

O que gera ansiedade no trabalho

Sendo o Brasil o país com pessoas mais **ansiosas**, segundo a OMS, o **quadro no trabalho** infelizmente não seria diferente. Alguns números corroboram para isso.

A empresa internacional de Recursos Humanos Robert Half, constatou em pesquisa, que, **essa doença** também é comum entre os colaboradores, sendo que 42% dos entrevistados disseram que têm **sintomas como estresse e ansiedade**, enquanto a média mundial é de 11%.

Entre as principais causas **desse cenário** estão o excesso de tarefas e a falta de reconhecimento dos gestores. Mas existem **outros fatores que podem provocar a ansiedade no ambiente de trabalho e ela** pode se desenvolver tanto por fatores externos, como **internos**. Apesar de ser mais comum pelos **internos**.

Ao longo desse artigo vamos citar **alguns deles** e como gestores e funcionários podem agir para **evitá-los**.

Ficou interessado no assunto? Então, continue a leitura e saiba **o que provoca ansiedade no trabalho e que medidas podem amenizá-la ou evitá-la**.

O que é ansiedade

Ficar ansioso quando esperamos por uma viagem de férias ou antes da apresentação de um projeto importante é perfeitamente compreensível. **Essa sensação** demonstra o quanto cada situação é importante para nós.

E **isso** é normal para quem espera algo acontecer. Alguns diriam até que gostam do chamado “frio na barriga”. O problema é quando **ultrapassa esse limite e se torna uma doença**.

Quando ela faz mal

Quando essa **sensação passa a provocar sintomas físicos**, desencadeada por acontecimentos desfavoráveis ou não, a **ansiedade já ultrapassou o seu limite saudável**. Ela pode ser desencadeada, tanto por questões pessoais, como **profissionais**.

Os sintomas variam de pessoa para pessoa. Mas alguns são mais comuns, como batimento cardíaco

acelerado, alteração de pressão arterial, distúrbios do sono, dores de cabeça, entre outros. **Eles** podem aparecer durante uma situação específica, que funciona como gatilho, ou aleatoriamente.

Ansiedade no trabalho

Há **variáveis do ambiente de trabalho** que contribuem bastante para o desenvolvimento da **doença**. Cobranças exageradas; prazos apertados; sobrecarga de trabalho; pressão psicológica e até ausência ou feedback negativo podem entrar **nessa lista**.

O fato é que um **ambiente corporativo tóxico pode não só provocar a ansiedade**, mas desencadear outros transtornos mentais mais sérios, como depressão e [Burnout](#). Por isso é preciso estar atento, não só os gestores, mas também os empregados. Será que vale a pena viver em um lugar assim?

Medidas preventivas das empresas

Felizmente hoje as organizações têm **valorizado o bem estar do capital humano**, por entender que ele precisa de um **ambiente saudável** para desenvolver um bom trabalho e assim gerar lucros. E não só por isso, mas também para evitar a perda de talentos.

Algumas oferecem acompanhamento psicológico, atividades físicas, dinâmicas de grupo. A figura do gestor também mudou bastante, quebrando uma antiga barreira usando a hierarquia como justificativa. Enquanto isso as que não evoluíram estão perdendo lugar no mercado.

Medidas preventivas para o trabalhador

Sabemos que a responsabilidade pela saúde mental não é só da empresa. Temos que ter autocuidado, por isso **não foque a vida somente no trabalho**.

Tenha um tempo para você e para sua família. Faça atividades relaxantes para equilibrar a mente, como meditação, leitura, caminhadas, tudo que desvie o pensamento. Mas também se divirta, saia, dance, tenha ciclos de amizade fora do trabalho. Fale de outros assuntos. E principalmente: nunca traga problemas do trabalho para casa e vice-versa.

Texto: [Luciana Cavalcante](#)

Para manter-se informado, nada melhor do que acessar um conteúdo de qualidade, não é mesmo? Por

isso, assine a nossa newsletter e receba, em primeira mão, todas as novidades e tendências do setor!