

EMENTA DE CURSO ON-LINE

- 1. Nome do curso:** Estresse e Qualidade de Vida no Trabalho
- 2. Objetivo Geral:** Instrumentalizar os servidores com conhecimentos teóricos/práticos quanto a importância em compreender a qualidade de vida enquanto uma estratégia minimizadora dos sinais e sintomas do estresse no âmbito da vida pessoal e do trabalho.
- 3. Carga Horária:** 20 horas/aula.
- 4. Conteúdo Programático:**

- Trabalho:
 - . Breve contextualização histórica
 - . Sentidos e significados do trabalho
- Estresse:
 - . Origem da palavra e conceituação
 - . Modelos do estresse: trifásico e quadrifásico
 - . Fontes do estresse
 - . Consequências do estresse
- Estresse no trabalho
 - . Origem e conceituação
 - . Fatores desencadeantes do estresse no trabalho
 - . Consequências do estresse no ambiente de trabalho
 - . Síndrome de Burnout: consequência limite do estresse no trabalho
- Qualidade de vida
 - . Breves considerações
 - . Estratégias de intervenção para minimização do estresse pessoal
- Qualidade de Vida no Trabalho
 - . Origem dos estudos e conceituação
 - . Modelos de Qualidade de Vida no Trabalho: algumas perspectivas teóricas
 - . Contribuições das teorias da motivação para a qualidade de vida no trabalho
 - . Estratégias de intervenção para minimização do estresse no trabalho

- 5. Metodologia:**

Metodologia de Ensino: As aulas serão baseadas em exposições dialogadas e prática com os aplicativos Microsoft Teams. O curso será realizado com uso da ferramenta Microsoft Teams, uma plataforma unificada de comunicação e colaboração que combina bate-papo, videoconferências, armazenamento de arquivos. O tutor e alunos estarão no mesmo horário na plataforma, sendo a aula transmitida ao vivo e ficando também uma gravação para quem desejar assistir novamente. O aluno terá acesso a apostila também dentro da ferramenta Microsoft Teams.

Metodologia de Avaliação de Aprendizagem: Ao término do curso, os alunos serão avaliados na própria ferramenta Microsoft Teams por meio de prova online com 10 (dez) questões, sendo 01 (um) ponto por questão, cuja nota mínima para aprovação do curso é 07 (sete) pontos. A primeira prova estará disponível no 1º dia útil imediatamente posterior ao fim do curso. A segunda prova (opcional e de recuperação de nota) estará disponível no 2º dia útil imediatamente posterior ao fim do curso. A chamada será feita no horário da aula ao vivo por meio de recursos da ferramenta Microsoft Teams.

6. Bibliografia:

BAPTISTA, M. & Alves, A. (2003). **A atividade física no controle do stress**. Augustus – Rio de Janeiro – Vol. 08 – N. 17 – Jul./Dez. - Semestral 54.

CHIAVENATO, I. (2010). **Gestão de Pessoas**. 3ª. ed. Rio de Janeiro: Elsevier.

CODO, W., SORATTO, L. e VASQUES-MENESES, I. (2004, p. 276-299). **Saúde Mental e Trabalho**. In Zanelli, J.C., Borges-Andrade J. E., & Bastos, A.V.B. (Orgs). In *Psicologia, Organizações e Trabalho no Brasil*. Porto Alegre: Artmed.

DOLAN, S. (2006). **Estresse, auto-estima, saúde e trabalho**. Rio de Janeiro: Qualitymark.

FERNANDES, E. (1996). **Qualidade de vida no trabalho: como medir para melhorar**. Salvador: Casa da Qualidade.

FLECK, M. (2008). Problemas conceituais em qualidade de vida. In: Fleck, M. P. A. (Org.). *A avaliação da qualidade de vida: guia para profissionais de saúde*. Porto Alegre, cap. 1, p. 19-27. Artmed.

HOUAISS, A., Villar, M., & Franco, F. (Orgs.). (2001). **Dicionário Houaiss da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva.

LIMONGI-FRANÇA, A. & RODRIGUES, A. (2011). **Stress e trabalho: guia prático com abordagem psicossomática**. 4^a. ed. São Paulo: Atlas.

LIPP, M. & GUEVARA, A. (1994). **Validação empírica do inventário de sintomas de stress para Adultos**. Rev Estudos Psicol. 11:43-9.

LIPP, M. & ROCHA, J. (1996). **Stress, hipertensão e qualidade de vida**. 2^a. ed. Campinas, SP: Papyrus.

LIPP, M. (2003, p. 17-21). (org.). **O modelo quadrifásico do stress**. In Lipp, M. E. N. (Org.) Mecanismos neuropsicofisiológicos do *stress*: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa dos psicólogos

LIPP, M. & MALAGRIS, L. (2001). **O Stress Emocional e seu Tratamento**. In: Bernard Rangé. (Org.). Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais um diálogo com a psiquiatria. 1 ed. Rio de Janeiro: Artes Médicas, v. 1, p. 475-490.

LIPP, M. (2011). **O stress está dentro de você**. (Org.). 7^a. ed. São Paulo: Contexto.

MAXIMIANO, A. (2010). **Teoria Geral da Administração: da revolução urbana à revolução digital**. 6^a. ed. – 7. Reimp. São Paulo: Atlas.

PAFARO R. & MARTINO M. (2004). **Estudo do estresse do Enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas**. Esc. Enferm. USP; 38 (2):152-160.

RIBAS, V.; MARTINS, H.; VIANA, M.; FRAGA, S.; CARNEIRO S.; GALVÃO B.; et al. (2011). **Hematological and immunological effects of stress of air traffic controllers in northeastern Brazil**. Revista Brasileira de Hematologia e Hemoterapia, 33 (3): 195-201.

ROBBINS, S., HUDGE, T. & Sobral, F. (2010). **Comportamento Organizacional: teoria e prática no contexto brasileiro**. 14^a. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall.

ROSSI, A.M.; QUICK, J. C.; PERREWÉ, P.L. Estresse e Qualidade de Vida no Trabalho: **o positivo e o negativo**. Organizadores. São Paulo: Atlas, 2009