

  /uniceplac
uniceplac.edu.br

Estresse no Trabalho

Aula 03



UNICEPLAC
CENTRO UNIVERSITÁRIO

CENTRO UNIVERSITÁRIO APPARECIDO DOS SANTOS - UNICEPLAC

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S729e

Souza, Hannah Deborah Haemer Jamati de.

Estresse no trabalho. Gama, DF: UNICEPLAC, 2022.


14 p.

1. Saúde mental. 2. Estresse – Ambiente de trabalho. 3. Estresse no trabalho - Impacto. I. Título.

CDU: 616.89



Competências a serem desenvolvidas

- Relacionar fatores de estresse com a saúde do trabalhador
 - Avaliar fatores de risco e de proteção no âmbito de trabalho
 - Tomar decisões a respeito de possíveis intervenções de promoção de saúde no âmbito do trabalho
- 

A final o que é estresse?



Estresse é...

- Estereótipo de respostas corporais a fim de promover uma adaptação às influências, exigências e tensões (Seyle, 1936)
- *Problema*: Estresse pode ser estímulo; resposta ou; interação de estímulo-resposta
- Dano à saúde é gerado pelo acúmulo de eventos estressantes (Holmes & Rahe, 1960)
- Vulnerabilidade e resistência (Cassel, 1970)



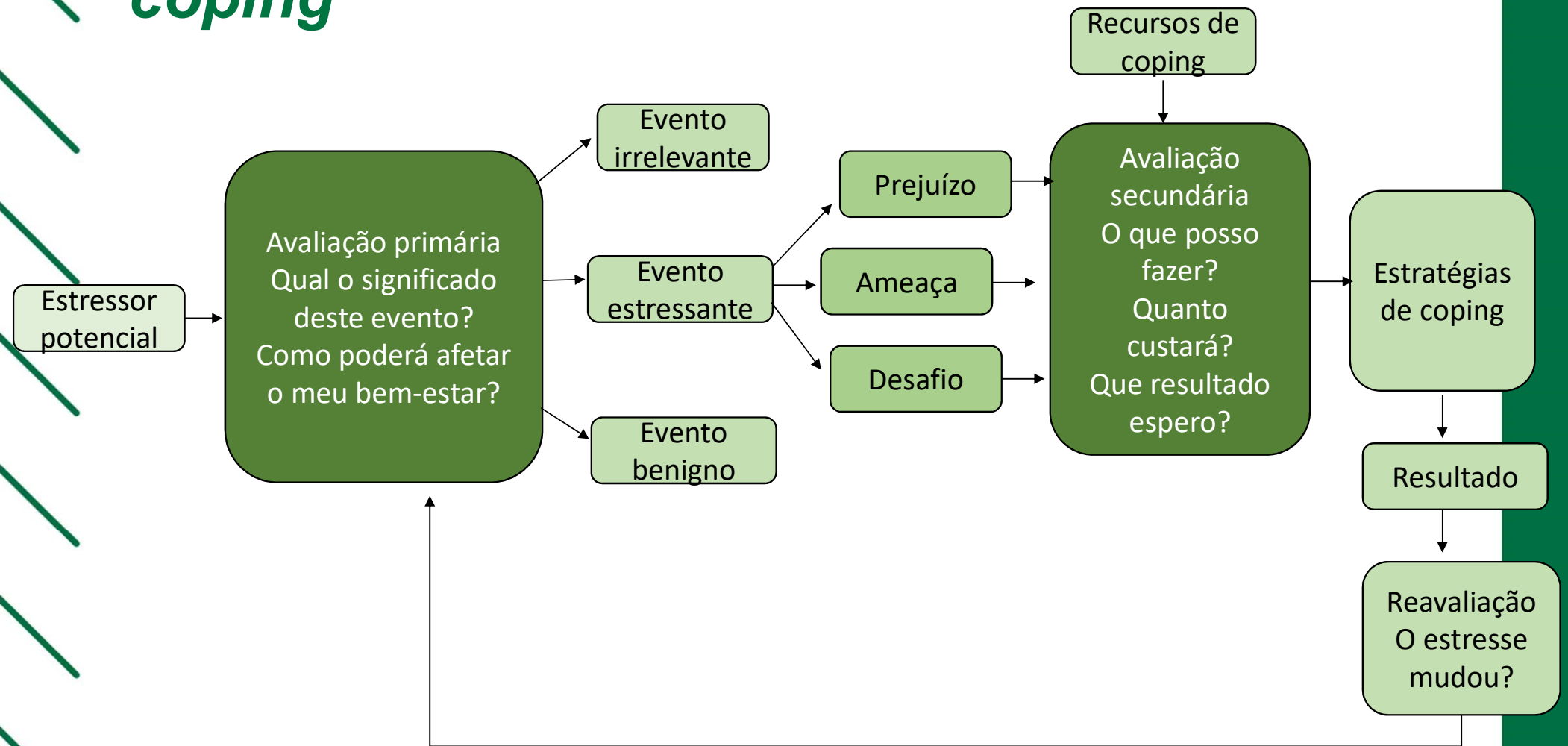
Modelo Transacional de Estresse (Lazarus & Folkman, 1984)

Como evitar o estresse
no trabalho:
Não vá trabalhar.

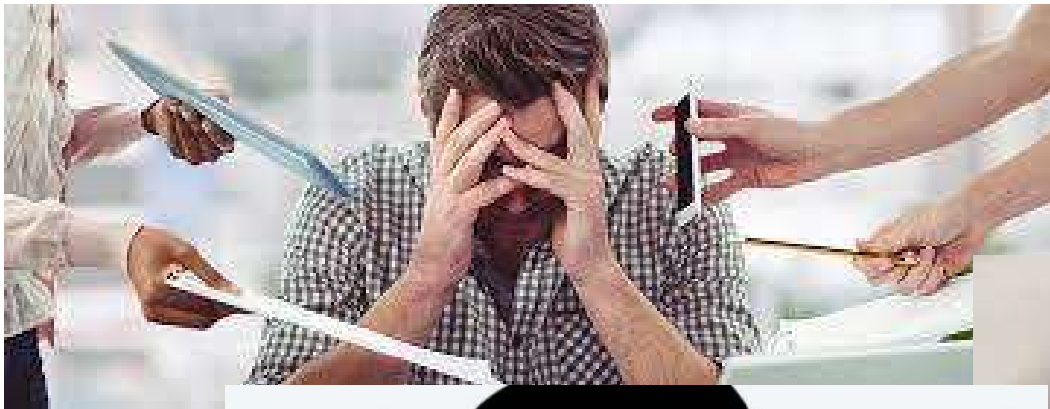


Frases &
MEMES

Modelo de processamento de estresse e coping



Qual o impacto do estresse no seu trabalho?



Comente no chat!



Três Modelos de Estresse no Trabalho

Fases do estresse; Adequação Indivíduo-Ambiente; Modelo Demanda-Controle



Estágios de estresse e produtividade

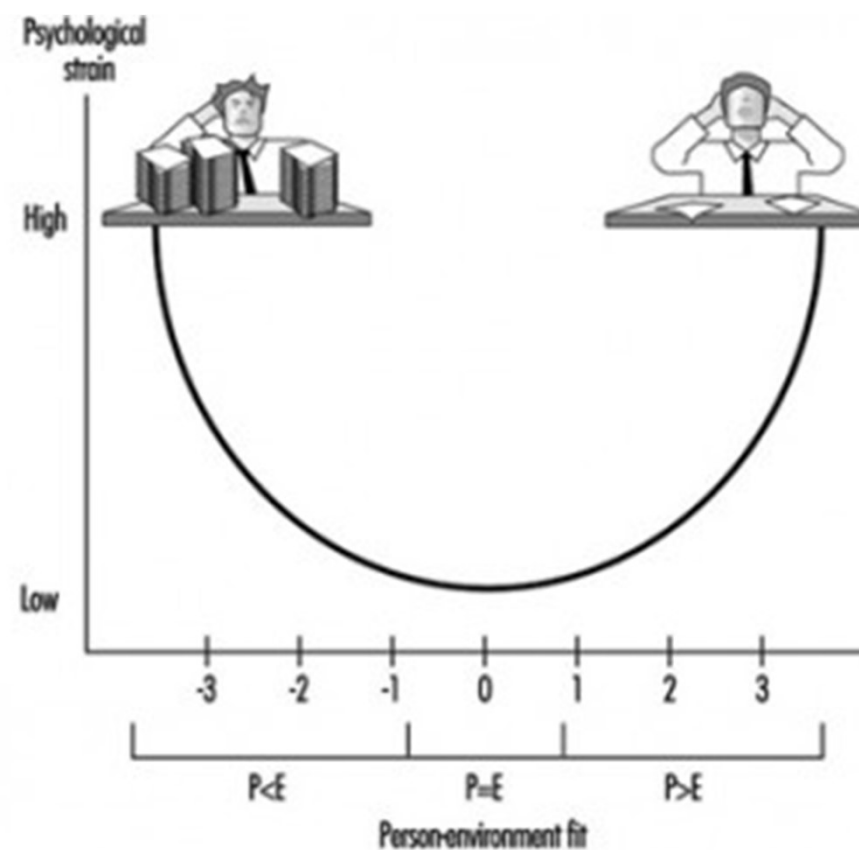


Figura 1 – Relação entre as fases do estresse e os níveis de produtividade
Fonte: Lipp (2004, p. 22)

Adequação Indivíduo-Ambiente

Foco nas **percepções individuais sobre o equilíbrio** entre as características do trabalho e atributos individuais

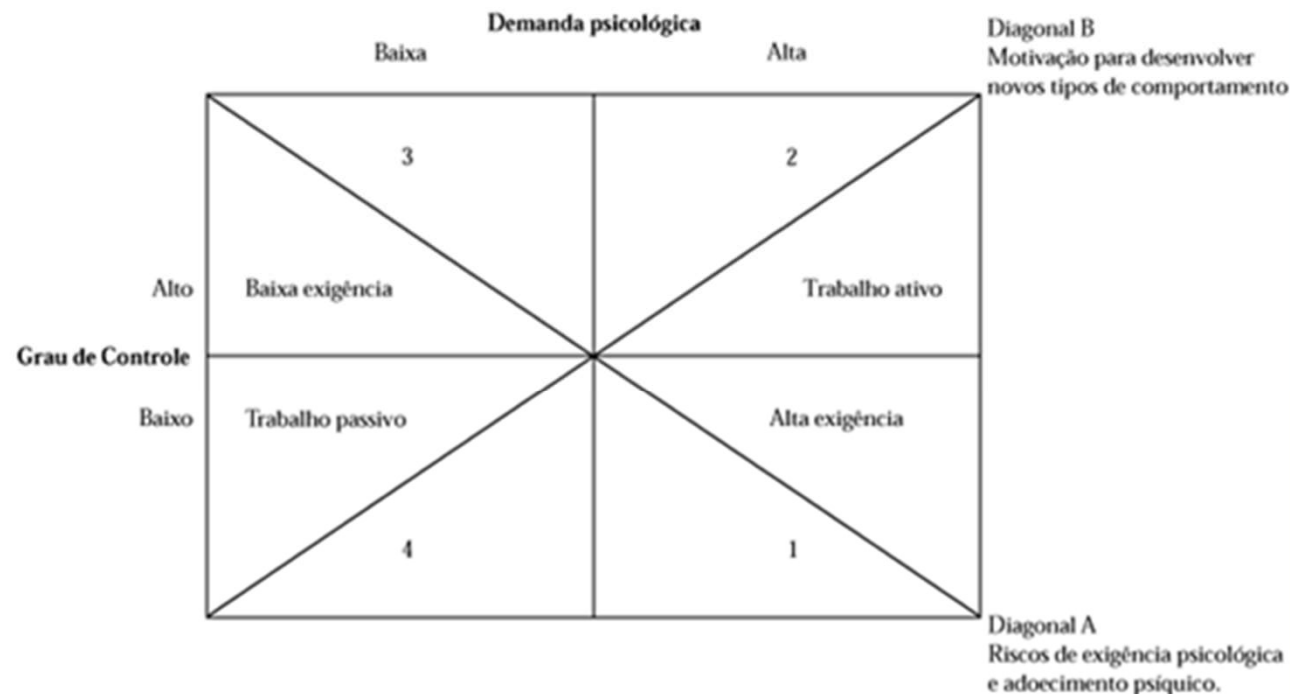
- Grau em que atitudes e habilidades do trabalhador estão coerentes com as exigências de trabalho
- Extensão em que o ambiente de trabalho atende as necessidades do trabalhador



Modelo Demanda-Control

Relação entre tensões geradas pelas exigências de trabalho e a capacidade do trabalhador em diminuir esse nível de tensão

- **Demanda psicológica:** reflete quão duro o indivíduo trabalha
- **Latitude de decisão:** habilidade do trabalhador de controlar suas atividades



Fonte: Karasek (1979).

+ Apoio social [interação útil de colegas e supervisores disponíveis no trabalho] (Johnson, 1986)

O caso de Simone Biles

1. Instrução:

- A turma será dividida em grupos com 4 a 5 integrantes
- Terão de 15 a 20 minutos para discutir

2. Objetivo: Analisar o caso de Simone Biles a partir da perspectiva de modelos de estresse no trabalho

- a) Quais aspectos podem ter sido avaliados como ameaças/prejuízos/desafios por Simone Biles?
- b) Qual a fase de estresse em que Simone Biles pode ter se encontrado quando pediu o seu afastamento?
- c) Quais aspectos podem ter levado a uma percepção de falta de equilíbrio entre características do trabalho e atributos pessoais?
- d) Quais podem ter sido demandas e qual o nível de controle de Simone Biles?

3. Critério: No final, devem apontar um aspecto para cada um dos objetivos (a – d) para discussão na turma.



BBC NEWS | BRASIL

Notícias Brasil Internacional Economia Saúde Ciência Tecnologia #SalaSocial Vi

Simone Biles: o desabafo da campeã olímpica ao desistir de final em Tóquio: 'Preciso cuidar da saúde mental'

27 julho 2021
Atualizado 28 julho 2021

O caso de Simone Biles

Outros aspectos a serem discutidos

- Quais fatores estressantes conseguem identificar nesse caso?
- Em que medida podemos evidenciar o estresse como consequência nesse caso?
- Quais emoções e afetos no trabalho se evidenciam aqui no nível individual, interpessoal, grupal etc. ?



BBC NEWS | BRASIL

Notícias Brasil Internacional Economia Saúde Ciência Tecnologia #SalaSocial Vi

Simone Biles: o desabafo da campeã olímpica ao desistir de final em Tóquio: 'Preciso cuidar da saúde mental'

27 julho 2021
Atualizado 28 julho 2021

Mais de perto: Uma (auto)avaliação

1. Instrução:

- Junte-se em dupla, trio ou grupo com um(a) colega que trabalha
- Terão de 10 a 15 minutos para avaliação

2. Objetivo: Aplicar a Escala de Estresse no Trabalho e avaliar seus resultados

- a) Qual o nível de estresse percebido da pessoa avaliada?
- b) O estresse percebido se relaciona a quais aspectos do seu trabalho?
- c) Quais consequências tem o nível de estresse percebido para a saúde mental no trabalho dessa pessoa?
- d) Seriam as mesmas consequências para cada um de vocês?

3. Critério: No final, resumem em 2 a 3 pontos principais o que aprenderam na discussão com os colegas.





Obrigado (a)!

hannah.souza@uniceplac.edu.br

  /uniceplac
uniceplac.edu.br



UNICEPLAC
CENTRO UNIVERSITÁRIO