

O estresse no trabalho está ligado a 7 das 10 principais causas de morte no mundo

---

---

O estresse ocupacional é um dos maiores problemas de saúde no mundo. Além de poder causar distúrbios psicológicos, comportamentais e médicos, está diretamente ligado a sete das dez principais causas de morte no mundo, inclusive às doenças cardiovasculares. O problema, contudo, pode ser evitado com gestão preventiva do estresse e programas de promoção da saúde nas empresas.

Nós já apontamos aqui, [no Blog](#), que empresas com investimentos em políticas de bem-estar e de promoção de saúde apresentaram crescimento cerca de 5% superior quando comparadas a outras e listamos [soluções e propostas](#) para tornar essas práticas rotina em organizações de todos os portes.

Agora, o estudo “ [Occupational Stress: Preventing Suffering, Enhancing Wellbeing](#) ” (Estresse Ocupacional: prevenindo o sofrimento, melhorando o bem-estar, em tradução livre), apresentado na última edição do

### [Boletim Científico](#)

, dá uma dimensão mais precisa de porquê esses programas são tão importantes. Não só para a saúde financeira das organizações, mas principalmente para a qualidade de vida de seus colaboradores.

De acordo com o estudo, o estresse é inevitável e, às vezes, inclusive necessário para o trabalho. Contudo, ele não tem que se tornar uma desordem com efeitos psicológicos, comportamentais ou médicos. Para evitar que o estresse chegue a esse ponto, o estudo aponta que é fundamental trabalhar o ambiente de trabalho, buscando prevenir desgastes desnecessários, haver colaboração entre as pessoas de todas as funções organizacionais relacionadas, criar sistemas de vigilância para alerta precoce de sofrimento e disfunção e adotar políticas de intervenções de proteção e prevenção, inclusive com acompanhamento psicológico, se necessário.

Fonte: [IESS](#), em 08.08.2016.

---