

## ESTRESSE OCUPACIONAL

### INTRODUÇÃO

Nem todas as exigências de trabalho são indesejáveis. Se fossem, o estado preferido do indivíduo seria a inatividade, o que sabemos ser falso.

As pessoas buscam movimento, principalmente as atividades que exigem habilidades que elas valorizam. No entanto, algumas atividades ou situações produzem efeitos indesejados, tais como:

- tensões emocionais
- sintomas físicos
- diminuição do desempenho no trabalho.

### DEFINIÇÃO DE ESTRESSE

Esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações consideradas ameaçadoras à vida e a seu equilíbrio interno.

### AS FASES DO ESTRESSE

1ª - Reação de Alarme

2ª - Resistência

3ª – Exaustão

#### 1ª - REAÇÃO DE ALARME

Brevemente, a resposta imediata do corpo ao estresse se caracteriza do ponto de vista fisiológico pela ativação do hipotálamo com conseqüente efeito sobre o hormônio adrenocorticotrófico (ACTH)(principal regulador da produção e secreção de cortisol). O ACTH é secretado pela hipófise anterior em resposta à liberação, pelo hipotálamo, do hormônio liberador de corticotrofina (CRH). A medula supra-renal responde aumentando a secreção de catecolaminas (adrenalina e noradrenalina) que determinam o aumento na frequência respiratória, batimentos cardíacos e da pressão arterial além de elevação do fluxo de sangue para os músculos, inibição da digestão e dilatação pupilar. O córtex supra-renal por sua vez promove aumento na secreção de corticosteróides com conseqüente liberação de energia armazenada, redução da inflamação e diminuição da resposta do sistema imunológico, sendo estes efeitos observados nos casos em que a situação de sobrecarga se mantém por um tempo prolongado.

### ALTERAÇÕES NO ORGANISMO

- **Aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial**
- **contração do baço**
- **liberação de glicose pelo fígado**
- **redistribuição sangüínea**
- **aumento da frequência respiratória e dilatação dos brônquios**
- **dilatação da pupilas**

- **aumento do número de linfócitos na corrente sanguínea**

#### 2ª - FASE DE RESISTÊNCIA

O ORGANISMO CONTINUA BUSCANDO ADAPTAR-SE

MANUTENÇÃO DA REAÇÃO DE ALARME

SINTOMAS

- Tremor muscular
- Fadiga física
- Desânimo
- Irritabilidade
- Dificuldade de concentração
- Instabilidade emocional

#### 3ª - FASE DE EXAUSTÃO

FALHA DOS MECANISMOS DE ADAPTAÇÃO

DÉFICIT DAS RESERVAS DE ENERGIA

QUEDA DA IMUNIDADE

DOENÇAS

MORTE

- Problemas respiratórios
- Distúrbios gastrointestinais
- Hipertensão
- Infecções
- Depressão
- Outras

ESTRESSE OCUPACIONAL:

Provocado por estressores advindos do ambiente de trabalho.

ESTRESSORES OCUPACIONAIS

- “Estressor” o agente causador da síndrome e
- “Estresse” o estado do organismo após ser exposto ao estressor.

O termo estressor ocupacional designa estímulos que são gerados no trabalho e têm conseqüências físicas ou psicológicas negativas para um grande número de pessoas expostas a eles.

O paradoxo das organizações modernas é que as pessoas têm a oportunidade de crescimento pessoal, desenvolvimento de habilidades e relacionamento com as outras pessoas, mas elas também enfrentam a falta de segurança, ambigüidade, exigências competitivas e pressões no trabalho implacáveis.

1. Fatores intrínsecos ao trabalho (condições de salubridade, jornada e ritmo de trabalho, riscos potenciais à saúde do trabalhador, sobrecarga de trabalho, introdução de novas tecnologias, natureza e conteúdo do trabalho)

2. Papel do indivíduo na organização (ambigüidade, conflito e sobrecarga de papéis);

3. Inter-relacionamento (para com os superiores, colegas e subordinados)

4. Fatores ligados ao desenvolvimento e ao progresso do trabalho em sua carreira (congruência de status, segurança no emprego e perspectiva de promoções);

5. Clima/estrutura da organização (ameaças potenciais à integridade do indivíduo, sua autonomia e identidade pessoal);

6. Interface casa/trabalho (aspectos comuns entre o estresse ocupacional e os eventos pessoais fora do trabalho, ou seja, a dinâmica macro e psicossocial do estresse).

O estresse por si só não é capaz de desencadear uma enfermidade orgânica ou provocar uma disfunção significativa na vida da pessoa. Para que isto ocorra, é necessário que outras condições sejam satisfeitas, como a vulnerabilidade orgânica ou uma forma inadequada de avaliar e enfrentar a situação estressante.

#### CARACTERÍSTICAS DA PESSOA

Diferenças individuais de resistência ao estresse há muito têm sido reconhecidas.

Dois características de personalidade (Tipo A e Tipo B) foram claramente identificadas como moderadoras dos efeitos do estresse.

- Personalidade Tipo A: é um tipo de personalidade que intensifica os efeitos dos estressores do trabalho. As pessoas do tipo A andam, comem e falam rapidamente; elas são agressivas e competitivas e se sentem constantemente pressionadas pelo tempo. As pessoas do tipo A têm uma necessidade grande, possivelmente insaciável, de ter sucesso (Wright, 1988).
- Personalidade Tipo B: as pessoas com esse tipo de personalidade estão menos preocupadas com o tempo; elas jogam por prazer, não para ganhar, e conseguem relaxar sem culpa.

#### SINTOMAS DE ESTRESSE

##### SINTOMAS FÍSICOS

- Incluem sintomas cardiovasculares, tais como elevação da pressão sanguínea, alteração de medidas bioquímicas tais como níveis de colesterol e ácido úrico aumentados, (ambos associados à etiologia de doenças e desordens) e sintomas gastrintestinais, tais como úlceras pépticas.

##### SINTOMAS PSICOLÓGICOS

- Insatisfação com o trabalho;
- Estados afetivos mais intensos como raiva, frustração, hostilidade e irritação;
- Reações mais passivas, mas talvez não tão negativas, incluem tédio, colapso por exaustão, fadiga e depressão;
- Redução da autoconfiança e da auto-estima;
- Os indivíduos sentem pouco (ou total ausência de) prazer, que é substituído por um sentimento de entorpecimento emocional.

##### SINTOMAS COMPORTAMENTAIS (categorias)

- Baixo desempenho, acidentes, uso de drogas no trabalho.
- Comportamento anti-social: furto, danos intencionais.
- Fuga do trabalho: absenteísmo, rotatividade.
- Degradação de outros papéis da vida: agressão do cônjuge ou infantil.
- Comportamento autoprejudiciais: abuso de álcool e drogas.

## TRANSTORNOS MENTAIS ASSOCIADOS AO STRESS

São quadros clínicos específicos; com sintomas, sinais e diagnóstico médico (CID/DSM) e que devem ser tratados adequadamente.

Problemas sociais podem melhorar ou agravar o quadro clínico, os sintomas e/ou os sinais apresentados pelos pacientes.

Problemas sociais podem decorrer da Doença Mental.

- Transtornos ansiosos (Pânico, Misto)
- Transtornos fóbicos
- Transtorno obsessivo – compulsivo
- Transtornos dissociativos (ou conversivos)
- Transtornos somatoformes (hipocondria, dor persistente)
- TEPT e transtornos de adaptação
- Transtornos Depressivos
- Neurastenia
- Transtornos alimentares , do sono (sono-vigília)
- T. R. Uso de SPA (alcoolismo, drogadição, tabagismo)
- Burnout
- Transtornos Psicóticos Paranóides
- Absenteísmo
- Presenteísmo

## ESTRATÉGIAS PARA ADMINISTRAR O ESTRESSE (PROCESSO DE AVALIAÇÃO e COPING)

- Avaliação é o julgamento sobre o que pode ser feito para minimizar danos ou maximizar ganhos.
- Coping [estratégias de enfrentamento] é definido como um conjunto de esforços, cognitivos e comportamentais, utilizado pelos indivíduos com o objetivo de lidar com as situações de estresse que são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo seus recursos pessoais.