

## GERENCIAMENTO DO ESTRESSE NO TRABALHO

Colaboradora: Marcella Jeane Duarte



Determinados ambientes de trabalho acabam se tornando locais pesados e, por esse motivo, as dificuldades diárias acabam por gerar afastamento de seus funcionários, em decorrência de problemas de saúde físicos e mentais como, por exemplo, o estresse.

O último programa *Você em Foco*, exibido em 22 de maio, teve como tema Gerenciamento do Estresse no Trabalho e contou com a presença da terapeuta holística Erika Tori, que atua nas áreas de psicologia e nutrição.

Erika falou sobre a importância da qualidade de vida que pode ser alcançada harmonizando aspectos como: mente, corpo e ambiente. “O ambiente de trabalho deve proporcionar interação entre esses componentes, de modo a alcançar uma melhor qualidade de vida”, ressaltou.

A harmonia pode ser prejudicada quando o profissional abdica de sua vida pessoal em prol da profissão e também quando se recusa a enfrentar conflitos no ambiente de trabalho, o que pode levar a um quadro de estresse.

Erika definiu o estresse como “uma reação do organismo frente uma situação de ameaça” que, apesar de uma estratégia de defesa do nosso organismo, acaba se tornando uma ameaça quando nosso corpo não consegue desligá-lo.

Entre os sintomas do estresse, Erika citou prejuízos físicos, como pressão arterial, dores de cabeça, problemas gastrointestinais, e prejuízos comportamentais, como irritabilidade, intolerância, ansiedade.

Para finalizar, destacou que para haver mudança, cabe ao profissional decidir procurar ajuda, confiar na capacidade de reação de seu corpo e renovar seus planos e sonhos. “Melhorando a minha saúde, minha qualidade de vida, eu acabo compartilhando isso com as pessoas que me rodeiam”.