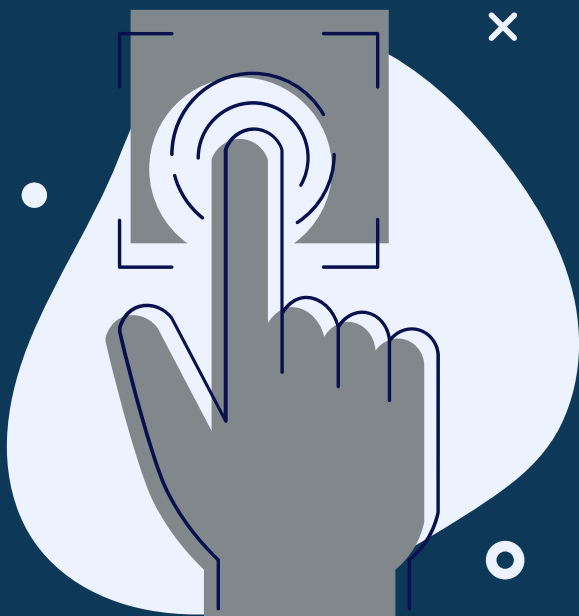


FastLearning



GESTÃO DE PESSOAS

Lidando com o Estresse no Trabalho



Lidando com o Estresse no Trabalho

Antes de qualquer coisa vamos compreender o que é o estresse e como ele nos afeta.

O estresse é uma condição natural, que ocorre quando nos deparamos com situações desafiadoras. Em situações de estresse, nosso cérebro libera uma série de substâncias que nos deixam ativos e alertas.



Acontece que as mesmas substâncias responsáveis por esse estado de alerta, também reduzem nossa resposta imunológica.



Quando realizamos atividades prazerosas, o cérebro libera outras substâncias, que causam relaxamento e faz com que nossa imunidade retorne a níveis normais. Com isso, ficamos preparados para os novos desafios. Essa alternância entre estresse e relaxamento é o que precisamos para manter o equilíbrio.



Estresse Crônico

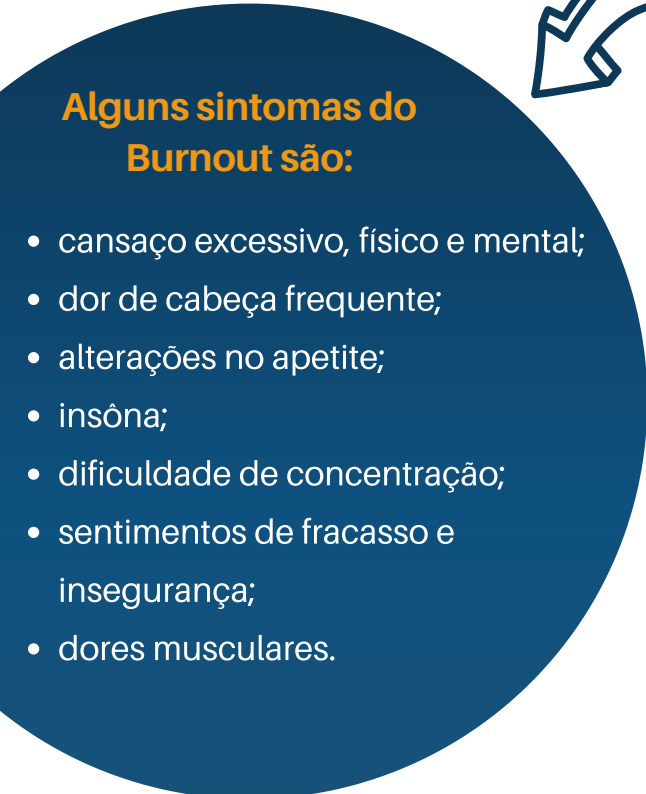
A situação se complica quando o estresse é crônico, quando temos um problema que não conseguimos resolver e logo em seguida aparecem outros que geram uma sobrecarga e não deixam nossa mente relaxar para retornar ao equilíbrio.

Esse é um dos problemas causados pela atual pandemia. Temos que conciliar as atividades do trabalho, com as de casa, crianças sem aula ...



O estresse crônico pode gerar uma condição chamada **Síndrome de *Burnout***, ou **Síndrome do Esgotamento Profissional**, que é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico e mental.





Alguns sintomas do Burnout são:

- cansaço excessivo, físico e mental;
- dor de cabeça frequente;
- alterações no apetite;
- insônia;
- dificuldade de concentração;
- sentimentos de fracasso e insegurança;
- dores musculares.



**O cuidado adequado nesses
casos requer ajuda profissional**



É importante agirmos para prevenir o aparecimento da condição mais grave e acentuada do estresse, que é o *Burnout*. Mas o que podemos fazer?

Gestores

Trabalhar a empatia (capacidade de se colocar no lugar do outro). Flexibilizar e negociar prazos e entregas. Estar pronto para ouvir.



Todos

Realizar atividades de lazer e desligar-se completamente do trabalho durante essas atividades. Praticar exercícios físicos. Realizar atividades de relaxamento, como meditação ou ioga. Dormir o suficiente para que possa descansar.



**Ficou com alguma dúvida?
Precisa de orientação?**

Fale conosco!

capacitacao@rioprevidencia.rj.gov.br

