

Estresse no Trabalho

Colaboradora: Daniela Dadona – 05/10/2013



O programa desta quinta-feira, 03 de outubro de 2013, recebeu o psiquiatra, perito judicial e mestre em assédio moral, Dr. Fábio Jorge, para falar sobre estresse no trabalho.

O estresse é a soma de respostas físicas e mentais causadas por determinados estímulos externos. Ele pode ser causado pela ansiedade e pela depressão devido à mudança brusca no estilo de vida e a exposição a um determinado ambiente, que leva a pessoa a sentir um determinado tipo de angústia.

Quando os sintomas de estresse persistem, podem afetar os sentimentos ligados à ansiedade e depressão e, se nossos mecanismos de defesa não responderem de forma eficaz, pode aumentar a possibilidade de ocorrer doenças.

“Um dos fatores do estresse é a auto cobrança efetiva, uma linha de que a pessoa está insatisfeita constantemente com o seu desenvolvimento. É preciso procurar dentro disso uma melhora, pontos positivos, objetividade. Esses são fatores positivos dentro do estresse”, explicou Dr. Fábio.