

## Stress ocupacional

### Sabia que:

- O desajuste entre a pessoa e trabalho afecta negativamente o indivíduo e a organização.
- O stress profissional provoca disfunções e elevados custos nas organizações e nos indivíduos.
- Leva a um decréscimo da produtividade e dos lucros, aumentando o absentismo.
- O stress não é sempre negativo, um determinado nível de pressão pode ser benéfico, mobilizando as pessoas a prosseguir objectivos e terem um melhor desempenho.
- Influencia a saúde e o bem - estar dos indivíduos.
- Às situações de stress positivo chamamos **DESAFIO**.



### Causas de stress:

- Fontes internas (pressões ou exigências que o indivíduo exerce sobre si próprio).
- Fontes externas (pressões ou exigências de que o indivíduo é alvo).

### Sintomas do stress:

- **Físicos**
  - Alterações no sistema digestivo.
  - Dores de cabeça.
  - Alterações no sono.
  - "Dor no peito".
- **Psicológicos**
  - Ansiedade e Depressão.



### Comportamentais:

- Alterações de comportamento.

### Implicações laborais:

- Acidentes de trabalho.
- Absentismo.
- Rotação de Pessoal (*rotatividade*).
- Diminuição da produtividade e da qualidade.
- Perda de potencial humano da organização.

### Algumas acções preventivas:

- A autoconfiança ajuda a vencer as dificuldades.
- Comece o seu dia com boa disposição.
- Liberte-se dos seus medos e pense nas coisas essenciais.
- Não perca a calma, a tensão deve ser dominada.

**Um pensamento positivo pode mover montanhas!**



**ACEITE A PRESSÃO NATURAL COMO ESTÍMULO À MOTIVAÇÃO**

## Experimente:

- Dez inspirações fortes várias vezes seguidas. A expiração deve ser lenta e profunda. Faça isto à noite antes de adormecer.
- O sono é muito importante para o equilíbrio interior.
- Antes de dormir não beba café, evite o álcool e o tabaco e faça refeições ligeiras ao deitar.
- O diálogo é fundamental entre colegas e com a organização.
- Pratique **Actividade Física**: Ginástica, natação, jogging ou caminhadas. Feitas de uma maneira racional melhoram todas as funções do organismo.
- A **Actividade Física** ajuda a prevenir várias doenças ou o seu agravamento.
- Pode ser classificada em dois grupos: espontânea e organizada, cada uma tem as suas vantagens e limitações.
- A **Actividade Física espontânea** está integrada nos hábitos da vida diária: deslocações a pé, como por exemplo levar os filhos a passear, passear os animais de estimação, subir escadas, passatempos ou profissões fisicamente activas, entre outros.
- **Vantagens:**  
Sempre acessível, sem custos económicos significativos.
- **Limitações:**  
Não desenvolver ao máximo as várias capacidades físicas, pelo facto de não trabalhar as várias componentes da chamada condição física.
- A **Actividade Física organizada** é praticada em clubes desportivos e ou ginásios.
- Requer mais condições mas traz benefícios adicionais em relação à primeira.



## Efeitos benéficos da Actividade Física:

- Melhora a resistência às várias doenças.
- Evita a osteoporose.
- Previne doenças do coração.
- Previne a Diabetes.
- Diminui o colesterol e outras gorduras do sangue.
- Melhora a auto-estima.
- Ajuda a ter uma postura mais correcta.



## Quais os mínimos necessários de actividade física recomendada?

- 30 Minutos diários de (Actividade Física) espontânea, contínua ou fraccionada em dois ou três períodos.

- Andar 30 minutos por dia corresponde a este patamar mínimo, num passo mais enérgico será melhor.
- Não ultrapasse o nível em que pode continuar a falar sem sentir falta de ar.

## A actividade física tem riscos ou inconvenientes?

- Como tudo na vida também a actividade física pode ter alguns riscos ou inconvenientes, mas são largamente compensados pelas inúmeras vantagens.
- Não considerando a competição desportiva, a maioria desses riscos são previsíveis e evitáveis desde que a actividade física praticada seja ADEQUADA a cada um.
- Esta adequação tem a ver com três aspectos:
  - O tipo de actividade realizada.
  - O contexto clínico e etário do praticante.
  - A intensidade a que a mesma decorre.