

# Gympass

O que é e como lidar com a ansiedade no trabalho



## O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Imagine isto: é um dia normal no trabalho e você está completando algumas tarefas rotineiras quando de repente a **ansiedade** bate. Provocada ou não por um gatilho específico, você começa a se sentir inseguro em relação a pequenas coisas e questões que vão além do seu controle. Você pode até começar a se preocupar por estar preocupado. Embora atualmente seja comum sentir-se estressado no trabalho, a ansiedade persistente, excessiva e irracional que interfere no seu dia a dia pode ser sinal de um problema maior causado pela pressão ou pela carga excessiva na esfera profissional.

## UM PROBLEMA ORGANIZACIONAL

Um **estudo da Organização Mundial da Saúde (OMS)** estima que o transtorno de ansiedade (e a consequente perda de produtividade) gera US\$ 1 trilhão de prejuízo por ano para a economia mundial. No entanto, o impacto para organizações em todo o mundo vai além do financeiro.

**40%**

dos trabalhadores sentem estresse recorrente em suas vidas diárias

**72%**

dos trabalhadores que se sentem ansiosos diariamente dizem que isso interfere em suas vidas pelo menos moderadamente

**30%**

das pessoas que lidam com o estresse diário tomaram medicamentos prescritos para controlar o nervosismo, problemas emocionais ou falta de sono

**9%**

Apenas foram diagnosticados com transtorno de ansiedade



## COMO POSSO SABER SE ME SINTO ANSIOSO NO TRABALHO?

Preste atenção à recorrência das seguintes sensações:

- Dificuldade de concentração
- Medo constante das coisas darem errado
- Fadiga
- Irritabilidade
- Tonturas
- Náuseas
- Palpitações cardíacas
- Sudorese
- Tensão muscular
- Falta de ar
- Dores de cabeça
- Boca seca



## CAUSADORES DE ANSIEDADE

1

### Sobrecarga de trabalho

Estudos revelam que ter uma **carga de trabalho pesada** é uma das principais causas de estresse no local de trabalho. A expectativa de que os funcionários possam assumir mais tarefas do que têm tempo é prejudicial. Excesso de trabalho pode prejudicar a qualidade do sono, além de causar fadiga e ansiedade.

3

### Falta de autonomia

A falta de autonomia também pode ser causada pelo microgerenciamento, sugerindo pouca confiança. Conseqüentemente, a segurança de um funcionário fica abalada, o que gera frustração e ressentimento. Quando persiste por períodos mais longos, a falta de autonomia facilmente se transforma em ansiedade.

2

### Líderes tóxicos

Hábitos de microgerenciamento, narcisismo e exigência excessiva carregam uma coisa em comum: a convivência com líderes que apresentam características disfuncionais extremas tem um efeito substancial no bem-estar de funcionários e colegas. Além disso, **ambientes de trabalho tóxicos** tendem a ser criados pelo próprio comportamento do líder.

4

### Sem tempo para pausas

**Estudos mostram** que o aumento dos turnos de trabalho sem pausa tem um efeito significativo nos resultados do trabalho. A frequência de prazos apertados também é um forte indicador de ansiedade.

## COMO COMBATER A ANSIEDADE NO TRABALHO

- 1 Mova seu corpo**  
Estar atento a como o movimento o faz sentir e aos efeitos positivos dos hormônios liberados pode fazer muita diferença na maneira como você trabalha.
- 2 Seja autoconsciente**  
Entenda quais são os gatilhos que geram ansiedade: mesmo que eles não possam ser eliminados de uma hora pra outra, conhecer e compreender essas razões ajuda a descobrir como agir e seguir em frente.
- 3 Tire folgas**  
Pesquisas mostram como pausas regulares são vitais para sua saúde mental. Aproveite o tempo para se distrair e reiniciar. Além de ajudar na sua saúde mental, essas pausas proporcionam mais tempo para refletir e ter autoconsciência.
- 4 Procure ajuda**  
Falar sobre ansiedade com uma pessoa em quem você pode confiar - seja um amigo ou um profissional - irá ajudá-lo a processar essas emoções intensas e a ter ideias para lidar com a situação. Não existe um momento errado para pedir ajuda. Fazê-lo quando você precisa alivia potenciais sentimentos de culpa e pressão interna, além de fortalecer a confiança. O apoio profissional pode orientar uma empresa a construir uma equipe mais preparada, trazendo benefícios para todos.



Seja um parceiro Gympass.

Entre em contato com a gente clicando [AQUI](#).