

Stress no Trabalho



Stress no Trabalho

”Uma interação das condições de trabalho com as características do trabalhador em que as exigências do trabalho excedem a capacidade do trabalhador para lidar com elas”.

Stress no Trabalho

“O stress, corresponde à incapacidade de um indivíduo para lidar com determinada situação a que está exposto, sendo percecionado pelo mesmo um desequilíbrio entre as exigências que lhe são feitas e os recursos físicos e mentais disponíveis para dar resposta à situação.”

Stress no Trabalho

O Stress pode ocorrer quando a exigência é demasiada, mas também pode ocorrer quando as tarefas não constituem desafio suficiente.

O Stress não afeta todos de forma igual.

Diferentes tipos de Stress

É necessário um certo nível de stress para a motivação, crescimento e desenvolvimento:

- ▶ ***Eustress***: Stress Positivo
- ▶ ***Distress***: Stress Negativo



Stress Positivo



- ▶ É agradável e construtivo;
- ▶ Ajuda-nos a conseguir os nossos objetivos, a ser bem sucedidos nos desafios e nas novas atividades a que nos propomos;
- ▶ Situação interpretada como não ameaçadora;
- ▶ Garante a ativação ótima antes e durante um evento;
- ▶ Proporciona confiança nas qualidades pessoais e nas experiências passadas;
- ▶ Resulta em sentimentos de satisfação.



Stress negativo

- ▶ É desagradável, prejudicial e causador de doenças;
- ▶ Deriva de pressões internas e externas a que estamos sujeitos diariamente: medo de falhar e de não corresponder às expectativas que depositam em nós;
- ▶ Desencadeia-se quando o indivíduo se apercebe do desequilíbrio entre as exigências da situação e a sua própria capacidade de desempenho;
- ▶ Resulta em frustrações, ressentimentos, raiva, desespero, para além dos problemas físicos.



Consequências do Stress

O stress verifica-se em três níveis:

- Físico/ Fisiológico
- Comportamental
- Psicológico
 - Cognitivo
 - Emocional



Físico/Fisiológico

- ▶ Dores de cabeça
 - ▶ Dores musculares
 - ▶ Indigestão
 - ▶ Mudança de apetite
 - ▶ Alterações de peso
 - ▶ Gastrite/ Úlcera
 - ▶ Queda de cabelo
 - ▶ Insónia => Olheiras => Rugas
- Aumento da pressão arterial
 - Colesterol
 - Problemas cardíacos
 - Disfunção sexual
 - Esgotamento físico

Comportamental

- ▶ Degradação do desempenho
- ▶ Aumento da taxa de acidentes e erros
- ▶ Comportamentos agressivos
- ▶ Aumento do absentismo
- ▶ Consumo de drogas
- ▶ Distúrbios emocionais
- ▶ Excesso do tabaco e de álcool



Psicológico-Cognitivo

- ▶ Lapsos de memória
- ▶ Memória fraca
- ▶ Apatia
- ▶ Falta de concentração
- ▶ Incapacidade para tomar decisões
- ▶ Sensação “não sou capaz”



Psicológico-Emocional

- ▶ Nervosismo
- ▶ Agressividade
- ▶ Falta de paciência
- ▶ Depressão/ *Burnout*
- ▶ Ataques de pânico
- ▶ Frustração/ Desmotivação
- ▶ Isolamento e introspeção
- ▶ Sentimentos de perseguição



Efeitos do stress a nível do Trabalhador

Reações do trabalhador	Exemplos
Emocionais	Irritabilidade, ansiedade, mau humor, isolamento, fadiga
Cognitivas	Dificuldades de concentração, memória, em tomar decisões
Comportamentais	Hábitos nervosos, consumo de substâncias psicotrópicas, isolamento, menos pontual, mais agressivo
Problemas de saúde físicos ou mentais	Trabalhar adoentado, ausências do trabalho mais frequentes e/ou prolongadas

Efeitos a nível da organização

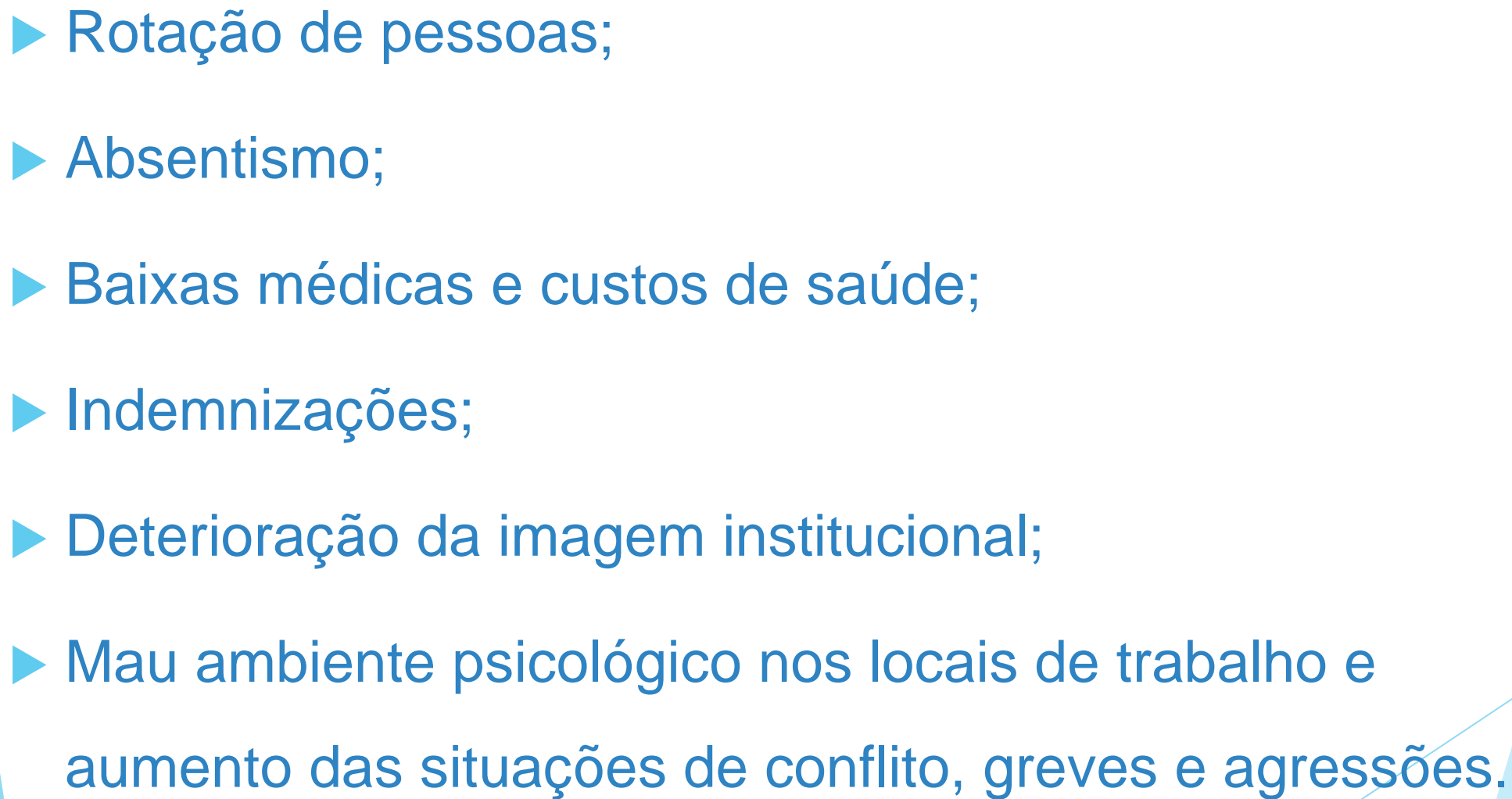
Efeitos a nível da organização	Exemplos
Aumento do absentismo	Ausência por doença devido a problemas de saúde relacionados diretamente ou indiretamente com o stresse, devido ao fraco compromisso ou como forma de lidar com o stresse
Redução do desempenho	Ineficácia no trabalho, fraca concentração, fadiga, menos pontualidade
Aumento dos acidentes de trabalho	Comportamento de risco, fraca concentração, falta de comunicação
Rotatividade dos trabalhadores	Compromisso fraco, exigências excessivas, conflitos, fraca gestão da mudança

Fatores indutores dos riscos psicossociais



Consequências a nível organizacional:

- ▶ Menor satisfação profissional – desmotivação;
- ▶ Maior probabilidade de acidentes de trabalho e erros na tomada de decisão;
- ▶ Menor rendimento e produtividade;
- ▶ Menor qualidade dos serviços;
- ▶ Aumento das queixas dos utentes;

- 
- The background of the slide features an abstract design composed of various shades of blue. On the right side, there are overlapping, semi-transparent geometric shapes, primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The colors range from light sky blue to deep navy blue. The overall aesthetic is modern and professional.
- ▶ Rotação de pessoas;
 - ▶ Absentismo;
 - ▶ Baixas médicas e custos de saúde;
 - ▶ Indemnizações;
 - ▶ Deterioração da imagem institucional;
 - ▶ Mau ambiente psicológico nos locais de trabalho e aumento das situações de conflito, greves e agressões.

Consequências Individuais dos Riscos Psicossociais



Consequências Organizacionais dos Riscos Psicossociais



Desmotivação

**Aumento do
absentismo**

**Aumento da
rotatividade**

**Menor
produtividade**

**Aumento do nº de
acidentes**

**Aumento das
queixas dos
utentes**

**Deterioração da
imagem
institucional**

**Aumento dos custos
diretos e indiretos**

**Mau ambiente
psicológico nos
locais de trabalho**

**Aumento das
situações de
conflito, greves e
agressões**