

Como amenizar o estresse no trabalho?

Juntamente com a depressão como um dos grandes males do século, o estresse é um dos principais vilões das organizações no que diz respeito a promover um ambiente de trabalho saudável, tranquilo e que contribua para a qualidade de vida de seus colaboradores.

Muitos gestores, ingênuos, não conseguem perceber a presença desse fator em seus negócios e verificam uma série de prejuízos internos, mas não sabem identificar as razões disso.

Por isso, é essencial saber distinguir quais são os componentes que geram estresse no ambiente de trabalho, conhecer os prejuízos resultantes dele e, principalmente, saber como identificá-los no longo prazo. Continue lendo nosso artigo e tire suas dúvidas sobre o assunto!

O estresse no ambiente de trabalho

Infelizmente, muitas atividades laborais são por si só estressantes, ou seja, pela própria natureza da atividade realizada. Por exemplo, seguranças, vigilantes, policiais, entre outras profissões que trabalham diretamente com ações criminosas passam por um estresse inerente à sua função.

Já em outros casos, um ambiente tóxico pode gerar uma série de distúrbios para os colaboradores. Por exemplo, cobranças excessivas, demandas além do que as equipes são capazes de produzir, problemas de comunicação, entre outros pontos que podem gerar um clima desfavorável para os [profissionais](#) no longo prazo. Isso prejudica a todos, incluindo a empresa.

Os prejuízos do estresse no ambiente de trabalho

Um clima altamente estressante gera uma série de prejuízos para todos os envolvidos, afetando não só a produtividade da empresa, mas também a saúde de todos os colaboradores, incluindo os gestores no processo. A seguir, veja os principais problemas que podem surgir e suas consequências para a organização.

Redução da produtividade

O estresse é altamente desgastante para os funcionários. As consequências são profissionais mais exaustos ao longo do tempo, desconcentrados e desmotivados.

Com isso, torna-se difícil manter a produtividade, seja por escassez de motivação, seja por falta de condições físicas para isso.

Afastamentos

O estresse gera uma série de problemas de saúde, de forma direta ou indireta. Insônia, estafa, problemas cardiovasculares, entre outros, estão ligados a um quadro de estresse grave.

Além disso, há um maior índice de acidentes de trabalho gerados por descuidos ocasionados por um cansaço derivado desse tipo de ambiente tóxico. Com isso, há um aumento no número de afastamentos do trabalho por problemas de saúde, o que pode gerar uma série de complicações para a empresa no longo prazo.

Dificuldades de relacionamento

Pessoas estressadas tendem a ter problemas de relacionamento dentro da empresa.

Posturas defensivas e reativas geram discussões, falhas de comunicação, entre outros problemas que podem comprometer o trabalho em equipe. Portanto, isso também afeta o clima organizacional da empresa.

Maior índice de turnover

Nenhum colaborador quer estar em um ambiente no qual há excesso de estresse ou em que o trabalho compromete sua saúde, não é mesmo?

Afinal, apesar da necessidade de trabalhar, torna-se inviável viver de forma saudável se sua atividade laboral compromete sua qualidade de vida.

Com isso, é normal que, em ambientes dessa natureza, ocorra um maior índice de turnover, ou seja, os profissionais não permanecem no local por muito tempo, pedindo demissão com pouco tempo de contrato.

As principais maneiras de amenizar o estresse no ambiente de trabalho

Diante de tudo que falamos, é comum que você questione: mas então, como amenizar esse clima estressante dentro da empresa? Algumas soluções que os gestores de RH podem implementar são:

- organizar tarefas de forma a não sobrecarregar funcionários
- estabelecer prioridades de tarefas, para evitar estresse por deadlines apertados
- incentivar práticas de relaxamento durante o trabalho (como meditação e yoga)
- oferecer um canal de [comunicação](#) com o colaborador, ouvindo o que ele tem para dizer sobre o ambiente de trabalho
- manter um profissional de saúde dentro da empresa, que seja responsável por avaliar e minimizar os fatores estressantes

O estresse no ambiente de trabalho pode ser bastante prejudicial, tanto para os funcionários quanto para a empresa. Porém, é responsabilidade desta última encontrar os pontos tóxicos e amenizá-los, a fim de promover um [bom ambiente de trabalho](#) que ofereça qualidade de vida para os colaboradores

Quer mais dicas importantes sobre saúde no trabalho? Assine nossa newsletter e receba nossas atualizações diretamente em seu e-mail.