

STRESS NO TRABALHO¹

Beatriz Ruy Ferragine²

Bruno Henrique de Oliveira³

Stress, sendo o aumento de ansiedade, aumento de frequência cardíaca, resistências a irritabilidade, insônia, mudanças de humor e exaustão, se encaixando dentro das piores doenças de saúde, que atualmente afeta cada vez mais a população, um processo de tensão diante de uma situação de adaptação e desafio, ameaça ou de conquista. O trabalhador é obrigado a conviver com as regras e as pessoas a sua volta, no local de trabalho, por isso muitas vezes o stress vira uma rotina na vida de várias pessoas, podendo associar-se a problemas de saúde como, síndromes, distúrbios, depressão, alcoolismo e até início de uso de entorpecentes. Muitas pessoas acabam não adquirindo a capacidade de aprender, ou é existente o conceito de Burnout, ou seja, não alcançar o retorno esperado, havendo uma redução da sua realização pessoal e profissional. Acabam se tornando antissociais e irresponsáveis, em seu local de trabalho, elevando assim sua agressividade. Excesso de atividades falta de planejamento, movimentos repetitivos e conflitos entre os funcionários, e também conflitos entre patrão e empregado, são alguns dos motivos para ocorrer o fato do conceito de stress. Há crimes e delitos relativos à omissão do direito da personalidade como xingamentos, racismo, rejeição e plágio. Pode existir também ameaça de demissão por omitir esses delitos. Contribuição da fisioterapia, os programas de qualidade de vida e promoção da saúde nos locais de trabalho, alimentação certa, tempo de repouso adequado, espaço para lazer, diversão, algumas leis em que se enquadram no código do trabalhador como, férias, décimo terceiro, FGTS, trabalho que gera a possibilidade de realização e inserção em um grupo de apoio como uma boa solução, mas para isso o trabalhador deve mostrar interesse com o objetivo de alertá-los para o melhor ambiente de trabalho e saúde estável.

Palavras Chave: Stress; Saúde; Mudança; Adaptação; Trabalho.

¹ Trabalho apresentado no VII Encontro de Iniciação Científica e de Extensão da FACNOPAR.

² Acadêmico do 2º Período do Curso de Direito da FACNOPAR . bibiferragine@hotmail.com

³ Acadêmico do 2º Período do Curso de Direito da FACNOPAR . b-oliveirah@hotmail.com