

SAÚDE EMOCIONAL

Não abra mão de ser feliz!



RiscoZero
ENGENHARIA E MEDICINA DO TRABALHO



RiscoZero

ENGENHARIA E MEDICINA DO TRABALHO

✉ comercial@riscozerorn.com.br

📷 @risco.zerorn

📞 (84) 9 9164-8182

www.riscozerorn.com.br

Você já ouviu falar em

ESTRESSO OCUPACIONAL

**Estresse e qualidade
de vida no trabalho**

VOCÊ NÃO É UMA MÁQUINA!



RiscoZero
ENGENHARIA E MEDICINA DO TRABALHO

O QUE CAUSA O ESTRESSE OCUPACIONAL?

A causa do estresse ocupacional está na exposição a agentes estressores, que são capazes de provocar respostas negativas na maior parte dos trabalhadores. Características relacionadas à estrutura física, organização e relações de trabalho costumam estar na raiz do problema.

A evolução do estresse se dá em três fases: Alerta, resistência e exaustão



ALERTA

ocorre quando o indivíduo entra em contato com o agente estressor

RESISTÊNCIA

O corpo tenta voltar ao seu equilíbrio. O organismo pode se adaptar ao problema ou eliminá-lo.



EXAUSTÃO

Nessa fase podem surgir diversos comprometimentos físicos em forma de doença.



Fique ligado nos Sinais e Sintomas!



ESTRESSE CRÔNICO

Crônico: afeta a maioria das pessoas, sendo constante no dia a dia, mas de uma forma mais suave;

ESTRESSE AGUDO

Agudo: é mais intenso e curto, sendo causado normalmente por situações traumáticas, mas passageiras, como a depressão na morte de um parente



PREVINA-SE!

você não é uma máquina

CUIDE DA SUA ALIMENTAÇÃO!



Durante o processo de estresse, o organismo perde muitas vitaminas e nutrientes, portanto, para repor essa perda é recomendado comer muitas verduras e frutas, pois são ricas em vitaminas do complexo B, vitamina C, magnésio e manganês. Brócolis, chicória, acelga e alface são ricas nesses nutrientes. O cálcio pode ser reposto com leite e seus derivados

EXERCÍCIO FÍSICO

Qualquer atividade física proporciona benefícios ao organismo, melhorando as funções cardiovasculares e respiratórias, queimando calorias, ajudando no condicionamento físico e induzindo a produção de substâncias naturalmente relaxantes e analgésicas, como a endorfina.



MEDICAMENTOS

Somente um profissional poderá indicar o melhor remédio para cada caso, porém os mais utilizados são: calmantes e antidepressivos, entre outro

