

STRESS

- **STRESS** é um estado em que ocorre um desgaste anormal da máquina humana e/ou uma redução da capacidade de trabalho ocasionados basicamente por uma desproporção prolongada entre o grau de tensão a que o indivíduo está exposto e sua capacidade de suportá-la

PRINCIPAIS SINTOMAS DO STRESS

Sintomas de Hipereexcitabilidade e

- Nervosismo
- Irritabilidade fácil
- Ímpetos de Raiva

Sintomas de Aumento do Tonus Muscular

- Dor nos músculos do pescoço e ombros
- Dor de cabeça por tensão
- Alterações do sono
- Fadiga

PRINCIPAIS SINTOMAS DE STRESS

Sintomas de aumento da atividade do Sistema Nervoso Simpático

- Dor discreta no peito sob tensão
- Palpitações

Sintomas Psíquicos

- Ansiedade
- Angústia
- Depressão

Sinal de circuito em sobrecarga

- Indisposição gástrica ou dor de estômago

O QUE NÃO É A SOLUÇÃO DO STRESS

- Qualquer panacéia
- Inexistência de problema
- Alienação
- Irresponsabilidade

OS QUATRO PILARES PARA CONTROLAR O STRESS

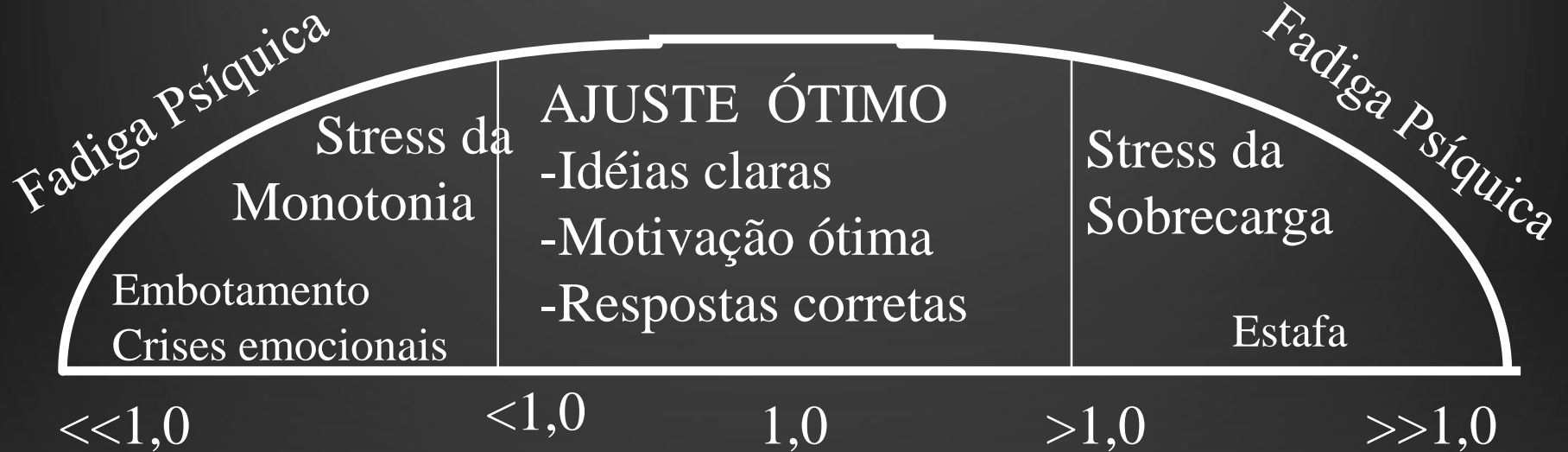
- Controle Cognitivo
- Técnicas de Distensionamento
- Atitude Mental
- Posturas de Refratariedade



FRAÇÃO

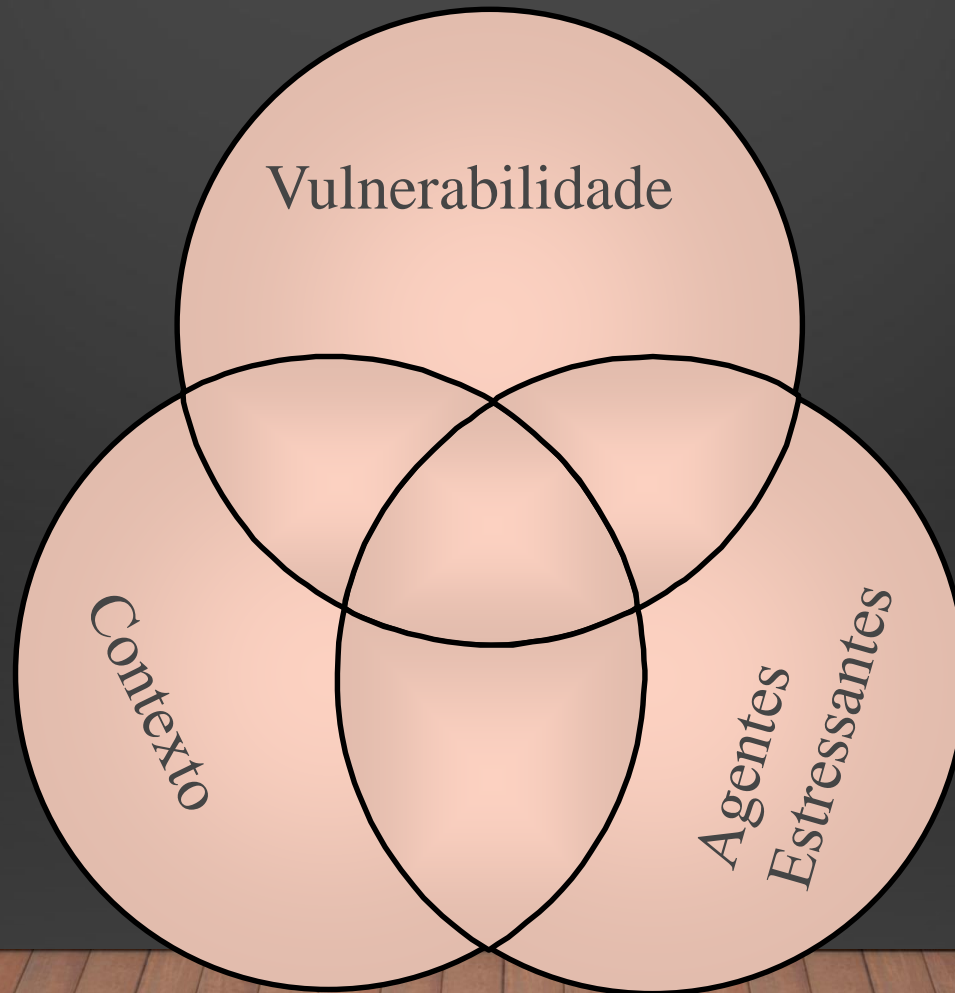
$$\frac{\text{EXIGÊNCIAS}}{\text{ESTRUTURA}} \cong 1,0$$

Curva de Desempenho



Relação entre EXIGÊNCIAS/ESTRUTURA

MODELO BÁSICO DE ORIGEM DO STRESS



PREVENÇÃO DE STRESS

- Trace para sua vida uma espécie de “plano de vôo” de tal forma que a relação entre exigências psíquicas e sua estrutura psicológica se mantenha em torno de 1,0

PREVENÇÃO DE STRESS

- Diante de situações de tensão ou de stress, utilize o princípio do controle cognitivo: procure conhecer bem o problema, para adquirir controle sobre o mesmo, reduzindo as exigências e aumentando sua estrutura

PERGUNTA:

Que tipo de pessoa tem mais propensão para desenvolver
o STRESS?

Mais propensos ao STRESS

- Assume responsabilidades bem acima do seus limites

- Técnicos
- Físicos
- Psicológicos
- Da equipe
- De Tempo
- Financeiros

Menos Propensos para o STRESS

- Conhece e respeita seus limites

PREVENÇÃO DE STRESS

Procure respeitar os seus limites:

- técnicos
- físicos
- psicológicos
- de tempo
- financeiros

Mais propensos para o STRESS

- Responsabilidades acima dos limites;
- Tensos;
- Inseguros
- Emocionalmente instáveis;
- Resistência sistemática a mudanças;
- Peso do sistema - incapacidade de manter a autoridade sobre a própria vida
- Não enfrenta conflitos;
- Estilo de Vida "A"

Menos propensos para o STRESS

- Conhece e respeita limites;
- Fleumáticos, calmos
- Confiantes, seguros de si;
- Emocionalmente Estáveis;
- Aceitação natural a mudanças
- Preservação da autoridade sobre a própria vida
- Enfrenta conflitos
- Estilo de Vida "Não A"

CARACTERÍSTICAS DO TIPO "A"

- Impetuosidade verbal
- Movimentação constante
- Impaciência
- Dificuldade de ouvir
- Fazer/pensar 2 ou mais coisas ao mesmo tempo
- Programar cada vez mais - cada vez menos tempo
- Sentir-se culpado quando descansa
- Alta competitividade
- Preocupar-se com o "ter"
- Tiques nervosos
- Fixação nos números
- Medo de diminuir o
- ímpeto

PREVENÇÃO DE STRESS

Modere o estilo de vida A:

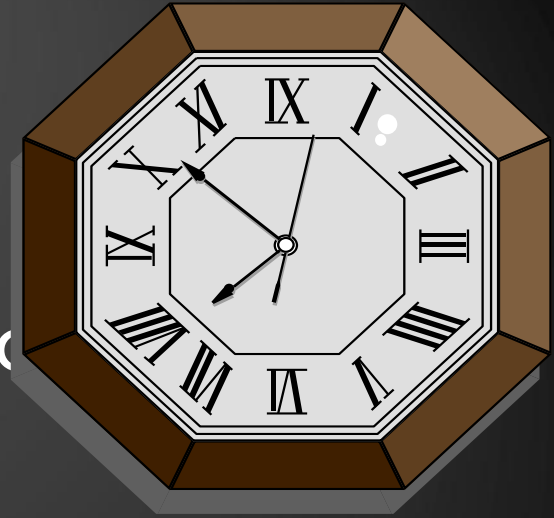
- **Parando de correr contra o relógio;**
- **Controlando a impetuosidade verbal**
- **Não levando tudo "a ferro-e-fogo"**
- **Não levando tudo como "questão de vida ou morte"**

PREVENÇÃO DE STRESS

Controle:

- O seu senso de premência de tempo;
- O seu senso de ampla responsabilidade sobre tudo;
- O seu investimento na imagem.

PREVENÇÃO DE STRESS



Administre melhor o seu tempo

- Definindo prioridades;
- Trabalhando no atacado;
- Assimilando o conceito de qualidade necessária para o uso;
- Utilizando o princípio do queijo suíço

PREVENÇÃO DE STRESS

- Adote práticas de reuniões eficazes (pauta, horário, participantes adequados, duração e contratação)
- Evite assumir "macacos" dos subordinados (esgotar recursos, princípio do passa - não passa, etc).

EMPRESAS MAIS ESTRESSANTES PARA GERENTES

- Bônus de produtividade ilimitados
- Planejamento irrealista- objetivos impossíveis
- Sistema espalha-brasa
- Sistema individualista
- Carga de trabalho exageradamente alta

O QUE OS GERENTES BRASILEIROS CONSIDERAM ESTRESSANTE?

- Pesquisa de Couto e Moraes, 1991
- Questionário de 37 fatores considerados estressantes pela literatura internacional
- Existe ou não existe na sua realidade de trabalho?
- Se EXISTE, causa MT, AT ou NT?
- 545 gerentes, de 6 empresas brasileiras
- SP 342; ES 138; DF 49 e BA 16

O QUE OS GERENTES BRASILEIROS CONSIDERAM ESTRESSANTE?

Existe? Muita Tensão?

N % N %

- Fazer coisas que discorda eticamente 178 32,7 72 40,4
- Decisões sobre seus eventos, sem consultá-lo 263 48,2 103 39,2
- Situações em que os objetivos não são atingidos e tenta-se imputar a culpa ou responsab.em você,... 231 42,2 82 32,5

○ QUE OS GERENTES BRASILEIROS CONSIDERAM ESTRESSANTE?

Existe? Muita Tensão?

	N	%	N	%
• Chefia insegura ou incapaz	153	29	56	35,4
• Clima inseguro ou de medo	158	33,2	60	33,1
• Carga de trabalho exage- radamente alta	247	45,3	78	31,6
• Decisões importantes tomadas de forma insegura	180	33	56	31,1

O QUE OS GERENTES BRASILEIROS CONSIDERAM ESTRESSANTE?

Existe? Muita Tensão?

N % N %

- Grande carga de decisões com possíveis repercussões
250 46 78 31,1
- Inexistência de apoio para determinadas decisões de peso ou que impliquem em conflito
214 39,3 66 30,8

O QUE OS GERENTES BRASILEIROS CONSIDERAM ESTRESSANTE?

Existe? Muita Tensão?

N % N %

• Pessoas que em seus comentários geram medo ou sensação de ameaça	211	38,7	64	30,3
• Exigências de trabalho com enorme sobrecarga	287	52,7	87	30,3

O QUE OS GERENTES BRASILEIROS CONSIDERAM POUCO ESTRESSANTE?

- Excesso de viagens
- Exigências de trabalho repetitivas
- Muitas reuniões
- Inadaptação pessoal às tarefas do cargo
- Falta de percepção clara dos objetivos do que faz
- Exig.de trabalho prolongadas
- Dificuldades de delegar por subordinados mal preparados
- Decisões prontas, de cima
- Exig.profissionais interferindo vida part.
- Pessoas que nos comentários geram medo ou ansiedade

FATORES ESTRESSANTES NO TRABALHO- PESSOAL OPERACIONAL

- **Chefia insegura ou incapaz**
- **Autoridade mal delegada**
- **Bloqueio de carreira**
- **Conflito entre chefias**
- **Incoerências**
- **Chefia boi-de-presépio**
- **Protecionismo**

FATORES ESTRESSANTES NO TRABALHO- PESSOAL OPERACIONAL

- **Relacionamento humano inadequado**
- **Correlação inadequada C-R-S**
- **Desorganização administrativa da área de trabalho**
- **Fatores ligados ao trabalho monótono**

MODELO BÁSICO DE ANÁLISE DA FADIGA E PREVENÇÃO

FATORES QUE
CAUSAM A
SOBRECARGA

FATORES QUE
-ALIVIAM
-COMPENSAM



FADIGA POR ALTA DENSIDADE DE TRABALHO

- Uso permanente da memória imediata e microdecisões
- Interrupções
- Pessoal insuficiente
- Domínio incompleto exigências

- Rodízio nas tarefas
- Pausas
- Redução do ruído e interrupções
- Férias regulamentares

**FATORES QUE
CAUSAM A
SOBRECARGA**

**FATORES QUE
-ALIVIAM
-COMPENSAM**

