

# Gastrite e estresse no trabalho

Cinco dias por semana, oito horas por dia. Você vai passar a **maioria** do seu tempo de vida trabalhando. Portanto, faça **questão** de estar em um ambiente que **preze** pela sua saúde mental e física.

Infelizmente, um trabalho **causador** de doenças é mais comum do que deveria. As mais conhecidas são aquelas que afetam movimentos facilmente **observados** pelo olho humano, como as LER e [DORTs](#).

Porém, o que acontece **dentro** do organismo e não se vê é tão **alarmante** quanto e deve ser cuidado, como é o caso da **gastrite**.

Para entender **o que é** a doença e como ela pode estar diretamente **relacionada** ao **estresse do trabalho**, continue lendo o artigo.

## O que é a gastrite?

De acordo com o Ministério da Saúde, a **gastrite** é resultado de uma **inflamação** no estômago, que por sua vez, por ser causada por bactérias, medicamentos ou bebidas alcoólicas, por exemplo.

É muito comum sentir um mal estar **pontual** e já associá-lo à gastrite. Mas a regra é clara: **se não há inflamação, não há gastrite**.

Há várias possíveis **causas** para a doença, entre elas, **questões mentais** como a ansiedade, depressão e síndrome de burnout. Como tais condições infelizmente estão em **ascensão** no século XXI, as mesmas também têm se destacado como um motivo **recorrente** para a gastrite.

## Como o trabalho pode causar ou piorar a gastrite

Até para aqueles que amam o que fazem, o trabalho não deixa de ser **fonte** de **estresse** e **preocupações**. Imagine para os colaboradores que sofrem com questões psicológicas.

Entretanto, existe um limite entre **aflições** do dia a dia, já esperadas e experienciadas por todos, e um sentimento **paralisante** e **tóxico** para a saúde mental e física. E só quem pode definir esta **linha tênue** é você. Se **analise** sempre, principalmente com acompanhamento de um profissional.

Quando o ambiente de trabalho causa reações da parte **perigosa** deste limite, a rotina pode se tornar um motivo para a **causa** ou a **piora** do quadro mental do colaborador. Com isso, ele automaticamente estará sujeito a sofrer de gastrite, como foi explicado anteriormente.

A partir do momento que o colaborador passa a sofrer de gastrite, o **ciclo** da doença com o estresse excessivo causado pelo trabalho torna-se **vicioso**. Porque, além do ambiente opressor **impulsionar** as dores, o fato do funcionário precisar fazer pausas ou até se **distanciar** do trabalho pode se tornar uma dor de cabeça **adicional**:

O trabalho **causa** a gastrite -> o colaborador sofre com **dores** durante o expediente -> torna-se menos **produtivo** -> o estresse **aumenta** -> a gastrite **piora**.

## Desenvolvi gastrite, e agora?

O primeiro passo é óbvio. Siga o **tratamento** do médico que te diagnosticou com gastrite. Você provavelmente terá que fazer alterações em **hábitos alimentares** e se medicar. Além do acompanhamento profissional qualificado, esta questão também deve ser **abordada** no trabalho.

Uma boa ideia é **informar** os Recursos Humanos e o seu superior sobre a doença. Dessa forma, não será uma **surpresa** se você precisar fazer pausas no expediente ou se ausentar por causa de crises.

Caso você se sinta confortável e acredite que tenha espaço para dar **feedback**, **compartilhe** também os motivos que causaram a gastrite. Há casos em que a empresa está com um ambiente de trabalho tóxico mas tem a **intenção** de **melhorar**.

Se este não for o perfil de onde você trabalha, este é o momento de começar a procurar uma **mudança de emprego** ou até de área, dependendo das suas **frustrações**. Sua saúde e bem estar devem sempre ser **prioridades**.

Gostou do artigo? Curta a página do [Conexa Saúde no Facebook!](#)

Texto: [Manoela Caldas](#).