



## ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO

BISSO<sup>1</sup>, Maria do Carmo; FERREIR<sup>2</sup>A, Ana Paula Alf Lima ; SANTOS<sup>3</sup>, Rozali Araujo;  
KRAEMER<sup>4</sup>, Leonardo; HORBACH<sup>5</sup>, Fabio, MARTINS<sup>6</sup>, Bianca.

**Palavras-chaves:** Trabalho; Estresse; eustresse; distresse

Nos últimos 15 anos, o estresse tem sido objeto de estudo de muitos pesquisadores, uma vez que se evidencia sua relação com a saúde, logo o presente estudo buscou através da realização de uma pesquisa bibliográfica a cerca do tema estresse, junto ao banco de dados de artigos da ANPAD. O estresse está relacionado a carga de transtornos que a organização provoca nas pessoas, geralmente aplicado às pressões que as pessoas recebem do ambiente. A manifestação do estresse pode ocorrer de forma positiva ou negativa ocasionando diferentes reações nas pessoas. O estresse positivo (eustresse) causado por situações estimulantes e o estresse negativo (distresse) causado pelas frustrações e problemas diários. Ambos tem reações fisiológicas parecidas, segundo a ISMA-BR: causam reações fisiológicas similares: as extremidades (mãos e pés) tendem a ficar suados e frios, a aceleração cardíaca e pressão arterial tendem a subir, o nível de tensão muscular tende a aumentar, etc. No nível emocional, no entanto, as reações ao stress (estresse) são bastante diferentes. Os sintomas apresentados na sequencia da fase positiva do estresse para a fase negativa seguem abaixo: Pode-se destacar a existência de três fontes potenciais de estresse: fatores ambientais, como: incerteza econômica, política e tecnológica; fatores organizacionais: exigências da tarefa, do papel e interpessoais; estrutura e liderança organizacional; ruído ambiental; segurança e tranquilidade no trabalho; insatisfação pessoal e o estágio de vida da organização e fatores individuais: problemas pessoais, familiares, conjugais, legais e econômicos, além da personalidade do indivíduo. Nota-se que “a capacidade das pessoas de lidar com o estresse resulta do estilo pessoal e da personalidade, de apoio social, de predisposição física e de práticas saudáveis” que posteriormente, evidencia-se através de esforços individuais em adaptar-se e produzir uma resposta emocional ao desajuste percebido frente as adversidade que o cenário organizacional apresenta. Logo todo e qualquer estudo que busque desmistificar e buscar formas alternativas de amenizar efeitos do estresse são bem vindos , pois a referida patologia vem transformando no grande malfeitor dos últimos anos das organizações modernas.

<sup>1</sup> Autora – Acadêmica do curso de Administração UNICRUZ

<sup>2</sup> Professora - Acadêmica do curso de Administração UNICRUZ

<sup>3</sup> Professora - Acadêmica do curso de Administração UNICRUZ

<sup>4</sup> Autor – Acadêmica do curso de Administração UNICRUZ

<sup>5</sup> Autor – Acadêmica do curso de Administração UNICRUZ

<sup>6</sup> Autora – Acadêmica do curso de Administração UNICRUZ