



# Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho

## DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA



### Treinamento: Estresse no Trabalho!

Brasil é o segundo país com maior índice de estresse relacionado ao trabalho no mundo, diz pesquisa.

Conhecido como Síndrome de Burnout, o excesso de estresse relacionado ao trabalho tem sintomas similares aos da depressão e afeta cerca de 32% da população brasileira

Fonte: <http://radios.ebc.com.br/tarde-nacional-amazonia/2019/06/brasil-e-o-segundo-pais-com-maior-indice-de-estresse-relacionado-ao>

Vivemos em uma época em que é apressado, vivemos em razão do tempo e com isso, deixamos de lado a qualidades das ações , das relações, enfim, deixamos de lado a qualidade de vida, só para fazermos tudo mais rápido. Mais essa pressa toda pode resultar em um grande problema: o estresse.

Portanto, este diálogo sobre estresse no trabalho visa a reflexão acerca de que podemos fazer para lidar melhor com os fatores estressores do dia a dia dentro e fora do ambiente de trabalho.

Através desse DDS estresses no trabalho, vamos primeiramente compreender do que se trata o estresse. Entende-se por estresse uma reação física emocional que um indivíduo tem diante de determinados fatores, situação ou uma circunstância isolada que têm a característica de desconforto, perigo, pressão, exaustão.

O estresse é, portanto, uma reação automática que pode ser passageira ou muito duradoura dependendo da repetição do fator estressante e do modo como a própria pessoa lida ao resolver estas questões.

Muitas pessoas se consideram estressantes por serem “nervosos”, “pavio curto”, “irritado”. Não é totalmente errado relacionar estas qualidades com o estresse, por outro lado, também não se trata apenas de irritação, o estresse envolve muito mais. Esse DDS estresse no trabalho orienta aos servidores que fiquem atentos aos sinais do estresse.

As reações físicas do estresse no trabalho envolvem palpitação, fadiga, cansaço, alteração na qualidade do sono e do apetite, dificuldade de concentração, dores de cabeça, queda de cabelo, problemas gastrointestinais.

A reações psicológicas envolvem irritação, esgotamento emocional, isolamento social, alteração no humor, queda na concentração, memória e atenção, além de que o estresse no trabalho pode desencadear transtornos psicológicos como Ansiedade generalizada, transtorno depressivo, Síndrome do Pânico e diversas fobias.

Este diálogo visa também orientar como os colaboradores podem lidar com o estresse no ambiente laboral, pois embora o empregador tenha responsabilidade de proporcionar condições favoráveis, o servidor também é corresponsável do seu próprio bem-estar , ele tem a capacidade de agir em prol da



# Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho



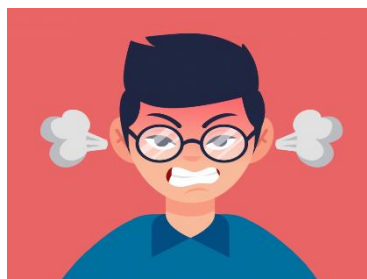
## DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA

sua segurança e saúde, veja como:

- Relacionar-se bem com os colegas e com a chefia é essencial para um ambiente mais agradável, pois conflitos são fatores estressores;
- Alimentação e ingestão de água podem parecer assuntos que nada têm a ver como estresse no trabalho, porém quando o colaborador está bem alimentado e hidratado, ele tem mais atenção e concentração, evitando acidentes de trabalho;
- Utilização e manipulação correta dos materiais, equipamentos de segurança, ferramentas de trabalho, máquinas, enfim, são responsabilidades que o servidor deve ter para contribuir com sua segurança e saúde no trabalho, evitando o estresse, já que o perigo é um fator estressor;
- Organização do ambiente físico, dos horários e das tarefas é essencial para evitar o estresse, pois ambiente bagunçado interfere no humor e na praticidade das tarefas, bem como o tempo desorganizado influencia na pressa causando pressão e conseqüentemente, muito estresse. E ainda, planejar as tarefas do dia, evita o esquecimento e desorganização que podem ser precursores do estresse;
- Avaliar o próprio trabalho, buscando perceber se há prazer na atividade que exerce, se há satisfação ao desempenhar a função e se há reconhecimento e recompensas suficientes, caso alguma dessas avaliações for negativa, é preciso repensar, pois um dos maiores fatores de estresse é a insatisfação com o que faz;
- Procurar ter momentos que tragam bem-estar fora do trabalho é importante para evitar o estresse, isto é, ter lazer com amigos e familiares, praticar uma atividade física agradável, ter um hobby, dormir bem, etc.

Conversar com alguém confiável quando houver problemas emocionais é muito importante para evitar que o estresse progrida e claro, uma ajuda profissional é fundamental para elaborar as questões que não se consegue resolver sozinho e evitar maiores agravantes progressas do estresse.

A título de informação a UNIMED possui uma psicóloga em seu quadro de funcionários que realiza o atendimento de segunda e terça, no horário das 08:00h as 11:00h e das 12:00 h as 17:00h, no posto da unidade em Tietê. Para a realização das consultas é necessário possuir um encaminhamento de um médico.





# Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho

## DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA



Responsável pela leitura:

Local:

Data: / /

Horário: Início término:

Nº de Treinados ( ) x Número de Horas de Treinamento ( ) = h

Nº	NOME DOS PARTICIPANTES (legível)	VISTO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

1. Favor imprimir em frente e verso (**evite o desperdício de papel**).
2. Reúna as pessoas de seu setor (**10 a 15 minutos**)
3. Leia o texto para elas.
4. Discutam sobre o assunto "segurança do trabalho".
5. Anote os pontos discutidos (**sugestões e críticas**).
6. Recolha a assinatura de todos.
7. Fixar o texto em quadro de aviso e trocar assim que receber novo texto.
8. Encaminhar esse documento ao Técnico em Segurança do Trabalho, ou arquivar em local específico, para que seja retirado assim que o Técnico realizar visita em seu setor.

**A Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho, deseja a todos uma ótima semana de trabalho, e que ao final de cada jornada de trabalho, todos possam retornar para seus lares tão saudáveis como quando chegaram.**