

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;



*ACEITE A PRESSÃO NATURAL
COMO ESTÍMULO À MOTIVAÇÃO*

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!



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;

**ACONSELHE-SE
COM O SEU MÉDICO**

