

## RAIVA E STRESS PREJUDICAM A SAÚDE

Escrito por Administrator

Qua, 14 de Abril de 2010 23:33 - Última atualização Qua, 28 de Abril de 2010 11:15

---

O sentimento de raiva constante pode causar problemas tais como absenteísmo (alto índice de faltas), falta de comprometimento e baixa produtividade. E tudo isso acaba se refletindo na auto-estima e, conseqüentemente, na saúde do trabalhador.

Num processo contínuo, afirma Vera Martins, especialista em medicina comportamental e em gestão de pessoas, os efeitos físicos são aumento da glicose, do ritmo cardíaco e da pressão arterial, causando incômodos como respiração difícil e dores de cabeça. O profissional começa a apresentar alterações no estado emocional - desde irritabilidade e mau humor até depressão, explica Vera...

- O desempenho no trabalho é afetado, porque, fatalmente, a insônia perturbará o sono.

Muitas vezes as soluções encontradas para os problemas estão longe de resolver a situação:

## **RAIVA E STRESS PREJUDICAM A SAÚDE**

Escrito por Administrator

Qua, 14 de Abril de 2010 23:33 - Última atualização Qua, 28 de Abril de 2010 11:15

---

- O indivíduo lança mão de medicamentos ou, em muitos casos, do álcool e do fumo, tentando esquecer os problemas, mas longe de solucioná-los - acrescenta a especialista.

Finalmente, o convívio no ambiente de trabalho torna-se difícil, prejudicando diretamente o processo de comunicação e produtividade da empresa.

O aumento da ocorrência de males como depressão e estresse, antes pouco percebidos pelas organizações, obrigou a Previdência Social a mudar a legislação que define acidente e doença de trabalho.

- Há cerca de três anos, se um funcionário apresentasse estresse ou depressão por conta da má organização do trabalho, por pressão dos chefes ou, em alguns casos, por assédio moral, ele é que tinha que provar ser vítima de uma doença ocupacional. Agora, mudou o ônus da prova - explica Mario Bonciani, vice-presidente da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt).

Segundo o médico, hoje em dia, a depressão e o estresse, antigamente considerados doenças comuns, passaram a ser classificadas como doenças profissionais. Caso o funcionário tenha sido afastado por algum desses males, com a mudança da lei, o empregador deve continuar depositando o Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS) e garantir a estabilidade até

## RAIVA E STRESS PREJUDICAM A SAÚDE

Escrito por Administrator

Qua, 14 de Abril de 2010 23:33 - Última atualização Qua, 28 de Abril de 2010 11:15

---

um ano após o retorno do empregado ao trabalho.

- Antes, a empresa não tomava conhecimento do problema, só se preocupava com a produtividade. Com as alterações na lei, começaram a perceber que está ficando caro ter um empregado afastado por depressão ou estresse - ressalta Bonciani.

Bonciani acrescenta que o próprio trabalhador não se dava conta das consequências que uma organização de trabalho sem critérios de horários e opressora poderiam acarretar para sua saúde:

- O trabalhador acaba achando normal ter um trabalho que causa estresse, que é algo inevitável num mercado competitivo como o nosso. Não toma consciência de que isso pode acarretar uma doença grave. Uma coisa é ter um estresse passageiro. Outra é ter um estresse cotidiano - completa.

[www.oglobo.com.br/economia/boachance](http://www.oglobo.com.br/economia/boachance)

# **RAIVA E STRESS PREJUDICAM A SAÚDE**

Escrito por Administrator

Qua, 14 de Abril de 2010 23:33 - Última atualização Qua, 28 de Abril de 2010 11:15

---