

# Estresse

Um elemento constante na vida dos trabalhadores



O trabalho é uma prática transformadora nas palavras de Zanelli e org (2014), pois é ele que garante a sobrevivência e a realização do ser humano. No entanto com a globalização, transformações e evolução de novas tecnologias requerem adaptação de novos formatos de trabalho. Além disso, cada um de nós tem sua própria concepção, onde estabelecemos conceitos e significados variados, todos transpassados por fatores individuais, históricos, culturais e sociais.

O Estresse é uma resposta fisiológica e psicológica do organismo originado de estímulos internos e externos, refletindo negativamente na vida dos trabalhadores, afetando sua qualidade de vida podendo ocasionar sérias consequências e prejuízos na esfera profissional e familiar. Ambientes altamente competitivos, ansiedade por possível desemprego, horários excessivos, locais insalubres, dificuldade de relacionamento com os gestores, tratamento ríspido, contratos temporários, carga horária maior e pressão por resultados de acordo com Garcia et al (2019), são alguns dos principais fatores influenciadores para o estresse atualmente.

## Algumas manifestações do estresse na vida dos trabalhadores:

Dores de cabeça, alterações cardiovasculares, dores musculares, lombalgias, palpitações, mal estar físico em geral, raiva, tensão, angústia, ansiedade, insônia, preocupação excessiva, irritabilidade, dificuldade de relaxar.

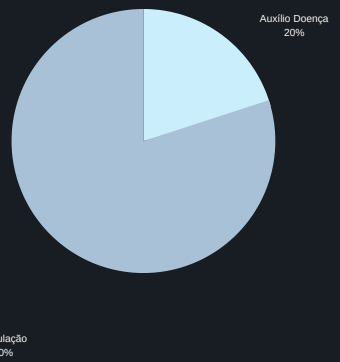
## Alguns problemas de Saúde que o estresse pode causar:

Infarto do miocárdio, síndromes depressivas, distúrbios mentais ou neurológicos, síndrome de *burnout*, síndrome do pânico, doenças somáticas, hipertensão, gastrite, Lesões por Esforços Repetitivos/LER e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho/DORT.

A lógica das organizações permeia-se na busca pelo lucro e produtividade a qualquer custo, não levando em consideração a individualidade e contexto do trabalhador. Estar afastado do trabalho em decorrência de adoecimento também é um fator causador de estresse e insegurança para a realidade de muitos, conforme a pesquisa:



De acordo com Oliveira e Nakata (2018), nos últimos 10 anos também foi observado um aumento de 20% no número de auxílio-doença, devido a transtornos mentais e emocionais, resultantes de afastamento do trabalho.



**Faz parte** enfrentarmos desafios e dificuldades, mas lembre-se de procurar ajuda especializada quando identificar sintomas do estresse na sua vida.

**Faz parte** adoecer e não se cobre por isso. As patologias podem ser uma resposta do organismo para alertá-lo que algo não está bem.

**Faz parte** adaptar-se a novos formatos de trabalho, mas lembre-se: Somos seres humanos carregados de vivências e não máquinas.

O Centro Regional de Referência em Saúde do Trabalhador da Região dos Vales - CEREST/Vales, possui retaguarda técnica aos atendimentos encaminhados dos Municípios da área de abrangência.