

BOLETIM INFORMATIVO

É POSSÍVEL VIVER COM SAÚDE E EQUILÍBRIO MESMO ENFRENTANDO AS ADVERSIDADES DO DIA-A-DIA!

No Brasil, as frequentes **pressões** e demandas vividas pelos profissionais na sua rotina diária geram um nível de **estresse** extremamente alto, que já afeta **72% dos trabalhadores**. Além disso, os ambientes de trabalho têm passado por mudanças de estrutura e gestão, requerendo uma adaptação constante dos trabalhadores. As consequências se refletem em danos para saúde física e **SAÚDE MENTAL**.

O que é o estresse?
NECESSIDADE DE ADAPTAÇÃO
+ PRESSÕES DO AMBIENTE

APERTAR - PRESSIONAR - TENSIONAR

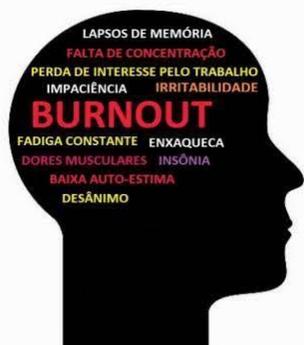
Nós vivenciamos o estresse ocupacional quando as demandas que encontramos no trabalho ultrapassam nossa capacidade de enfrentá-las.

SINTOMAS PSICOLÓGICOS DO ESTRESSE:

DEPRESSÃO, ANSIEDADE/TENSÃO, INSATISFAÇÃO, IRRITABILIDADE, DESPERSONALIZAÇÃO, EXAUSTÃO EMOCIONAL, SENSAÇÃO DE INEFICÁCIA, *BURNOUT*; CEFALÉIA, TENSÃO MUSCULAR, PROBLEMAS ESTOMACAIS, PERDA DO SONO...

SINTOMAS AMBIENTAIS:

TOXINAS, CALOR, FRIO...



A resposta corporal ao estresse incide em três estágios:

ALARME: ação de mobilização do organismo ao perceber um estressor

DEFESA: o organismo estabiliza suas modificações fisiológicas

ESGOTAMENTO: esgotará os recursos do organismo

Isto pode resultar em doença quando a reação do estresse é crônica, prolongada ou não pode ser aliviada. O estresse ocupacional apresenta impacto negativo para saúde dos trabalhadores, bem como no funcionamento das organizações.

ALGUNS CUSTOS DO ESTRESSE OCUPACIONAL

- 65% dos trabalhadores relatam que o estresse causa grandes dificuldades no trabalho.
- 29% haviam gritado com outros trabalhadores por causa do estresse.
- 19% haviam abandonado cargos anteriores por causa do estresse.
- 62% terminam o dia com dor na região cervical relacionada ao estresse.
- 34% relatam dificuldade para dormir por causa do estresse ocupacional.
- 12% faltaram ao trabalho por causa do estresse.

O ESTRESSE OCUPACIONAL tem graves efeitos sobre o bem-estar dos trabalhadores

O QUE OS DADOS MOSTRAM:

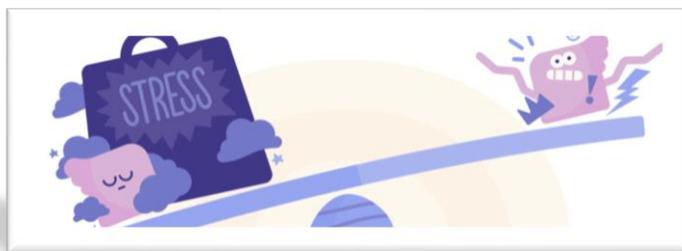
NOVE em cada dez brasileiros no mercado de trabalho apresentam sintomas de **ansiedade**, sendo 47% de algum nível de **depressão**! Os transtornos mentais e emocionais são a 2ª causa de afastamento do serviço, (+ de 100 dias). Nos últimos dez anos, a concessão de auxílio-doença acidentário devido a tais males aumentou em quase 20 vezes.

ESTRESSE NO TRABALHO



LOCAIS DE TRABALHO

Influência na satisfação e sensação de bem-estar físico e mental



O GERENCIAMENTO DO ESTRESSE PODE SER EFICAZ, E É SEMPRE ÚTIL COMO COMPLEMENTO ÀS INTERVENÇÕES DE MUDANÇA ORGANIZACIONAL. ISTO REQUER TEMPO E ESFORÇO!

EXISTEM formas de GERENCIAR o estresse!

1. Identifique o estresse
2. Retire/modifique o que o está a prejudicar
3. Defina as suas prioridades
4. Organize o seu dia
5. Aprenda a dizer 'não'
6. Não se preocupe com o que não pode alterar
7. Crie um bom ambiente de trabalho
8. Aprenda a relaxar
9. Tenha vida social
10. Pratique atividade física

MINDFULNESS - ATENÇÃO PLENA

A habilidade de **PERMANECER EM CONTATO COM LUCIDEZ**, com o aqui-e-agora, mesmo em momentos de dificuldade.

É o estado mental alcançado quando se foca a consciência no momento presente, enquanto calmamente se reconhece e aceita seus sentimentos, pensamentos e sensações corporais.

- Satisfação com a vida;
- Disposição;
- Vitalidade;
- Autoestima;
- Empatia;
- Senso de autonomia;
- Otimismo.

RELAXAMENTO MUSCULAR

- Relaxar para ↓ atividade mental
- Estabelecer objetivo realista
- Objetivo sempre positivo
- Usar os 5 sentidos



ALGUNS RECURSOS PESSOAIS → RESILIÊNCIA

- SENSO INTERNO DE CONTROLE
- AUTOEFICÁCIA/CONFIANÇA
- SAÚDE E CONDICIONAMENTO FÍSICO
- FLEXIBILIDADE COGNITIVA
- REDE SOCIAL E DISPOSIÇÃO PARA BUSCAR APOIO

MINDFULNESS treina a sua mente para ver além de sua própria realidade e desenvolve a sua capacidade de empatia.



A OIT (1986, P.3) pontua que os fatores psicossociais relacionados ao trabalho se referem às interações entre e no ambiente de trabalho, ao conteúdo do trabalho, às **condições organizacionais** e às capacidades, necessidades, cultura, condições pessoais externas ao trabalho, que podem, por meio das percepções e experiências, influenciar a saúde, o desempenho e a satisfação dos trabalhadores.

Diante disso, cabe ressaltar o papel fundamental das organizações e locais de trabalho como fonte contribuidora de bem-estar para os trabalhadores. Cada organização tem a responsabilidade de identificar os riscos psicossociais no ambiente de trabalho e as formas de intervenção para resolução, visando atenuar os estressores envolvidos.

Centro de Referência Estadual em Saúde do Trabalhador - Cerest

Rua Arnaldo Brandão c/ Av. Cap. Júlio Bezerra, 283 - 3º andar, Bairro São Francisco - Boa Vista/RR.

E-mail: cerestroraima@yahoo.com.br - Telefone: 95 98404-5309

Responsável pela edição: Aline Crispim dos Santos, Carolina Silva de Oliveira e Maria Cecília da Silva Ribeiro

Coordenadora: Larissa Maria Vianna Ignachitti. Tiragem 500 exemplares.