ESTRESSE OCUPACIONAL

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

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