

3 fatores que aumentam o estresse no trabalho

Para muitos, [estresse](#) e trabalho são **indissociáveis**.

E em parte, estão certos. Afinal, uma atividade com convivência diária, muitas cobranças e prazos apertados naturalmente gera **tensões**.

O erro está em pensar que deve-se **normatizar** a sensação de estresse no trabalho. Colaboradores, superiores e o RH devem trabalhar para que o ambiente corporativo seja o mais **leve** possível.

A [empresa de gestão de projetos Wrike](#) realizou uma pesquisa com mais de 1.400 profissionais do mundo todo para levantar quais são as principais causas de [estresse](#) no ambiente de trabalho.

Confira a lista:

1. Desencontro de informações: 52%
2. Problemas com prioridade de tarefas: 51%
3. Metas irreais: 49%
4. Mudanças de prazos: 47%
5. Liderança confusa: 44%
6. Atribuição de tarefas pouco claras: 44%
7. Distorção de funções: 43%
8. Falta de colaboração e coordenação: 42%
9. Falta de força de vontade da equipe: 37%

10. Pouco envolvimento de patrocinadores: 28%

11. Incerteza sobre o próprio papel no projeto: 24%

A partir do ranking fornecido pela pesquisa, vamos destrinchar os três primeiros colocados como fatores que mais fomentam o estresse no trabalho.

Desencontro de informações

Você provavelmente já ouviu falar que **comunicação** é o pilar de qualquer relacionamento. E engana-se quem pensa que esta ideia é válida apenas para pares românticos.

O ambiente corporativo é composto por diversos relacionamentos interpessoais. Entre as equipes, com o RH, com os superiores, terceirizados... A teia é imensa e complexa.

E para todas estas pontes não virarem uma grande confusão, investir em **comunicação interna** é primordial.

Todas as áreas precisam estar bem **alinhadas** para que o resultado final seja o melhor possível.

Para melhorar a comunicação e evitar o estresse no trabalho, use a **tecnologia** a seu favor. Criar grupos de mensagens instantâneas e fornecer a todos o acesso a um sistema de dados centralizado são boas ideias.

Problemas com prioridades de tarefas

Em outras palavras, **excesso** de trabalho.

A crise econômica fez com que empresas busquem - ou tornem - profissionais "mil em um".

Isso faz com que colaboradores muito bem **qualificados** precisem fazer tarefas relativamente **simples**. Como resultado, a função principal e mais complexa que este funcionário é designado a fazer não recebe toda a **atenção** que deveria, já que a pilha de atividades a serem feitas só cresce.

Infelizmente, ainda não se conhece soluções realmente eficazes para **combater** o excesso de trabalho.

Por enquanto, a palavra **prioridade** deve ser chave para combater o estresse no trabalho. Mesmo que o colaborador tenha dezenas de tarefas, ele precisa saber **claramente** onde seus principais **esforços** devem ser aplicados.

Metas irreais

Entendemos que para muitas empresas, metas são **importantes**. Mas é preciso ter cuidado quando elas são **irreais** ou promovem um clima de **competição** entre os colaboradores.

Não por coincidência, esta prática pode ser um **fruto** da **má comunicação**. Afinal, se os superiores estabelecem metas absurdas, é possível que eles não estejam por dentro do trabalho dos colaboradores.

Portanto, é visível que **um mau hábito puxa o outro**, e todos eles colaboram para o aumento do estresse no trabalho.

Se quisermos conectar ainda mais os pontos, também é possível **associar** as tais metas **tóxicas** ao excesso de trabalho. Afinal, como bater metas se os colaboradores estão **saturados** de tarefas secundárias?

No fim do dia, todas as causas de estresse no trabalho citadas no ranking obtido pela pesquisa viram uma bola de neve de **mal estar corporativo**.

E para você, quais são os principais fatores de estresse no trabalho? Compartilhe conosco nos comentários!

Para mais dicas como esta, não deixe de curtir a página da [Conexa Saúde no Facebook](#).

Texto: [Manoela Caldas](#).