO	31	FONOAUDIÓLOGA	3 ANOS	CASADA
FEMININO	30	NUTRICIONISTA	7 ANOS	CASADA
FEMININO	24	ASSISTENTE SOCIAL	2 ANOS	SOLTEIRA
FEMININO	26	FARMACÊUTICA	2 ANOS	SOLTEIRA

No que se refere os dados sócio demográficos dos sujeitos que participaram da pesquisa todas as residentes são sexo feminino, sendo três casadas, o que nos levar a fazer referência a dupla jornada de trabalho que as mulheres enfrentam no dia-a-dia. O fato de terem em sua maioria pouco tempo de formadas, nos levar a inferir a necessidade de um olhar um pelos hospitais escolas para o acompanhamento quanto a adaptação dos residentes ao ambiente de trabalho.

Em pesquisa realizada por Lima, Bianchi (2010) verificou que quanto menor o tempo de formação acadêmica, maior o estresse.

1ª FORMAÇÃO DISCURSIVA: Quais os sinais de estresse apresentados no início do processo do tratamento com SE® que repercutiram na vida pessoal e profissional dos residentes?

Quadro 1 – Discursos da primeira e segunda sessão de SE®.

Sequências discursivas	Fragmentos discursivos
“... estou me sentindo profundamente irritada... ”	“...estou me sentindo profundamente irritada...estressada...eu estou com nenhuma vontade mais de vir para essa residência... (R1)
“... estressada e triste... todos os dias quando venho para cá. ”	“...eu me sinto cansada...desestimulada...estressada e triste...é assim que eu me sinto todos os dias quando venho para cá. ” (R2)

<p>“...me sinto estressada... sem força de vontade de vir e sem ânimo...”</p>	<p>“...eu me sinto estressada...muito estressada nessa residência, porque eu estou sem força de vontade de vir e sem ânimo...” (R3)</p>
<p>“Eu me sinto ansiosa...sem expectativa... isso me deixa bastante angustiada. ”</p>	<p>“Eu me sinto ansiosa...sem expectativa... Eu acho que é angustia de ter que esperar até a conclusão do prazo [fim da residência] que é no ano que vem...isso me deixa bastante angustiada. ” (R4)</p>
<p>“...hoje eu estou angustiada... estou estressada... vontade de chorar [choro]”</p>	<p>“Hoje eu estou sentindo desanimo...desanimo é o sentimento predominante quase todos os dias...hoje eu estou angustiada... estou estressada... vontade de chorar [choro]” (R5)</p>

A pesquisa proporcionou identificar a presença do estresse psicossocial do trabalho entre os residentes ao associarem com o quadro de angustia, ansiedade e irritabilidade auto-referida, além do desejo de não evitação do ambiente de trabalho.

Os sujeitos R1, R2 e R3 se esforçavam para evitar o ambiente de trabalho. A evitação é um comportamento típico e presente na maioria dos indivíduos que viveram experiências estressante e traumáticas intensas. Para Ross (2014), no nível emocional, a pessoa traumatizada apresenta sentimento de isolamento e de alienação, enquanto no nível comportamental, geralmente apresenta retraimento e comportamentos antissociais.

O processo de esquiva pode ser constatado pela tentativa de evitar locais, pessoas ou até pensamentos que estejam associados ao evento estressor, provocando um entorpecimento emocional. Na manifestação da excitabilidade aumentada, ou seja, a hiperestimulação autonômica, a ocorrência de insônia, de irritabilidade, de hipervigilância e de reações de sobressalto aumenta (MELLO; FIKS, 2011; NETTO, 2013; AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 1994).

Para além das esquivas, também se constatou a presença de sofrimento psíquico intenso, devido a exposições internas enfrentadas no ambiente de trabalho

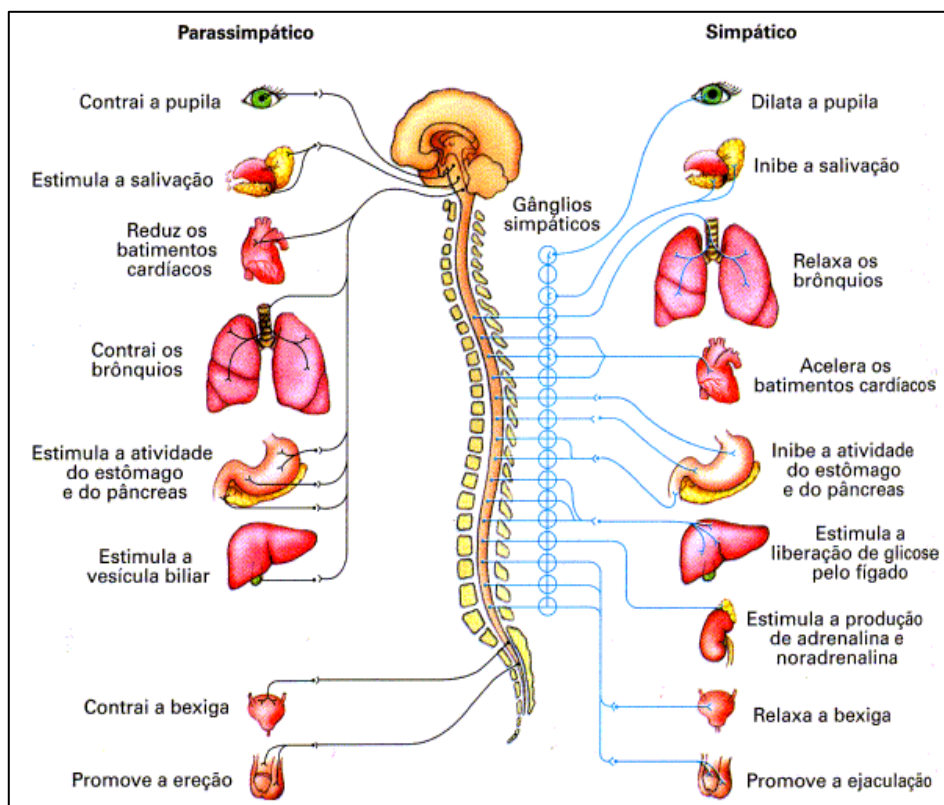
e evocadas pelas memórias do estresse percebidos nos fragmentos discursivos dos sujeitos R2, R4 e R5.

O processo de estresse no ambiente de trabalho ocasiona mudanças psicofisiológicas fragilizando emocionalmente o trabalhador e conseqüentemente podendo leva-lo ao adoecimento, pois

Os sentimentos são a estrada pela qual traçamos nosso caminho no mundo. Os estados emocionais (fixados), ao contrário, originam-se de impulsos frustrados ou do acionamento, da mobilização de emergência (luta/fuga/congelamento). (LEVINE,2012, p. 299)

Para Izquierdo (2011, p. 87), “o estado de ânimo, as emoções, o nível de alerta, a ansiedade e o estresse modulam fortemente as memórias. ” E quando essas memórias causam um estado de estimulação do sistema simpático e parassimpático, exercem ação antagônica sobre os órgãos que enervam (ver figura 01).

Figura 01 – Sistema nervoso simpático e parassimpático



Fonte: Figura retirada de Lopes (2002)

O método SE[®] pode promover e restaurar o funcionamento neurofisiológico do sistema límbico hipotalâmico, região subcortical responsável pelas memórias e emoções. Payne, Levine e Crane-Godreau (2015) afirmam que essa reorganização pode ser conseguida por meio da atenção focada na interocepção em vez de estar focada na cognição. Os impulsos traumáticos e estressores são atratores, e se não for modificado, conduzirá o indivíduo a um ciclo vicioso de medo intenso, angústia e culpa, que causam a retraumatização.

O terapeuta deverá conduzir a sessão para que seu interagente possa experimentar a sensopercepção corporal, utilizando as ferramentas do método SE[®], principalmente para liberar a ativação simpática provocada pelo estresse retido no sistema nervoso (SN) e que conseqüentemente provocam reações neurofisiológicas.

Essas conseqüências fisiológicas e emocionais provocadas pelo estresse vivenciado por essa equipe multiprofissional pode trazer prejuízos quanto a prestação de assistência oferecida ao doente que procura os serviços de saúde, tornando-se, portanto, imprescindível cuidar do cuidador.

2ª FORMAÇÃO DISCURSIVA: Quais os resultados apresentados durante o processo do tratamento com SE[®] que repercutiram na vida profissional dos residentes?

Quadro 2 – Discursos da terceira à décima sessão de SE[®].

Sequências discursivas	Fragmentos discursivos
“...respiro me concentro, penso em mim e muitas vezes não me estresso... ”	“...essa terapia de SE [®] que a gente não conhecia foram validas, realmente assim hoje antes de eu me estressar eu paro, respiro me concentro, penso em mim e muitas vezes não me estresso...” (R1)
“... me sinto realmente relaxada (...) agradecer...obrigada...”	“... hoje eu consigo, eu me sinto realmente relaxada, então para mim foi uma evolução muito grande, então tenho que agradecer...obrigada...” (R2)

<p>“... antes eu ia com mais ansiedade para o seminário integrador, (...) não tive ansiedade, estava tranquila...”</p>	<p>“Eu acho que antes eu ia com mais ansiedade para o seminário integrador, com mais expectativa em obter resposta, e nesse não tive ansiedade, estava tranquila...”(R3)</p>
<p>“...estou mais relaxada, não estou mais tão nervosa não...”</p>	<p>Foi tranquila minha semana, está sendo mais tranquila agora, estou mais relaxada, não estou mais tão nervosa não...” (R4)</p>
<p>“...eu ficava muito angustiada, muito ansiosa e eu só via o lado ruim dos problemas...”</p>	<p>“...eu ficava muito angustiada, muito ansiosa e eu só via o lado ruim dos problemas eu não conseguia ver o lado bom e hoje eu já consigo tirar algumas coisas boas...” (R5)</p>

Ao analisar os fragmentos discursivos do quadro 2 dos sujeitos pesquisados, ao se referirem a percepção de si mesma, verificou-se que a SE[®] permitiu realizar o processo de rastreamento da sensopercepção corporal; redução do padrão de ativação do Sistema Nervoso Simpático para desacoplar a associação condicionada à raiva, como descarga neurofisiológica gradual; alívio dos sintomas do estresse; e promoveu autorregulação e restauração do equilíbrio dinâmico psicobiológico.

No método do SE[®], utiliza-se o processo de rastreamento da sensopercepção corporal com ferramentas específicas, para diminuir o padrão de ativação do sistema nervoso simpático e promover uma *renegociação*⁶ do trauma. Através do sistema sensorial, os indivíduos são informados sobre os estados internos como interocepção, que é um conceito que inclui nossos sentimentos conscientes e o monitoramento inconsciente de processos corporais (PORGES, 2012).

Corroborando com esse pensamento Payne, Levine e Crane-Godreau (2015) afirmam que os sistemas subcorticais têm mecanismos intrínsecos para restabelecer

⁶ Levine (2012, p. 35) utiliza “o termo *renegociação* para me referir ao ato de *retrabalhar* uma experiência traumática e não de *revivê-la*”.

a autorregulação e o equilíbrio autônomo; e nesse caso é papel do terapeuta facilitar esse processo durante as sessões de SE[®] através de técnicas específicas em um ambiente tranquilo.

Nas sessões de SE[®], cabe ao terapeuta ajudar o cliente a desenvolver a consciência e a lidar com suas sensações físicas e seus sentimentos (LEVINE, 2012). Esse processo terapêutico ocorre nas sessões de SE[®] provocando a autorregulação quando o interagente, encorajado pelo terapeuta, consegue desacoplar a emoção da sensação e lidando de forma gradual com as sensações corporais consegue liberar a energia retida no sistema nervoso.

Para o criador do método, o terapeuta de SE[®] pode

ajudar os pacientes a cultivarem e a regularem a capacidade de tolerar sensações extremas – mediante a autoconsciência refletiva e apoio à auto aceitação – faz que eles consigam modular sensações e sentimentos desconfortáveis. Agora eles podem tocar nessas sensações e emoções intensas por períodos mais longos à medida que aprendem a como controlara sua ativação. Uma vez que o paciente vivencia o “entrar e voltar para fora” sem desmoronar, sua janela de tolerância vai se consolidando. Isso acontece quando se alcança uma interação sutil entre sensações, sentimentos, percepções e pensamentos. (LEVINE, 2012, p. 131)

É no interdiscurso dos residentes que o sofrimento psíquico provocado pelo estresse, que também pode ser chamado de sofrimento da alma, expresso no corpo através de reações neurofisiológicas, toma outra importância, ao se perceber que na verdade o estresse está, está dentro de si, e na maneira como lidamos com ele.

O relato apontou resultados, durante a SE[®], dentre eles: sensação de liberdade, alívio do estresse, equilíbrio, tomada de decisão consciente, aprender a respirar, aceitação do problema com tranquilidade, redução da ansiedade, sensação de leveza, compreensão da leitura corporal como experiência inédita; marco divisor de como saber lidar com emoções; e a reflexão de lidar com estresse em prol do relacionamento familiar.

Quando se usa o SE[®] no processo terapêutico, criam-se estados fisiológicos, sensoriais e afetivos que transformam efeitos e sintomas provocados pelo estresse e trauma, na percepção das sensações corporais físicas sentidas e nas descargas

naturais do corpo das energias que ficaram retidas no sistema nervoso simpático. Essa experiência conduz a uma consciência corporal e favorece a autorregulação do sistema nervoso, proporcionando uma sensação de bem-estar, segurança e impulso para a vida (LEVINE, 2012; FERNANDES et al, 2013).

Levine (2012) refere que essa capacidade de autorregulação que os indivíduos apresentam lhes permite lidar com seus estados de ativação do sistema nervoso autônomo e com suas emoções mais difíceis.

Para o método SE[®], o que os sujeitos da pesquisa puderam sentir depois das sessões, foi a liberação da ativação simpática retida no Sistema Nervoso, através da autorregulação ocorria uma sensação de bem-estar corporal. Verifica-se, nos discursos que houve uma mudança em relação à maneira como os residentes passaram a enfrentarem as situações de estresse no ambiente de trabalho.

4 CONCLUSÕES

Através de vivências de SE[®], os sujeitos da pesquisa com sintomas de estresse e em sofrimento psíquico experimentaram sensações de melhoria no corpo físico e mental.

Ocorreram mudanças comportamentais, como estratégias de ajustes em situações estressantes e fortalecimento da capacidade de enfrentar situações desafiadoras. Portanto, saber lidar com estresse tornou-se desafio e permitiu aos residentes aprender a conviver e superar situações de estresse, condição essencial para a saúde integral dos trabalhadores.

Conclui-se em face do objetivo do trabalho, que a SE[®] consiste em uma nova ferramenta para lidar com o estresse, destacando-se o progresso constatado pelas falas e a aplicabilidade da SE[®] diante de uma situação de estresse.

Pode-se considerar que o SE[®] surgiu no mundo científico como um novo método terapêutico, que trouxe possibilidades de tratamento para o estresse de forma eficaz e natural, porque, ao se analisarem os discursos dos sujeitos da pesquisa, fica evidente o resultado positivo que essa terapêutica naturalista trouxe para o mundo das pessoas estressadas.

A utilização do SE® para intervir na recuperação da saúde do trabalhador poderá ser um novo caminho a ser trilhado para os servidores das instituições públicas federais superarem o estresse.

Esta pesquisa trouxe contribuições significativas para o campo científico, tendo em vista a falta de pesquisa e a relevância do tema pesquisado. As publicações provenientes dela possibilitarão o compartilhamento dos conhecimentos gerados com profissionais da área de saúde do trabalhador, saúde mental, terapias naturalistas e, em especial, uma nova possibilidade para o campo da Enfermagem, entre outros.

5 REFERÊNCIAS

ALMINHANA, L. O.; NOÉ, S. V. Saúde e espiritualidade: contribuições da psiconeuroimunologia e das técnicas mente-corpo para o tratamento do câncer. **Estudos Teológicos**, v. 50, n. 2, p. 260-272, 2010. Disponível em: <http://www.est.com.br/periodicos/index.php/estudos_teologicos/article/view/101> Acesso em: 05 out. 2017.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**. 4th ed. Washington, D.C., 1994. Disponível em: <<http://www.mental-health-today.com/ptsd/dsm.htm>>. Acesso em: 01 set. 2012.

CAMARGO, D. A.; CAETANO, D.; GUIMARÃES, L. A. M. **Psiquiatria ocupacional: aspectos conceituais, diagnósticos e periciais dos transtornos mentais e do comportamento relacionados ao trabalho**. São Paulo: Atheneu, 2010.

FERNANDES, W. L. **SOMATIC EXPERIENCING® NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DO ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO**: discursadores públicos federais. 2016. 170 f. Tese (Doutorado) - Curso de Doctorado em Salud Pública, Escuela de Postgrado, Universidad de La Integración de Las Américas, Asunción, 2016.

FERNANDES, W. L. et al. Fobia de Dirigir: resolução do trauma através da experiência somática. In: ROSSI, C. P.; NETTO, L. (Org.). **Práticas psicoterápicas e resiliência: diálogo com a experiência somática**. São Paulo: Scortecci, 2013.

LEVINE, P.A. **Uma voz sem palavras: como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar**/Peter A. Levine; [tradução Carlos Silveira Mendes Rosa e Cláudia Cruz- São Paulo: Summus, 2012.

LIMA G.F, BIANCHI E.R.F. Estresse entre enfermeiros hospitalares e a relação com as variáveis sociodemográfica. **REME Rev Min Enferm**. 2010;14(2):210-8. Disponível em: <<http://reme.org.br/artigo/detalhes/108>>. Acessos em 25 set. 2016.

LOPES, SÔNIA. **Bio 2**. São Paulo, Ed. Saraiva, 2002.

MELLO, M. F.; FIKS, J. P. **Transtorno de estresse pós-traumático**: violência, medo e trauma no Brasil. São Paulo: Atheneu, 2011.

NETTO, L. Um protocolo de tratamento do transtorno de estresse pós-traumático através da experiência somática. In: ROSSI, C. P.; NETTO, L. (Org.). **Práticas psicoterápicas e resiliência**: diálogo com a experiência somática. São Paulo: Scortecci, 2013.

ORLANDI, E. P. **Análise de Discurso**: princípios e procedimentos. 10. ed. Campinas, SP: Pontes, 2012.

PAYNE, P.; LEVINE, P. A.; CARNE-GODREAU, M. A. Somatic experiencing: using interception and proprioception as core elements of trauma therapy. **Front Psychol**, v. 6, p. 1-18, 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4316402/>>. Acesso em: 05 fev. 2015.

PORGES, S. W. **Teoria polivagal**: fundamentos neurofisiológicos das emoções, apego, comunicação e autorregulação. Rio de Janeiro: Senses Aprendizagens e Comunicação, 2012

ROSS, G. **Do trauma à cura**. Tradução Marilu A. dos Reis. 1.ed. São Paulo: Summus, 2014.

SELIGMANN-SILVA, E. Transtorno do estresse pós-traumático. In: GLINA, D. M. R. ROCHA, L. E. (Org.). **Saúde mental no trabalho**: da teoria à prática. São Paulo: Roca, 2010.

SERAFIM, P. M.; MELLO, M. F. Transtornos de estresse agudo e pós-traumático. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto. v. 6, n. spe, p. 460-470, nov. 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180669762010000300006&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 25 set. 2016.