

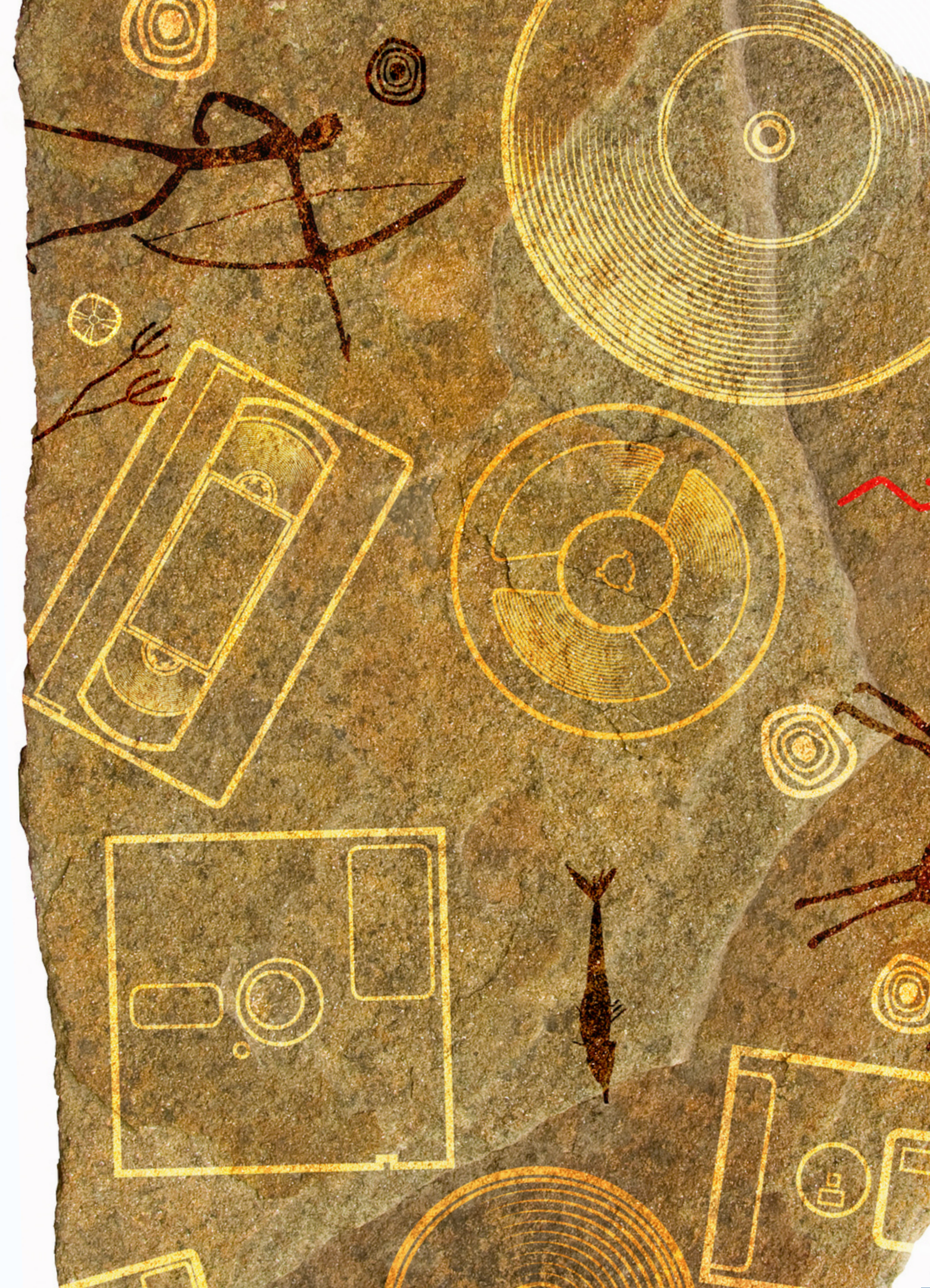
# ESTRESSE NO TRABALHO



# HISTÓRICO DO ESTRESSE

## O ESTRESSE SEMPRE EXISTIU?

O estresse sempre fez parte do cotidiano, desde a pré-história, mas é claro que os problemas são diferentes. Antigamente as pessoas estavam preocupadas em procurar um abrigo pra se proteger, por exemplo. Atualmente, o que tem causado estresse nos indivíduos são questões como: a falta de tempo, contas e impostos a pagar, pressões da própria sociedade, situação financeira pessoal e até mesmo as cobranças e as competições no mercado de trabalho, além disso, o ser humano está envolvido com condições emocionais e influências ambientais e sociais.



# Definição de estresse

O ESTRESSE É UM PRODUTO DA RELAÇÃO DO HOMEM COM O SEU AMBIENTE, E QUE TEM REAÇÕES ORGÂNICAS E PSÍQUICAS QUANDO A PESSOA É EXPOSTA A QUALQUER ESTÍMULO QUE EXCITE, IRRITE, AMEDRONTE OU QUE FAÇA MUITO FELIZ, AFETANDO A SAÚDE E A PRODUTIVIDADE DOS INDIVÍDUOS.





# DIFERENÇA ENTRE:

## ESTRESSE FÍSICO E EMOCIONAL

O estresse físico atinge diretamente o organismo humano com sintomas físicos, já o estresse emocional, é resultado de fatores que afetam o indivíduo psiquicamente ou emocionalmente por meio do pensamento. Pode ocorrer os dois estresses ao mesmo tempo, sendo por estímulos externos do cotidiano ou estímulos internos, devido a conflitos pessoais.

Sabendo disso, é relevante enfatizar que o estresse é importante, ou seja, não se pode ter ausência total dele. Por outro lado, o seu excesso pode causar um quadro patológico ou distúrbios graves de estresse.

# AS DIFERENÇAS ENTRE OS ESTRESSES

## ESTRESSE NO TRABALHO

O estresse ocupacional ocorre devido a relação entre o indivíduo e o seu ambiente de trabalho, que pode aumentar o adoecimento emocional, fisiológico e comportamental, se associando à Síndrome de Burnout.

## ESTRESSE NA SOCIEDADE

Está relacionado à contaminação emocional, comprometendo a comunicação, a paciência e a tolerância na convivência com outras pessoas, isso ocorre devido a incapacidade de adaptação.

## ESTRESSE PESSOAL

O estresse causa alterações físicas e psicológicas nas pessoas, e os sintomas podem variar, de um simples desconforto, como variação de humor, comportamento instável, dores e tensão musculares, entre outros, até a morte.

# ESTRESSE OCUPACIONAL



# O QUE É O ESTRESSE OCUPACIONAL?

Corresponde a desgastes causados pelos ambientes de trabalho. Quase em todas as esferas vivenciamos momentos estressantes, no trabalho isso é muito comum, provocando desgastes emocionais, físicos e comportamentais nos funcionários.

# DESGASTES GERADOS PELO ESTRESSE

Quando o funcionário não reage aos fatores estressores de maneira adaptativa, ocorrem então os desgastes, podendo ser de níveis:

Psicológico – ansiedade, raiva, insatisfação;

Físico – dor de cabeça, náuseas, tontura;

Comportamental – acidentes, mau desempenho no trabalho, uso de drogas.

Os desgastes podem ser de curto prazo, que são as reações imediatas, ou de longo prazo. Sendo esses últimos os casos que se tornam mais problemáticos, como o estresse pós-traumático.

# FATORES ESTRESSANTES



Muitos elementos no ambiente de trabalho podem ser estressantes. As pessoas podem ter diferentes percepções de uma mesma situação e dos fatores estressantes envolvidos, avaliados como ameaçadores e aversivos, podendo ser fatores gerais ou específicos de cada cargo ou função.



# OS 5 FATORES ESTRESSANTES MAIS COMUNS SÃO:

## AMBIGUIDADE E CONFLITO DE PAPÉIS:

Quando o funcionário não recebe tarefas nem orientações específicas sobre suas responsabilidades e funções.

## CARGA DE TRABALHO:

Podendo ser em quantidade excessiva de tarefas ou no quesito de dificuldade de resolução.

## FATORES SOCIAIS ESTRESSANTES:

Abrangem a má qualidade das relações entre as pessoas no ambiente de trabalho e os conflitos interpessoais com superiores, demais funcionários ou indivíduos externos (clientes).

## POLÍTICA ORGANIZACIONAL:

Percepção que os funcionários têm dos supervisores e demais trabalhadores que comportam-se priorizando seus interesses pessoais acima da organização e das outras pessoas.

## CONTROLE:

Corresponde à falta de autonomia dos funcionários em tomar decisões sobre seu trabalho e demais aspectos envolvidos.

# SÍNDROME DE BURNOUT



# SÍNDROME DE BURNOUT

A síndrome de Burnout, que também é conhecida como esgotamento profissional, no Brasil, é considerada como uma resposta prolongada de fatores estressantes emocionais e interpessoais.



# CONSEQUÊNCIAS DA SÍNDROME DE BURNOUT:

- fadiga persistente;
- falta de energia;
- distanciamento afetivo;
- insensibilidade, indiferença ou irritabilidade relacionada ao trabalho;
- sentimentos de insuficiência;
- baixa realização pessoal.

# DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da síndrome de burnout é difícil, pois seus efeitos apresentam consequências em aspectos psicológicos, físicos e alterações de conduta.

## AS PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS PSÍQUICAS SÃO:

- repostas inadequadas as tensões e ao ambiente de trabalho
- insônia e pesadelos;
- apatia;
- isolamento e distanciamento afetivo;
- perda interesse no trabalho.



# DIFERENÇA ENTRE SÍNDROME DE BURNOUT E ESTRESSE

A diferença é que no estresse são observados pontos positivos e negativos, além dos sintomas físicos com emoções exageradas, já no Burnout, são marcantes apenas pontos negativos, resultantes de estresse crônico.

# AS PROFISSÕES QUE MAIS DESENVOLVEM ESTRESSE E SÍNDROME DE BURNOUT

São, principalmente, profissionais que prestam assistência ou cuidados com a **saúde, educação e serviços humanos.**

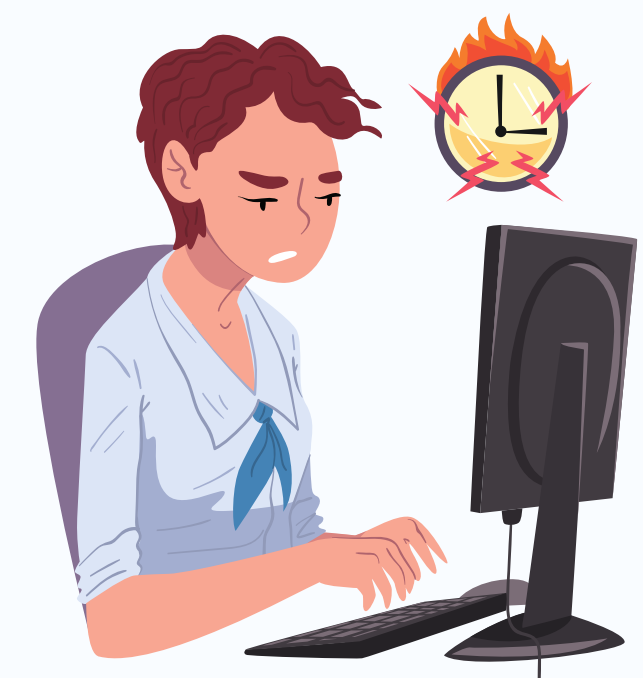


# QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO



# O QUE AFETA A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

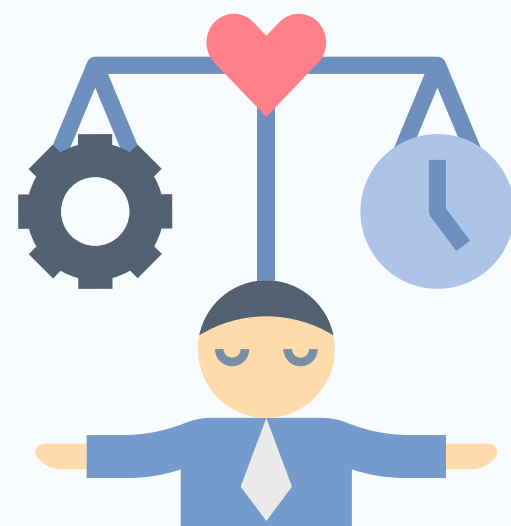
Os fatores que mais afetam a qualidade de vida no trabalho são a sobrecarga, o estresse, as exigências, a falta de estímulo, falta de reconhecimento e perspectivas, necessidades de mudanças, pressões em extremo e ergonomia.





# A IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

A qualidade de vida no trabalho está diretamente relacionada com a motivação, a criatividade e a vontade de inovação, trazendo para o ambiente de trabalho resultados positivos tanto para as relações interpessoais e saúde mental dos funcionários, quanto para a produtividade nas tarefas.



# COMO TER MAIOR QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Proporcionando maior humanização, bem-estar, participação em decisões importantes do ambiente de trabalho e boas relações interpessoais.



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

SANTOS, Juliana da Costa; SANTOS, Maria Luiza da Costa. Descrevendo o Estresse. Principia, João Pessoa, n. 12, p. 51-57, abr. 2005.

SPECTOR, Paul. E. Psicologia nas organizações. 4. ed. São Paulo: Saraiva, 2002.

PRADO, Cláudia Eliza Papa. Estresse Ocupacional. Causas e Consequências. Rev. Brasileira de Medicina do Trabalho, São Paulo, v. 15, n.3, p. 285-289, maio, 2016.

# CONHEÇA A EQUIPE



ANA FLÁVIA

Supervisora



CHRISTIELLY

Estagiária



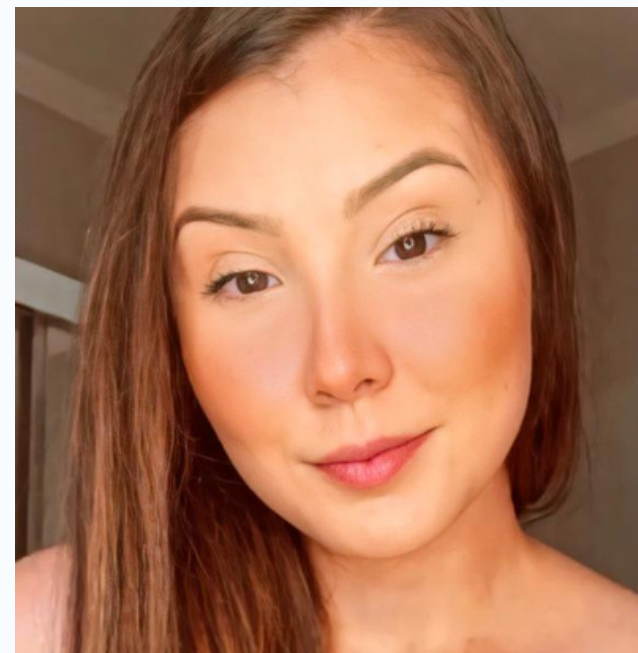
GÊSSICA NAYARA

Estagiária



IZADORA NIELSEN

Estagiária



KAIRA LORAIRE

Estagiária



MICAELA SOLERA

Estagiária

