

COMBATA O ESTRESSE



Sérgio Butka
Presidente do Sindicato dos Metalúrgicos da Grande Curitiba

O estresse é uma das grandes pragas do mundo moderno. Este problema sintetiza toda uma conjuntura de injustiças. Pode ser reflexo de assédio moral, hora-extra abusiva, pressão por metas, entre outros. Estes são ingredientes de um fardo carregado por milhares de trabalhadores do mundo inteiro. Fatos para comprovar é o que não falta. De acordo com estudo da UNB feito em 2011 o estresse levou mais de 1 milhão de brasileiros a receber auxílio doença. São trabalhadores transformados em “produtos processados” pela máquina patronal. O resultado desta “linha de produção” é na maioria das vezes trágico. Depressão, distúrbios, problemas cardíacos são alguns dos sintomas causados pelo stress.

Por isso, o trabalhador precisa ficar atento ao seu ambiente de trabalho. É necessário identifica-los e combata-los. Os causadores podem estar em qualquer lugar e podem ser representados por aquele pequeno ruído constante no chão de fábrica até a sobrecarga de trabalho. Para dar um basta, reflita sobre si mesmo. Portanto leia esta cartilha com atenção e mobilize-se contra o stress. Não vale a pena perder momentos importantes da sua vida, principalmente a familiar.

O trabalhador precisa ficar atento ao estresse. Portanto, quanto mais cedo identifica-lo melhor. Nesta cartilha você vai saber quais são os sintomas e o que precisa se feito para combatê-lo. Leia e fique ligado!



ÍNDICE

Definição.....2
 Identificação e causa3
 Agentes causadores4
 Reflexos5
 Reação6

O QUE É O ESTRESSE?

O estresse é resultado de uma diferença perceptível entre as exigências a que um determinado indivíduo é submetido num determinado momento e os recursos que poderá dispor para alcançar essas mesmas exigências. Esta situação acaba originando um desequilíbrio psicológico.

Exatamente por não ser uma doença propriamente, os sintomas do estresse são indefinidos e ao mesmo tempo abrangentes. Podem ir desde uma dor de cabeça, distúrbios do sono, irritabilidade, cansaço, dificuldade de concentração ou tensão muscular a dificuldades respiratórias, de memória, problemas digestivos, pressão alta, problemas cardíacos e até mesmo distúrbios psíquicos como síndromes, depressão e pânico.

COMO IDENTIFICAR O ESTRESSE?

- Irritabilidade acima do justificável
- Insônia e sensação de desgaste ao acordar
- Dificuldade de concentração
- Desmotivação
- Insatisfação no trabalho
- Lapsos de memória
- Depressão
- Fadiga

PROBLEMAS DE SAÚDE QUE PODEM SURTIR

- Dor de cabeça
- Pressão alta
- Dor de estomago ou gastrite
- Problemas respiratórios
- Taquicardia
- Fragilidade do sistema imunológico
- Desordem psicológica
- Dores musculares
- Doença cardiovascular

RESULTADOS NEGATIVOS

- Queda de produtividade
- Ausência no trabalho
- Aumento do número de erros
- Atitudes mais autoritárias
- Conflitos na equipe
- Isolamento social

RUÍDO

O ruído excessivo pode levar ao estresse provocando irritações, reduzindo poder de concentração, afetando o desempenho, levando a fadiga e podendo alterar suas funções fisiológicas.



ZZZ...RÓNC...ZZZ...



ALTERAÇÃO DO SONO

As mudanças de horário de trabalho aumentam o desgaste do trabalhador e afeta seu desempenho. Neste caso a sensação de cansaço e sono é maior alterando o ciclo circadiano*, provocando reações no corpo.

* ritmo circadiano ou ciclo circadiano (do latim circa cerca de + diem dia) designa o período de aproximadamente 24 horas sobre o qual se baseia o ciclo biológico de quase todos os seres vivos, sendo influenciado principalmente pela variação de luz, temperatura, marés e ventos entre o dia e a noite.

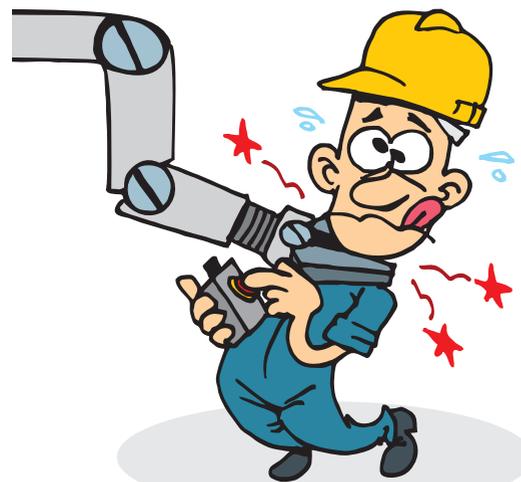
SOBRECARGA

- urgência no tempo
- responsabilidade excessiva
- falta de apoio
- expectativa continua de nos mesmos e dos que estão a nossa volta



FALTA DE ESTÍMULOS

Ocorre quando as tarefas são repetitivas, não tendo certo grau de importância.



TAMBÉM SÃO AGENTES CAUSADORES:

Mudanças determinadas pela empresa e mudanças devido a novas tecnologias

Principais sintomas

- Irritabilidade acima do justificável
- Insônia e sensação de desgaste ao acordar
- Dificuldade de concentração
- Desmotivação
- Insatisfação no trabalho
- Lapsos de memória
- Depressão
- Fadiga

Problemas de saúde que podem surgir

- Dor de cabeça
- Pressão alta
- Dor de estomago ou gastrite
- Problemas respiratórios
- Taquicardia
- Fragilidade do sistema imunológico
- Desordem psicológica
- Dores musculares
- Doença cardiovascular

Resultados negativos

- Queda de produtividade
- Ausência no trabalho
- Aumento do número de erros
- Atitudes mais autoritárias
- Conflitos na equipe
- Isolamento social



O que a vítima deve fazer?

DEFINIR PRIORIDADES:

Fazer uma lista com as atividades mais urgentes para não sobrecarregar-se.

EVITAR AUTOCOBANÇAS:

Não se preocupe em estar certo o tempo todo.

APRENDA A PERDOAR:

Aceite que todos cometem erros e deixe a raiva de lado.

PENSE POSITIVO:

Tente ver a vida sob uma perspectiva mais alegre e positiva.

TENHA MOMENTOS RELAXANTES:

Gaste tempo com amigos e familiares, ouça musica, assistam filmes, curta a natureza.

COMUNIQUE-SE BEM:

Procure entender de forma clara as expectativas dos seus superiores.



E não esqueça também de:

- Identificar a causa
- Alimentação saudável
- Apoio psicológico
- Dormir bem
- Realizar atividades físicas
- Administrar melhor o tempo

Departamento de Saúde do SMC
Fones: (41) 3219-6490 / 3219-6422 / 3219-6412
Email: departamentodesaude@simec.com.br

Filiado à