

LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SISTEMA DE GESTÃO INTEGRADA

GENILMA GALGANO CAMPOS ROSENDO DE LIMA

**PATOLOGIA DO TRABALHO:
ESTRESSE COMO PATOLOGIA RELACIONADA AO TRABALHO**

NATAL/RN
2013

GENILMA GALGANO CAMPOS ROSENDO DE LIMA

**PATOLOGIA DO TRABALHO:
ESTRESSE COMO PATOLOGIA RELACIONADA AO TRABALHO**

Projeto apresentado na Disciplina de Metodologia da Pesquisa como requisito básico para apresentação de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em MBA em Sistema de Gestão Integrada. Sob a orientação da Professora Patrícia Webber Souza de Oliveira.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	3
1.1 METODOLOGIA.....	3
1.2 PROBLEMA.....	3
1.3 JUSTIFICATIVA.....	4
2.OBJETIVOS.....	4
2.1GERAL.....	4
2.2 ESPECÍFICOS.....	4
3. ESTRESSE E SEUS CONCEITOS	5
4. ESTRESSE E TRABALHO.....	7
5. SINAIS DE ESTRESSE.....	10
6. COMO SUPERAR O ESTRESSE.....	14
REFERÊNCIAS	16

1. INTRODUÇÃO

Com o avanço das novas tecnologias e a globalização, as pessoas estão cada vez mais aumentando seu ritmo de vida. A cada dia que passa a cobrança por resultados e metas está tomando força nos locais de trabalho, fazendo com que o trabalhador deixe de lado sua saúde e bem estar pessoal. As cobranças realizadas pelos locais de trabalho estão gerando profissionais cada vez mais focados em suas demandas, por outro lado, profissionais mais estressados devido ao acúmulo de funções.

1.1 METODOLOGIA

O presente trabalho realiza uma pesquisa bibliográfica, buscando através de estudos anteriores, identificar o que leva o profissional a adquirir estresse.

A pesquisa bibliográfica neste trabalho visa expor conhecimentos de diversos autores a respeito do tema abordado, o estresse. Proporcionando, através da leitura de livros, uma visão ampla em relação aos pensamentos complementares dos autores citados neste artigo.

1.2 PROBLEMA

O estresse está se tornando o grande vilão da sociedade atual, trazendo consequências incalculáveis a saúde e bem estar das pessoas, causando doenças físicas e psicológicas.

Porém, não se pode simplesmente fugir dele, é importante identificar como o estresse acontece na vida, saber em que situações ele surge e quando se está mais apto a ficar estressado para não ser vítima dele, e sim, para saber como lidar em determinadas situações, fazer dele, o estresse, um aliado e não um inimigo.

Identificando o estresse, suas fases e formas, pode-se criar alternativas positivas para transformar o que seria devastador em algo que pode simplesmente ser facilmente vencido.

1.3 JUSTIFICATIVA

Nos dias de hoje uma das doenças que mais assolam a população é o estresse. Este trabalho analisa as situações de estresse como patologia relacionada ao trabalho, explora quais cuidados devemos ter para não ser vítima de si mesmo e das próprias demandas. E ajuda a identificar os principais sintomas que causam essa doença. Mostrando alternativas de como passar por essa “fase de estresse”.

2. OBJETIVOS

Nesta seção, serão abordados os objetivos geral e específico do trabalho.

2.1 GERAL

- Analisar as situações de estresse como patologia relacionada ao trabalho.

2.1 ESPECÍFICOS

- Identificar quais sintomas são mais frequentes e porque eles estão aparecendo cada vez mais na sociedade atual.
- Identificar os fatores que influenciam o estresse com causas associadas ao trabalho.

3. ESTRESSE E SEUS CONCEITOS

Nessa pressa para a obtenção de metas, certamente não sobra tempo para as delicadezas da vida. O lado humano tem que ser deixado de lado, pois “não há tempo para essas coisas”. (LIPP, 2004, p. 21).

Muito do stress que se experimenta é resultado do seguimento de regras por preocupação ou medo, ou pela necessidade de agradar pessoas que podem ter certas expectativas em relação a nosso comportamento. (LIPP, 2004, p. 67).

“O fato de nos sentirmos estressados ou não depende não apenas das circunstâncias, mas também de nós mesmos. Muitas vezes somos a maior fonte de estresse em nossa vida”. (FONTANA, 1991, p.12)

Se fizermos um levantamento das situações que mais nos provocam stress, notaremos que a maior parte delas refere-se à nossa interação com outras pessoas. O contato com o outro, ou apenas a imaginação de que esse contato irá ocorrer é, para muitos, terrivelmente ameaçador. (LIPP, 2004, p. 99).

Lipp (2004) cita alguns exemplos como: valores muito rígidos, culpas indevidas, percepções enviesadas por experiências passadas, competição, incertezas, pressa, perfeccionismo, mágoas antigas e expectativas exageradas para si e para os outros estão entre as causas mais comuns do stress. Essas características pessoais são ainda mais poderosas como fontes de stress quando a pessoa possui também vulnerabilidade física ou psicológica para se estressar.

Palavra latina usada na área da saúde no século XVII. Um dos primeiros a estudar sobre o estresse foi o endocrinologista canadense *Hans Selye* (1907-1982). Em 1926 o pai da “estressologia”, como era conhecido, a usou para descrever um estado de tensão patológico do organismo. Em seus estudos ele dividiu o estresse em três fases, sendo a primeira fase chamada de Alarme, a segunda de Resistência, intermediária ou “estresse” contínuo e a terceira denominada de Exaustão ou esgotamento. (LIPP, 2004).

Hans Selye, popularizou o modelo da *Síndrome de Adaptação Geral* (SAG), de nossa reação aos estressores. O corpo é alertado (reação de alarme), a atividade autônoma é disparada (o estado de resistência), e, se ela perdura por muito tempo, provoca danos e ocorre o esgotamento (o estágio da exaustão). (FONTANA, 1991, p. 25-26)

Hoje em dia já existe a palavra “estresse” nos dicionários da nossa língua, mas os especialistas continuam a fazer uso da forma “stress”. Por exemplo, no dicionário Houaiss (2004) estresse é um estado de perturbação causado por um conjunto de reações do organismo humano na busca de adaptação a agressões de ordem física, psíquica etc.

Para os pesquisadores Lazarus e Folkman (1984 apud LIPP, 2004), o stress é “uma relação particular entre a pessoa e o ambiente que é avaliado pela pessoa como desgastante ou superior a seus recursos de enfrentamento e ameaçador a seu bem-estar”. Mesmo em circunstâncias extremas, as consequências do stress não podem ser entendidas apenas em termos do evento estressor.

Lipp (1984, apud ZANELLI, 2010, p. 54) resumiu o estresse como “reação psicológica com componentes emocionais, físicos, mentais e químicos a determinados estímulos que irritam, amedrontam excitam e/ou confundem a pessoa”.

O stress também pode ser definido como uma reação física e emocional às demandas adversas impostas a um organismo por condições difíceis chamadas estressores, que podem incluir ruídos, relações familiares ruins, procura por emprego, perda de objetos e excesso ou insatisfação no trabalho. (LIPP, 2004, p. 64).

O estresse é amplamente compreendido como uma necessidade de adaptação ou ajustamento de um organismo frente às pressões que o ambiente impõe. (ZANELLI, 2010, p. 47). É visto como resultante de aspectos do desenvolvimento de cada pessoa, na construção da subjetividade e em interação dinâmica com as condições do ambiente externo. (ZANELLI, 2010, p. 53)

No conceito de Swan, Moraes e Cooper (2007):

O estresse é entendido como um problema negativo, de natureza perceptiva, resultado da incapacidade de lidar com as fontes de pressão no trabalho, provocando consequências sob a forma de problemas na saúde física e mental e na satisfação no trabalho, comprometendo os indivíduos e as organizações. (Fernandes SMBA, Medeiros SM, Ribeiro LM. Estresse ocupacional e o mundo do trabalho atual: repercussões na vida cotidiana das enfermeiras. Revista Eletrônica de Enfermagem [Internet]. 2008;10(2):414-427. Available from: <<http://www.fen.ufg.br/revista/v10/n2/v10n2a13.htm>> Acesso em 01 de out. 2013)

Para Fontana (1991) o estresse é uma exigência imposta sobre as capacidades de adaptação da mente e do corpo. É um fato natural e inevitável à vida. Para uns é natural e até desejável, para outros, ele representa um sofrimento. (FONTANA, 1991, p. 14)

De um lado, o estresse representa aqueles desafios que nos excitam e nos mantêm alerta, sem os quais a vida, para muitas pessoas, seria enfadonha e, até mesmo, sem valor. De outro, representa aquelas condições, nas quais o indivíduo tem de suportar exigências que não consegue arcar, física ou psicologicamente, e que, portanto, acabam conduzindo a um colapso em um desses níveis. (FONTANA, 1991, p. 15)

Em consequência, por um lado, o estresse aparece como um salva-vidas; e por outro, como um destruidor delas. Para entendê-lo e saber como funciona, temos de manter esses dois extremos firmemente em nossas mentes. (FONTANA, 1991, p. 15)

Certos níveis de estresse parecem psicologicamente benéficos, pois renovam nosso interesse pela vida, ajudam-nos a pensar mais rápido e a trabalhar com mais afinco, e nos incentivam a nos sentir úteis e valorizados, com finalidades e objetivos definidos a atingir. Porém, quando o estresse ultrapassa os níveis ótimos, ele esgota nossa energia psicológica, prejudica nosso desempenho e, muitas vezes, faz nos sentir inúteis e desvalorizados, com finalidade reduzida e objetivos inatingíveis. (FONTANA, 1991, p.25)

4. ESTRESSE E TRABALHO

O mundo do trabalho vem passando por profundas transformações que estão relacionadas com condições econômicas, sociopolíticas legais, mudanças demográficas, inovações tecnológicas, entre outros (Pieró e Pioto, 1996 apud Zanelli, 2010 p. 19). Com isso as oportunidades de trabalho significativo e satisfatório tornam-se, em muitas situações, cada vez menos possível na sociedade contemporânea. (ZANELLI, 2010, p. 25). Pois entre os fatores objetivos de maior incidência na produção do estresse, a insegurança no emprego vem sendo colocada

pelos pesquisadores em grande relevância. (Leibovich de Figueroa e Schufer, 2006 apud ZANELLI, 2010, p. 77).

Hoje, a cobrança contínua pela resolução de problemas e obtenção de produtividade, empregados ou trabalhadores que desenvolvem atividades diversificadas, em diferentes setores da economia, estão tendo dificuldades para perceber, refletir e agir em benefício da própria saúde e do bem-estar coletivo. (ZANELLI, 2010, p. 13)

Como afirma Zanelli, 2010, as exigências diárias de trabalho têm agravado o nível de estresse e os danos à saúde.

A exigência no trabalho se tornou fator de causas do estresse. A provável contribuição no aumento do estresse esta relacionada à globalização e a modernização tecnológica. A grande exigência feita pelas empresas esta agravando cada vez mais a existência de estresse pelos funcionários. Os profissionais, em qualquer situação, são pressionados a aprender, contínua e rapidamente, procedimentos de novas tecnologias, bem como se atualizar permanentemente. Estão sob constante ameaça de desemprego e vivências de sofrimento no trabalho que os coloca em evidente risco de adoecimento (ZANELLI E BASTOS, 2004 apud ZANELLI, 2010 p. 21).

Para Lipp (2005 apud Zanelli, 2010, p. 20), as pessoas estão sendo pressionadas por exigências cada vez mais complexas nas organizações de trabalho.

Segundo Zanelli (2010), trabalhadores de diversos campos de atividades estão levando tarefas para o lar e ocupando suas horas de lazer pensando e resolvendo problemas ou mesmo executando tarefas que antes só eram feitas no local de trabalho. O excesso de trabalho tem repercussões negativas importantes, quer na vida dos trabalhadores, quer no equilíbrio entre a sua vida profissional e familiar.

Um dos motivos de grande aflição dos trabalhadores é a ocorrência de ansiedade e depressão dentro das empresas, pois representa um alto custo para as mesmas, em termos das consequências que acarretam: absenteísmo, presenteísmo, afastamentos, queda de produtividade e doenças físicas e mentais. (ZANELLI, 2010, p.15). Por isso A opção, por parte de grande número de empresas, pela contratação de trabalhadores em regime temporário, de forma a garantir maior flexibilidade e redução dos custos administrativos e de mão de obra, pode ser vista como uma das situações atuais que potencializam o estresse e a diminuição do bem-estar dos trabalhadores. (ZANELLI, 2010, p. 22)

Também pode-se citar situações de confronto interpessoal, tais como as críticas, são geralmente incômodas. Ouvir do seu chefe uma avaliação não muito positiva a respeito de sua produtividade na empresa gera, em algum nível, uma ativação emocional. (LIPP, 2004, p. 87). Ausência ou redução de autonomia, ambiente físico precário, sobrecarga de trabalho ou exigências aquém das qualificações, tarefas repetitivas ou sem sentido, papéis indefinidos ou ambíguos, desajustes entre o trabalhador e a administração, trabalhos constantemente transferidos para o ambiente do lar, insatisfações, inseguranças e falta de perspectivas de carreira estão entre os aspectos do ambiente de trabalho que podem prejudicar a saúde do trabalhador. (ZANELLI, 2010, p. 49)

De acordo com Fontana (1991):

O estresse enfrentado pelas pessoas que trabalham é substancial. Para muitas profissões, ele é intrínseco ao próprio cargo, onde não se pode escapar às pressões e às exigências decorrentes. O simples volume de trabalho também se torna, às vezes, opressivo quer a pessoa seja assistente social, professora, médico ou gerente. (FONTANA, 1991, p. 11)

Lipp (2005, apud Zanelli 2010), afirma que diferentes ocupações geram níveis de estresse diferenciados, como, por exemplo: policiais, controladores de voo e juízes com o maior índice, jornalistas da mídia diária e bancários em segundo lugar, e executivos e atletas em terceiro lugar. Eles estão mais em evidência devido a grande pressão em seu trabalho e a grande responsabilidade de suas demandas.

Porém, muitas pessoas preferem ocultar seu estresse de si mesma e dos outros. No caso de profissionais com grandes responsabilidades, que envolve tomada de decisões e controle das vidas de outras pessoas, ocultar o estresse pode ser muito perigoso. Os colegas podem estar cientes de que seus critérios a respeito de assuntos importantes estão sob suspeita, mas pouco ou nada pode ser provado, e os indivíduos em questão continuam em seus postos, até causar um desastre real ou sua saúde, mental ou física, entrar em colapso. (FONTANA, 1991, p.33)

Tem forte contribuição para isso o fato de que as organizações e seus integrantes ainda costumam relutar em levar a sério o problema do excesso de estresse. Então, muitas pessoas em níveis gerenciais acreditam que ceder sob a pressão é sinal de que não se está à altura do cargo ocupado ou se está tentando escapar das obrigações. Muitos acreditam que admitir que não se pode suportar a

pressão é sinal de fraqueza; então, deve-se aguentar, a qualquer custo, quaisquer que sejam as consequências, tanto para o trabalho que você insiste em executar, como para sua mente e seu corpo. (FONTANA, 1991, p.33-34)

Podemos pegar como exemplo algumas causas que geram o estresse no ambiente de trabalho, de acordo com Fontana (1991, p. 47 a 67):

Causas Gerais de Estresse no Trabalho: Problemas organizacionais; apoio insuficiente; longas ou insociáveis horas; status baixo, perspectivas de remuneração e de promoção; rituais e procedimentos desnecessários; incerteza e insegurança.

Causas Específicas de Estresse no Trabalho: Especificações de cargos indefinidas; conflito de cargos; expectativas irrealisticamente elevadas (perfeccionismo); incapacidade para influenciar a tomada de decisões (impotência); choques frequentes com os superiores; isolamento do apoio dos colegas; excesso de trabalho e pressões de prazo; falta de variedade; má comunicação; liderança inadequada; conflitos com colegas; incapacidade para finalizar um trabalho; enfrentamento de batalhas desnecessárias;

Causas de Estresse no Trabalho Relacionadas com as Tarefas: Clientes ou subordinados difíceis; treinamento insuficiente; envolvimento emocional com clientes ou subordinados; as responsabilidades dos cargos; incapacidade para ajudar ou agir de forma eficaz.

Outras Causas Pessoais do Estresse: Obsessão; pouca tomada de riscos e busca de sensações; superidentificação; culpando a si mesmo; estereótipo sexual; (FONTANA, 1991, p.103 a 109).

5. SINAIS DE ESTRESSE

De acordo com LIPP (2004, p.17), Aquilo que gera stress é chamado de estressor ou fonte de stress. Existem vários tipos de estressores e muitas vezes o que estressa uma pessoa não estressa outra. Para facilitar a identificação do que está criando stress, ele foi dividido em duas categorias: Fontes Externas e Internas.

As Fontes Externas:

São constituídas de tudo aquilo que ocorre em nossas vidas e que vem de fora do nosso organismo: a profissão, a falta de dinheiro, brigas, assalto, perdas, falecimentos. Tudo o que exija do organismo uma maior adaptação cria stress. Pela definição, compreende-se que não são somente os acontecimentos negativos que dão origem ao stress. Determinados eventos, mesmo que nos tragam muita felicidade, podem também exigir uma adaptação grande e, por isso, se tornam fontes positivas de stress. (LIPP, 2004, p. 17)

Os Estressores Externos são mais fáceis de serem identificados porque são passíveis de inspeção objetiva de qualquer um. Pois, qualquer um que passou pela morte de um ente querido deve estar sob um stress excessivo. Mas quando nos referimos àquilo que está dentro do ser humano, escondido, às vezes dormente, torna-se muito difícil de avaliar. (LIPP, 2004)

Para Lipp (2004), “As fontes internas se referem a “fábrica” particular de stress, ao nosso modo de ser, nossas crenças e valores, nosso modo de agir”

Uma série de estressores que podem ser chamados de “universais”, quando são estressantes para a maioria das pessoas. Por exemplo, as mortes em família, separações, doenças crônicas, desemprego e congestionamento de trânsito. (LIPP, 2004). A insônia, dores e, algumas vezes, sintomas físicos de ansiedade quando se trata de ir ao trabalho, podem também se incluir nesta lista. (FONTANA, 1991, p.11). Entretanto, um fato potencialmente estressor é definido como um estressor real dependendo da reação do organismo a este fato. O que gera stress em uma pessoa é o modo como ela reage à situação. (LIPP, 2004, p. 64)

Como afirma Fontana (1991), a questão é que os estressores parecem ser uma parte tão natural da condição humana que, se eles não surgem por si mesmos, nós o inventamos. Um exemplo simples disso é a forma pela qual nos colocamos sob pressão, deixando as coisas para o último instante. Não apenas as desagradáveis, que, de qualquer modo, preferiríamos não fazer, mas mesmo aquelas agradáveis, que gostamos de fazer para nos sentirmos realizados e valorizados. Parece que muitos só podem dar o máximo de si quando experimentam essa pressão. (FONTANA, 1991, p. 17)

Lipp (2005) identifica:

Agentes estressantes típicos que fazem parte do contexto dos trabalhadores brasileiros: sobrecarga no trabalho e na família; chefia que dificulta a promoção e continuidade dos serviços ou que controla excessivamente; autocobrança; falta de união entre empregados; salário

insuficiente para as próprias despesas básicas; colegas que não cooperam para atingir o término da execução de uma tarefa; falta de planejamento; e falta de expectativa de melhoria profissional. (LIPP, 2005, apud ZANELLI, 2010, p. 27 e 28).

Complementando essa ideia Zanelli (2010) afirma que:

O ambiente de trabalho também contribui para o aumento do estresse. Dentre os agentes estressantes no ambiente de trabalho, destacam-se: demandas acima das condições efetivas de produção ou prestação de serviços de qualidade; pouco reconhecimento profissional; reduzida participação nas decisões organizacionais de gestão e planejamento; longas jornadas de trabalho; dificuldades de promoção; exposição constante ao risco e periculosidade; pressão do tempo e ações de urgências; problemas de comunicação; competição no ambiente laboral; e excesso de burocracia. (ZANELLI, 2010, p. 23)

Como nosso foco neste trabalho é relacionar o estresse ao trabalho, tomemos como exemplo uma família em que o marido perdeu o emprego. Parafraseando Lipp (2004), podemos concluir que uma família nesta situação enfrenta vários tipos de dificuldades estressantes, o marido pode se sentir estressado devido à perda do emprego e com ele o status que o emprego lhe proporcionava, sua autoestima pode diminuir e ele não se sente respeitado e admirado pelos amigos e familiares, podendo até se sentir incapaz. A esposa pode se sentir desvalorizada, pois percebe que seu esforço para dar força ao marido não está sendo correspondido, pois para ele tudo é interpretado como pena. Isso faz com que o casal gere um nível elevado de estresse em função da situação e interpretação do ponto de vista do outro. (LIPP, 2004, p. 156)

A família também enfrenta outros fatores, além do desemprego que pode ser bastante estressante, como, assaltos, as mudanças econômicas do país, a pobreza, a reprovação de criança na escola, estes são fatos conhecidos como naturalmente estressantes para qualquer família (Lipp et al, 1993 apud Lipp 2004 p. 177)

Não são só as fontes externas e familiares que abordaremos neste trabalho, como citado anteriormente as fontes internas são fatores fortes e muito frequentes em nossa sociedade, por exemplo, quando não se consegue mais lidar com a tensão emocional, o corpo e a mente dão sinais visíveis de alerta. A memória começa a falhar, coisas pequenas e corriqueiras são esquecidas como se nunca tivessem acontecido. Não se consegue lembrar fatos, nomes ou tarefas, mesmo as mais

simples. O outro sinal do corpo é acordar de manhã, após uma boa noite de sono, muito cansado. A sensação de desgaste físico e mental, acompanhada de falhas da memória, questionamentos sobre a nossa própria competência (autodúvidas), apatia e desinteresse pelas coisas que antes davam prazer se constituem em sinais de que a tensão está excessiva e que o estresse está cada vez mais perto. (LIPP, 2004, p. 13-14)

Quando não se faz nada para aliviar a tensão:

O organismo, já sem energia para enfrentar o problema, enfraquece e uma série de doenças começa a aparecer, como gripes, gastrite, retração de gengiva, problemas dermatológicos etc. Caso o stress continue, a pessoa cada vez mais se sentirá exaurida, sem energia, depressiva, com crises de ansiedade e desânimo. Autodúvida, inabilidade para se concentrar e trabalhar surgem. Às vezes pesadelos ocorrem. Na área física, muitos tipos de doenças podem ocorrer, dependendo da herança genética da pessoa. Uns adquirem úlceras, outros desenvolvem hipertensão, outros ainda têm crises de pânico, de herpes, de psoríase ou vitiligo, entre outras. A partir daí, sem tratamento especializado e de acordo com a constituição da pessoa, existe o risco de ocorrerem problemas graves, como enfarte, derrames etc. Não é o stress que causa essas doenças, mas ele propicia o desencadeamento daquelas para as quais a pessoa já tinha uma predisposição ou, ao reduzir a defesa imunológica, ele abre espaço para que doenças oportunistas se manifestem. (LIPP, 2004, p.14)

Fontana (1991) dividiu os efeitos do estresse em Cognitivos, Emocionais e Comportamentais Gerais, vejamos:

“Efeitos Cognitivos do Excesso de Estresse: Decréscimo da concentração e da extensão da atenção; aumento da desatenção; deterioração da memória de curto e longo prazo; velocidade de resposta imprevisível; aumento do índice de erros; deterioração dos poderes de organização e planejamento em longo prazo; aumento das ilusões e dos distúrbios de pensamento;”

“Efeitos Emocionais do Excesso de Estresse: Aumento das tensões físicas e psicológicas; aumento da hipocondria; mudanças nos traços de personalidades; aumento dos problemas de personalidade existentes; enfraquecimento das restrições de ordem moral e emocional; surgimento da depressão e da sensação de desamparo; diminuição da autoestima de forma aguda;”

“Efeitos Comportamentais Gerais do Estresse: Aumento dos problemas de articulação verbal; diminuição de interesses e entusiasmo; aumento do absenteísmo; aumento do uso de drogas; abaixa nos níveis de energia; rompimento nos padrões de sono; aumento do cinismo a respeito dos clientes e colegas; novas informações

ignoradas; responsabilidades transferidas para outros; resolução de problemas de forma cada vez mais superficial; surgimento de padrões bizarros de comportamento; possíveis ocorrências de tentativas de suicídio;”

“A incidência desses efeitos negativos pode variar de um indivíduo para outro. Mas, o surgimento desses sintomas indica que o indivíduo atingiu ou está a caminho de atingir a fase de colapso da Síndrome de Adaptação Geral.” (FONTANA, 1991, p.29-30).

6. COMO SUPERAR O ESTRESSE

A maioria das pessoas afirma que o stress é considerado o “mal do século”, “a doença do milênio” (LIPP, 2004, p. 35), porém, as pessoas erram pensando que o stress é algo avassalador, que deve ser evitado a todo custo. (LIPP, 2004, p. 12)

No entanto, o stress não é uma doença terrível, mas também não deve ser menosprezado, pois, como dito anteriormente, em níveis altos, pode causar graves problemas de saúde. O primordial é saber controlar o stress de tal modo que ele não ultrapasse a nossa zona de conforto, o nosso limite de tolerância e resistência. (LIPP, 2004, p. 12).

Seligman (apud ZANELLI, 2010, p.62) afirma que é possível aprender técnicas para afastar pensamentos negativos e construir uma vida mais cheia de recompensas e de felicidade.

Zanelli (2010) afirma que o estresse pode ser controlado, tanto como outros fatores de risco à saúde e integridade física.

Tudo depende do ponto de vista, pois às vezes uma perda pode ser um recomeço. Por exemplo, perder um emprego pode ser visto como um evento motivador para novas conquistas e realizações profissionais. (LIPP, 2004, p. 83). Aprender a reconhecer as fontes de stress e manejar o problema tornará você mais produtivo em vez de autodestrutivo. (LIPP, 2004, p. 73), pois o stress é uma consequência inevitável do processo de viver, sem o qual não haveria a própria vida. (LIPP, 2004, p. 63)

A própria pessoa muitas vezes não consegue perceber que certos modos de pensar e analisar o mundo podem estar lhe criando stress. (LIPP, 2004, p. 18).

Hábitos como alimentação inadequada, fumo, álcool etc. também podem contribuir para o aparecimento de doenças que nem sempre são predisposições genéticas. (LIPP, 2004, p. 22)

Algumas estratégias podem ser desenvolvidas para serem utilizadas no controle de stress, evitando-se assim o desgaste excessivo. Procurar ter saúde é uma atitude importante em qualquer fase da vida, principalmente se você percebe que há algo errado. Portanto, o cuidado com a alimentação é extremamente importante, a prática de atividade física regular é de extrema importância no controle do stress, favorecendo a produção no organismo de substâncias responsáveis pela sensação de bem-estar. O próprio hábito de caminhar regularmente pode ser uma boa opção, especialmente quando não se dispõe de recursos ou tempo para enfrentar uma academia diariamente. (LIPP, 2004, p. 148)

Fontana (1991) afirma que o primeiro passo na administração do estresse é a *Mobilização*, seguido por mais dois passos denominados respectivamente *Conhecimento* e *Ação*.

“A Mobilização: é a simples decisão de que algo precisa ser feito. Não podemos continuar como estamos. Uma forma de expressar esta decisão é a frase: “deve existir uma maneira melhor”. Infelizmente, muitos deixam de dar este passo e sem ele não pode haver progresso. Falta-nos energia para mudar a natureza deste trabalho. Porém, uma vez tomada a decisão de mobilizar, temos um compromisso expresso com a mudança e, desse momento em diante, fica mais fácil conseguir algum impulso.”

“Conhecimento: tendo efetuado a mobilização, precisamos entender contra o que estamos nos mobilizando. Devemos, então, nos perguntar quais são nossos estressores, o que precisamos fazer a seu respeito e o que esta nos impedindo de agir nesse sentido.”

“Ação: o estágio final compreende a realização da ação. Como veremos oportunamente, algumas vezes o que “está me impedindo de agir” pode estar fora de nosso controle, ou se apresentar forte demais para nós e, nesse caso, temos de ignorar o estressor (ou nos adaptar a ele), em vez de empreender alguma ação contra ele. Porém, em geral, decidimos que ação tomar e se ela deve ser “imediata” ou “futura”.” (FONTANA, 1991, p. 45-46)

REFERÊNCIAS

FERNANDES, SMBA; MEDEIROS SM; RIBEIRO LM. Estresse ocupacional e o mundo do trabalho atual: repercussões na vida cotidiana das enfermeiras. **Revista Eletrônica de Enfermagem** [Internet]. 2008. Disponível em: <<http://www.fen.ufg.br/revista/v10/n2/v10n2a13.htm>> Acesso em 01 de out. 2013)

FONTANA, David. **Estresse: faça dele um aliado e exercite a autodefesa**; tradução de Nivaldo Montingelli Júnior. São Paulo: Saraiva, 1991.

HOUAISS, Antônio. **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. 2. ed. ver. e aum. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **O stress está dentro de você**. 6.ed. São Paulo: Contexto 2004.

SANTOS, Antonio Raimundo dos. **Metodologia científica: a construção do conhecimento**. 4. ed. Rio de Janeiro: DP&A editora, 2001.

ZANELLI, José Carlos. **Estresse nas organizações de trabalho: compreensão e intervenção baseadas em evidências**. Porto Alegre: Artmed, 2010.