

## Stress Ocupacional

O estresse é uma condição dinâmica, na qual um indivíduo é confrontado com uma oportunidade, limitação ou demanda em relação a alguma coisa que ele deseja e cujo resultado é percebido simultaneamente como importante e incerto.



O estresse no ocupacional, aquele relacionado ao trabalho, pode ser definido como as respostas prejudiciais, físicas e emocionais, que ocorrem quando as exigências do trabalho não correspondem às capacidades, recursos ou necessidades do trabalhador. Este pode ser considerado um problema prevalente e oneroso que está muito presente nos locais de trabalho atualmente. A exposição a condições estressantes de trabalho pode ter uma influência direta na saúde e na segurança do trabalhador. Em geral, o estresse se instala quando os estressores ocupacionais interagem com as características individuais e resultam em uma interrupção aguda da homeostasia psicológica ou fisiológica.

**Os estressores ocupacionais geralmente são enquadrados em três categorias.**

**1**

A primeira se refere a exigências do trabalho e da tarefa em si e inclui: carga de trabalho elevada, excesso de trabalho, elevado ritmo de trabalho, trabalho em rodízio, em turnos, noturno, muitas horas extras, tarefas limitadas, fragmentadas, invariáveis, que proporcionam pouca estimulação e que exigem pouco uso das habilidades ou da expressão da criatividade. A alta exigência de trabalho aliada ao baixo controle e ao baixo apoio social se relaciona negativamente com o bem-estar e, positivamente, com a tensão.

**2**

A segunda categoria de estressores se refere aos fatores organizacionais e às exigências de

papéis. O conflito de papéis ocorre sempre que os indivíduos enfrentam exigências incompatíveis de duas ou mais fontes. A forma mais comum de conflito de papéis é o conflito entre trabalho e família, quando ocorre um transbordamento negativo das demandas de trabalho para a família ou vice-versa. A ambigüidade de papel reflete a incerteza que os funcionários sentem acerca do que se espera deles no emprego. O contexto organizacional também pode ser considerado estressante quando, por exemplo, o estilo de gestão é intolerante à participação dos trabalhadores na tomada de decisão e há restrições excessivas ao comportamento. Esse tipo de situação pode gerar baixa auto-estima, baixo nível de satisfação e problemas gerais de saúde física e mental. Relações interpessoais insatisfatórias e lideranças inadequadas, como supervisores abusivos, também são elementos considerados estressantes.

**3**

A terceira categoria de estressores se refere a condições físicas como excesso de ruído, temperaturas extremas, ventilação ou iluminação inadequada e ergonomia imprópria. Devido à importância das condições de trabalho para o desenvolvimento do estresse ocupacional, foram desenvolvidas diferentes abordagens de prevenção e intervenção.

Segundo Rossi, Perrewé e Meurs (2011) Existem três níveis de intervenção: primária, secundária e terciária. O objetivo da intervenção primária é reduzir os fatores de risco dos estressores ocupacionais. Para isso, modificam-se, objetivamente, as condições de trabalho, redefinindo-as como, por exemplo, mudando o conteúdo do cargo, os horários e os processos de trabalho.

Por fim, parece interessante considerar que ninguém pode viver sem nenhum grau de estresse, pois qualquer emoção, qualquer atividade pode provocá-lo. Muitas vezes o estresse pode ser positivo.

### Referências:

ROSSI, A.; PERREWÉ, P.; MEURS, J. Stress e Qualidade de Vida no Trabalho: Stress Social – Enfrentamento e Prevenção. Editora Atlas. São Paulo, 2011.

