

## ESTRESSE OCUPACIONAL

### Autor(res)

Elaine Roberta Oliveira Annesi  
Camylla Vitória Romualdo  
Monica Nagamite  
Larissa Ramos Gonçalves  
Haiane Feitosa De Oliveira  
Patricia Da Silva Silva Aragao

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

### Resumo

O estresse ocupacional, resultante de pressões excessivas no ambiente de trabalho, é uma preocupação crescente na sociedade contemporânea. Originado por fatores como carga de trabalho intensa, falta de controle, relacionamentos interpessoais desafiadores e insuficiente apoio organizacional, o estresse ocupacional afeta negativamente a saúde mental e física dos profissionais. Manifesta-se por meio de sintomas como ansiedade, depressão e esgotamento, contribuindo para a redução do desempenho profissional. Estratégias de prevenção e gestão eficazes abrangem intervenções organizacionais, suporte social e técnicas individuais de enfrentamento, visando melhorar o bem-estar no ambiente de trabalho.

5ª SEMANA DE  
CONHECIMENTO

