

## Stress no Trabalho

Na verdade “stress” não é uma doença, mas o estado que o organismo fica quando submetido por longo período de tensão.

Numa situação estressante (enervante), o corpo sofre reações químicas, que em excesso prejudica o organismo, causando problemas que podem ser:

- no cérebro (tornando-se irritável, com falta ou excesso de sono, etc.)
- nos pulmões (desencadeando asma, etc);  
na pele (provocando envelhecimento precoce, erupções, alergias, etc.);
- no estômago (causando, gastrites, úlceras, etc.);e
- em todos outros órgãos do corpo humano.

A química do stresse não é em si, responsável pelas doenças. Ela reduz a resistência do organismo e favorece o aparecimento de enfermidades para as quais a pessoa tem alguma tendência genética.

## STRESS E O INFARTO

O termo “ stress ” tem sido empregado com o sinônimo de nervosismo, depressão, tensão ou estafa. Virou doença. Mas está errado.

Stress é a reação do organismo a tensão seja ela física ou psicológica, e não significa necessariamente ameaça de infarto.

As substancias químicas que o estresse força o organismo a descarregar no sangue, geralmente aceleram os batimentos cardíacos que podem provocar, com o tempo, alta da pressão arterial e também sobrecarregar o músculo cardíaco, tornando-o doente.

" Trabalho não mata ninguém. O que mata é a raiva " × Dispensar alerta

## **DDS TEMAS**

### **O que é acidente de trabalho?**

## **NOTAS**

DDS são ferramentas importantes na gestão de SMS, com a função de instruir os funcionários antes do início de suas atividades laborais.

**IMPORTANTE:** O conteúdo é meramente sugestivo e elaborado para a realidade de uma frente de serviço teórica. Todos os DDS são genéricos e devem ser adaptados a realidade das frentes de trabalho, pelo profissional de SMS( Segurança, Meio Ambiente e Saúde) e/ou lideres da empresa ou setores.

A responsabilidade do DDS é exclusivamente da pessoa que estará realizando o diálogo nas frentes de trabalho!!!