esajúnior

SANITÁRIA E AMBIENTAL

Estresse no Ambiente de Trabalho:

como identificar, evitar e combater

1. Apresentação

Prezado leitor,

A ESAJr. - Empresa Júnior de Engenharia Sanitária e Ambiental - é uma empresa sem fins lucrativos, formada por estudantes de Engenharia Sanitária e Ambiental e do Bacharelado em Ciências e Tecnologia da UFBA, pertencente ao Movimento Empresa Junior (MEJ) e ativa desde o ano 2005.

2. Sumário

1 - O que causa estresse no trabalho;

2- Como evitar e combater o estresse no trabalho;

3 - Estresse X Qualidade de vida;

4 - Como lidar com situações de estresse;

5 - Como identificar com o esgotamento emocional;

6 - Situações estressantes e não estressantes;

7 - Doenças desencadeadas pelo estresse no trabalho.

O que causa estresse no trabalho?

São diversos os motivos que podem ocasionar estresse no trabalho e consequente desgaste, desmotivação e esgotamento emocional dos indivíduos nesse ambiente. Dentre as mais comuns estão as cobranças excessivas, sobrecarga de demandas, alta competitividade, bem como um ambiente desagradável onde conflitos e disputas estão sempre presentes.

Se você se encontra em um ambiente que apresentam essas características, se atente aos sinais!

Como evitar e combater o estresse no trabalho:

Se você está deparado com a rotina cansativa e sente que está sobrecarregado, saiba que existe algumas práticas que podem melhorar a qualidade de vida profissional. Preparamos algumas:

1. Saiba identificar o que te causa estresse: identifique o fator principal que está te estressando para entender a raiz da questão e tentar trabalhar melhor esse incômodo;
2. Respeite seus limites - Não adianta tentar dar conta de inúmeras tarefas, este acúmulo faz com que você fique estressado e frustrado e possivelmente não entregará um trabalho de qualidade;

Como evitar e combater o estresse no trabalho:

3. Conheça-se! - Para saber o seu limite, antes de tudo, você precisa se conhecer à fundo, contudo, é necessário saber quais são as suas principais características comportamentais. Existem testes de mapeamento comportamental que podem te ajudar nisso;

4. Cuide da sua saúde - pense em você. Mantenha uma boa alimentação, durma bem e tente a prática de algum exercício. Yoga e meditação são ótimos!

Estresse
x
Qualidade de vida

Atrelado ao bem estar, a qualidade de vida está totalmente interligada ao estresse, visto que situações estressantes afetam diretamente o emocional, não comprometendo apenas a saúde dos indivíduos, mas também a sua produtividade, podendo ocasionar um impacto nas relações interpessoais e autoestima dos seres humanos.

Devido a esses fatores, o estresse ocupacional é uma grande preocupação nas organizações, em virtude da consequências significativas que este ocasiona na qualidade de vida dos indivíduos.

Como lidar com situações de estresse?

Estudos apontam que estresse e ansiedade são males do século. A vida moderna e grandes pressões profissionais e sociais ajudam nisso. Existem algumas técnicas aprovadas que podem ajudar; veja a seguir:

- Entenda o poder da sua respiração - o estresse gera uma respiração ofegante, e retomar o controle da sua respiração pode te ajudar a acalmar sua mente

- Aceite o que você não pode mudar - Algumas coisas são como são, e não adiantar lutar contra elas se perguntando o motivo delas estarem acontecendo com você, se culpando e se martirizando. O que te tornará ainda mais ansioso e estressado. Aceite e busque maneiras de poder lidar com o problema.

Como lidar com situações de estresse?

- Não seja vítima do perfeccionismo - Problemas acontecem na vida de todo mundo, até mesmo na dos bem sucedidos. As falhas acontecem e todos precisamos recomeçar. Cobrar-se perfeição é um absurdo e injusto consigo. Não confunda perfeccionismo com o desejo de dar sempre o seu melhor. perfeccionismo é irreal e uma cobrança cruel.

Como identificar o esgotamento emocional ?

O esgotamento mental é fruto do excesso de atividades do cérebro, que resulta em bloqueio, ansiedade e estresse. As situações de estresse e o cansaço são normalizados pela repetição do dia a dia, que liga o piloto automático e reproduz esse ciclo do esgotamento. Os principais sintomas são: Sensação constante de cansaço, imunidade baixa, perda da memória, dificuldade de concentração, falta de motivação, dificuldade para dormir, entre outros.

Ambiente estressante e um não estressante

O combate ao estresse no trabalho é um desafio coletivo que envolve a participação direta de empregadores e empregados. Em um comparativo entre um ambiente estressante e um que não é, deve ser levado em conta questões como a produtividade, funcionários que convivem em um ambiente estressante não possuem produtividade, outros fatores a serem levados em conta, são a motivação e saúde dos colaboradores, em ambientes estressantes não é algo muito visto.

Doenças desencadeadas pelo estresse no trabalho

Você sabia que existem algumas doenças causadas pelo estresse e que podem afetar a vida profissional?

Para muitos, o ambiente corporativo é extremamente tóxico, e doenças como a insônia, síndrome do pânico, depressão, transtornos alimentares, problemas vasculares e de pele. Outra doença bastante conhecida é a síndrome de bornout, onde o indivíduo fica fisicamente e emocionalmente desgastado, sem conseguir realizar as suas tarefas habituais ou se relacionar de forma saudável com outras pessoas.

Bibliografia

Prado, Cláudia. Estresse Ocupacional: causas e consequências. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho. São Paulo. Maio, 2016.

Sadir, Maria; Bignotto, Márcia; Lipp, Marilda. Strees e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. São Paulo. Abr. 2010.

esajúnior

SANITÁRIA E AMBIENTAL