



QUAIS SÃO AS CAUSAS DO STRESS NO TRABALHO

- **Mau ambiente de trabalho e de gestão dos Recursos Humanos** e a forma como a **Empresa lida com os seus recursos humanos**;
- **Exigências impostas**, tais como o facto de ter muito ou pouco para fazer;
- **Condições de segurança existentes**, exposição a riscos físicos, (como o ruído, iluminação, temperatura);
- **Falta de autonomia** – sujeito a controlo, sem poder exercer livremente o seu trabalho ou sem poder exercer influência sobre o seu trabalho.
- **Maus relacionamentos no local de trabalho**, com colegas e superiores, incluindo a existência ou não de situações de assédio moral;
- **Inovações** – quantidade de informações recebidas sobre as inovações introduzidas e o modo como foram planeadas;
- **Papel desempenhado** – até que ponto tem uma ideia clara sobre em que consiste o trabalho que deve executar e se existem conflitos;
- **Apoio** dos colegas e superiores.



O QUE FAZER NA SUA EMPRESA

A Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro alterada pela Lei n.º 3/2014, de 28 de janeiro, obriga o empregador a assegurar aos trabalhadores condições de segurança e de saúde em todos os aspetos do seu trabalho, incluindo os fatores de risco psicossociais.



MEDIDAS A ADOTAR:

- Garantir que as instruções fornecidas são claras e compreensíveis;
- Proporcionar aos colaboradores informação e formação adequada à realização das tarefas;
- Evitar o stress através de um bom planeamento e boa organização, adequando o trabalho ao tempo e às exigências do mesmo;
- Proporcionar apoio físico/moral aos colegas que estejam expostos a situações de conflito;
- Promover responsabilização, motivação e valorização do trabalho dos colaboradores (chefias/colegas).



workcare
A saúde da sua empresa

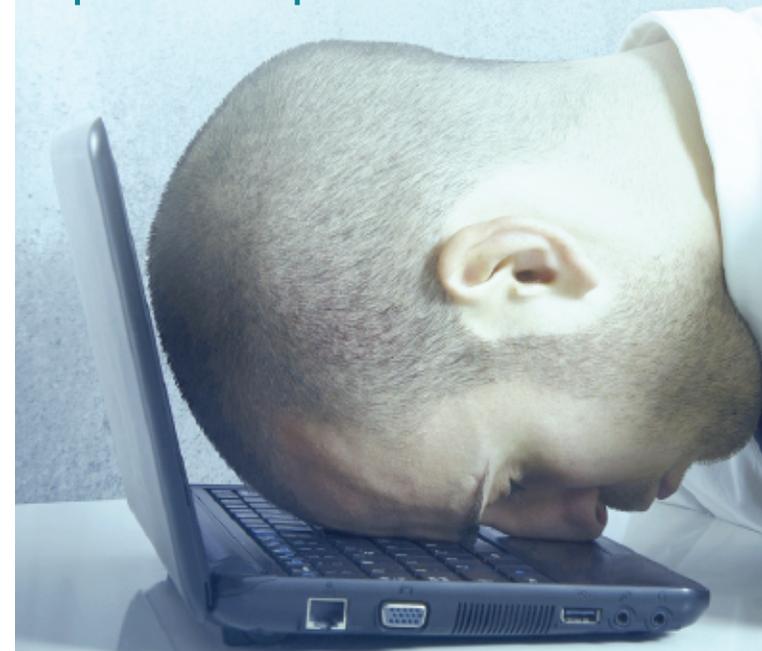
Para mais informações, poderá consultar:
<http://eguides.osha.europa.eu/stress/PT-PT/>



workcare
A saúde da sua empresa

Stress no Trabalho

Um risco para a Saúde dos Trabalhadores e para as Empresas.



EXIGÊNCIA LABORAL E STRESS

Nos dias de hoje, muitos trabalhadores enfrentam uma maior pressão para cumprir as exigências dos seus trabalhos. O aumento de competição, as expectativas de performance elevadas e os horários de trabalhos alargados estão a contribuir para que os **locais de trabalho se tornem num ambiente stressante**.

Com o ritmo de trabalho a ser ditado pelas comunicações instantâneas (email, telemóveis) e altos níveis de competição, as linhas que separam o trabalho da vida pessoal são cada vez mais difíceis de identificar. Complementarmente, e muito devido ao atual estado de recessão económica, os trabalhadores têm vindo a experienciar mudanças e reestruturações organizacionais, desemprego, trabalho precário, medo de perder o emprego atual, despedimentos coletivos, com sérias consequências para a sua saúde mental e bem-estar.

“OIT - Organização Internacional Trabalho”



☹️ O QUE É O STRESS?

“O stress no trabalho ocorre quando as exigências do trabalho excedem a capacidade do trabalhador para lhes dar resposta.”

O stress pode ocorrer tanto quando as situações se tornam demasiado exigentes, mas também pode ocorrer quando não constituem um desafio suficiente para o trabalhador.



QUE SINTOMAS POSSO DESENVOLVER?

- Sensação de esgotamento;
- Baixa produtividade;
- Cansaço extremo (físico e mental);
- Apatia e desânimo, desmotivação;
- Ansiedade, irritabilidade e alienação;
- Dificuldades de concentração e de memória;
- Hipertensão, dores lombares, défice imunitário e batimentos cardíacos irregulares (taquicardia, por exemplo);
- Alterações no humor frequentes;
- Tendência para se isolar dos outros;
- Depressão ou tristeza;
- Perturbações gástricas;
- Dor de cabeça ou no peito;
- Perturbações do sono (excesso de sono, dificuldade em dormir - insónias);
- Manifestação de tiques nervosos (como roer as unhas, por exemplo);



Para a empresa, as consequências negativas incluem:

- Diminuição da produtividade;
- Aumento do absentismo ou do presentismo;
- Aumento das taxas de acidentes e de danos pessoais.

FRACO DESEMPENHO GERAL DA EMPRESA



O QUE FAZER PARA SE PROTEGER

① Ignore os conflitos

Foque-se no seu trabalho. Os conflitos criam mau ambiente de trabalho o que dificulta o seu desempenho;

② Faça uma pausa

Dedicar apenas uns minutos a respirar fundo e a pensar em outra coisa vai ajudá-lo a diminuir o nível de stress e vai aumentar a sua produtividade;

③ Desabafe

Fale com a pessoa responsável para procurar soluções e reduzir o stress no ambiente de trabalho.

Se sentir algum sintoma, fale com os serviços de segurança e saúde no trabalho;

④ Aprenda a dizer NÃO

Saiba gerir o seu tempo e recursos. Organize o seu dia de maneira a ter momentos específicos para ler e responder aos seus emails e a rentabilizar o seu dia. É preferível focar-se num determinado número de tarefas que sabe que consegue fazer sem que o stress tome conta de si;

⑤ Não descure a vida pessoal e social

O que faz depois do trabalho deve permitir recarregar as suas baterias e desligar de todo o stress a que possa estar exposto.

