# ESTRESSE OCUPACIONAL

**Autor(res)**

Elaine Roberta Oliveira Annesi
Camylla Vitória Romualdo
Haiane Feitosa De Oliveira
Larissa Ramos Gonçalves
Monica Nagamite
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