

# Entenda como um ambiente de trabalho ruim pode ser estressante

Sem dúvidas, um ambiente de trabalho influencia muito o colaborador. Se não for um ambiente propício, pode desencadear o estresse.

O **estresse** desencadeia diversas **reações no organismo**, por exemplo a liberação de certos hormônios, como a adrenalina e o cortisol.

Dessa forma, o indivíduo consegue reagir diante imprevistos, momentos de tensão ou quando há a sensação de ameaça.

Mas, quando essas situações se tornam constantes no cotidiano de alguém, o estresse deixa de ser uma condição normal e passa a ser um transtorno.

Segundo estatísticas da OMS (Organização Mundial de Saúde), **o estresse atinge cerca de 90% da população mundial**.

Você sabia que é muito comum no ambiente de trabalho o chamado **estresse laboral**? As alterações físicas e psicológicas prejudicam as atividades laborais e o rendimento tende a diminuir.

Por isso, no artigo de hoje, vamos abordar mais sobre esse assunto. Então, continue a leitura e confira neste artigo como identificar se o ambiente de trabalho está prejudicando a sua equipe.

## Questões interpessoais e clima organizacional no ambiente de trabalho ruim

Os colaboradores passam muitas horas por dia no ambiente de trabalho.

Sendo assim, se o ambiente laboral for desfavorável e o clima organizacional ruim, a incidência de estresse entre os colaboradores possivelmente aumentará. É preciso estar atento a saúde do colaborador, visto que o trabalho é a principal causa de estresse no país.

Uma pesquisa feita pelo Instituto de Pesquisa e Orientação da Mente (IMPOM), demonstrou alguns fatos importantes:

- A convivência com chefes e colegas **agressivos ou mal-humorados** é a principal causa de estresse entre os brasileiros;
- O **excesso de trabalho** também está entre os principais motivos;
- A **pressão por resultados** também é um forte motivador;
- **43%** dos entrevistados da pesquisa acham o ambiente de trabalho péssimo;
- **65%** já gostaram mais do que fazem e se sentem infelizes no trabalho.

## Condições físicas e o ambiente de trabalho ruim

Não só fatores **interpessoais** e **clima organizacional** importam para diminuir o estresse laboral.

Também é importante verificar se as condições físicas do ambiente de trabalho estão favoráveis. Fique atento à essas questões que podem estar prejudicando a saúde do colaborador:

- **Níveis de ruído:** altos níveis de ruído podem provocar estresse mental e desencadear o estresse físico;
- **Iluminação:** uma iluminação insuficiente ou excessiva também pode provocar estresse e outras doenças, como oftalmológicas e cefaleias;
- **Mobiliário:** a falta de mobiliários adequados pode levar o trabalhador a executar suas atividades de maneira desconfortável e com uma postura incorreta, o que pode provocar dores, lesões, estresse físico e mental.

## Situações que favorecem o estresse laboral

A partir do momento que os gestores tentam compreender o contexto corporativo que os funcionários estão envolvidos, conseguem perceber se nele existem fatores favorecendo a incidência de estresse.

Metas inatingíveis, excesso de cobrança, falta de compreensão e de flexibilidade, são questões que podem adoecer aos poucos as pessoas.

Os prazos muito curtos para tarefas muito complexas também é outro fator que deixa o trabalhador sob muita tensão. Ainda mais se essa situação for uma constante. A tensão diária pode evoluir para o estresse, que evolui para outras doenças.

A conscientização sobre os perigos e consequências do estresse é uma das formas de combater esse quadro. Ainda mais tendo em vista que esse é um distúrbio que está diretamente relacionado ao ambiente de trabalho.

# Como reverter um quadro de estresse laboral

Como já foi dito nesse artigo, o estresse pode desencadear outras doenças. São exemplos de doenças desencadeadas pelo estresse: ansiedade, depressão, doenças cardiovasculares, infarto, acidente vascular cerebral (AVC), hipertensão arterial, diabetes, lesões osteomusculares, entre outras.

Além de impactar a saúde do colaborador, também pode prejudicar sua produtividade e afastá-lo do ambiente de trabalho, já que muitas vezes conviver com essa condição se torna insuportável.

Logo, a prevenção e o combate ao estresse dentro do ambiente corporativo é muito importante para reverter esse quadro.

## Alternativas eficientes

Existem certas alternativas eficientes na área de bem-estar corporativo, que além de combaterem o estresse ainda aumentam a qualidade de vida e promovem saúde. Veja quais são:

- **Quick massage:** é uma massagem rápida, com a duração aproximada de 8 a 10 minutos por sessão. A técnica é adequada ao ambiente de trabalho e é feita em uma cadeira confortável e própria para a atividade. Além de prevenir e tratar o estresse, a quick massage também alivia tensões e trabalha as áreas do corpo mais acometidas pelas atividades laborais, como a região cervical, ombros, braços e antebraços, mãos e do dorso até a região lombar.
- **Atividades físicas:** a prática de atividades físicas contribui para o aumento da liberação de hormônios como a dopamina e a serotonina, que promovem a sensação de bem-estar, ou seja, funcionam como um fator anti-estresse. As atividades podem ser as mais variadas, de acordo com o interesse da equipe e da empresa, como por exemplo a ginástica laboral, academia corporativa, danças, yoga, grupos de corrida e caminhada, dentre outros.
- **Programa anti estresse:** através do monitoramento do estresse é possível analisar o nível de estresse dos colaboradores e quais são os fatores mais geradores dessa tensão. A partir desse diagnóstico, é possível definir as intervenções específicas para combate ao estresse. O trabalho pode ser feito em grupos ou individualmente e é baseado no princípio da coerência cardíaca.

Este conteúdo sobre como entender se um ambiente de trabalho está contribuindo para o estresse laboral foi **útil** para você? Então, siga-nos nas redes sociais e não perca nenhuma atualização. Estamos no [Facebook](#) e no [LinkedIn](#)!

Aproveite e leia [nosso artigo sobre como amenizar o estresse no trabalho.](#)

## Referências

<https://beecorp.com.br/blog/estresse-laboral-descubra-sobre-esse-mal/>