

SÉRIE  
**SAÚDE E  
BEM-ESTAR**  
no ambiente de trabalho





2019. Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado do Ceará – Sebrae/CE.

### **Informações e contatos**

Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado do Ceará – Sebrae/CE.

Av. Monsenhor Tabosa, 777 – Praia de Iracema

Fortaleza/CE – CEP: 60.165-011

Telefone: 0800 570 0800

[www.ce.sebrae.com.br](http://www.ce.sebrae.com.br)

**Presidente do Conselho** - José Ricardo Montenegro Cavalcante

**Vice-presidente do Conselho** - João Porto Guimarães

**Diretor Superintendente** - Joaquim Cartaxo Filho

**Diretor Técnico** - Alci Porto Gurgel Júnior

**Diretor de Administração e Finanças** - Airton Gonçalves Júnior

### **Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação**

**Articulador** - Carlos Viana Freire Júnior

### **Organização de Conteúdo**

Vera Lúcia

Annelise Lopes

### **Criação**

Mirela Albuquerque

Sávio Brandão

Cleyton Souza

### **Diagramação**

Mirela Albuquerque

### **Colaboração**

Ana Carolina de Oliveira - Médica generalista - CRM: 16750

### **Revisora**

Patrícia Rocha

# ATENÇÃO!

Comunicamos que o conteúdo desta Série é uma compilação/coletânea de informações.

As fontes de pesquisas estão citadas ao longo do texto e são apenas fontes de referências, com caráter informativo e que as mesmas não substituem as consultas periódicas aos médicos e profissionais de saúde especializados em cada tema abordado.

# Apresentação

O Sebrae-CE, por meio da Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação (UGMC), criou a Série **“Saúde e Bem-Estar”** em parceria com o Programa de Saúde Ocupacional, tendo como objetivo colaborar nas ações de qualidade de vida das pessoas, com informações preventivas e orientativas sobre as doenças mais comuns no ambiente de trabalho.

Com o apoio da equipe ocupacional foram mapeadas as principais doenças adquiridas pelos profissionais comprometendo o desempenho no ambiente de trabalho e a qualidade de vida. Diante dos resultados obtidos estaremos trabalhando as informações visando orientar os nossos colaboradores internos, fornecedores, parceiros e pequenos empreendedores.

Ratificando que o Sebrae/CE está trabalhando em sintonia com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável ODS(s), lincaremos essa ação ao ODS 3 que propõe metas integradas que abordam a promoção da Saúde e do Bem-Estar como essenciais ao fomento das capacidades humanas.

## ODS

Existem 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável-ODS(s) estabelecidos pela Assembleia Geral das Nações Unidas. Os ODS(s) fazem parte da Resolução 70/1 da Assembleia Geral das Nações Unidas: Agenda 2030.

Os objetivos são amplos e interdependentes, porém cada um tem uma lista própria de metas a serem alcançadas. Atingir todas as 169 metas indicaria a realização dos 17 objetivos. Os ODS(s) abrangem questões de desenvolvimento social e econômico; incluindo pobreza, fome, saúde, educação, aquecimento global, igualdade de gênero, água, saneamento básico, energia, urbanização, meio ambiente e justiça social.



PARA SABER MAIS, ACESSE O LINK OU  
APROXIME A CAMERA DO SEU CELULAR NO  
QR CODE  
<https://nacoesunidas.org/pos2015/ods3/>

# O que é Ansiedade?



Segundo o manual de classificação de doenças mentais (DSM), é um distúrbio caracterizado pela "preocupação excessiva ou expectativa apreensiva", persistente e de difícil controle, que perdura por seis meses no mínimo e vem acompanhado por três ou mais dos seguintes sintomas: inquietação, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, tensão muscular e perturbação do sono.

Disponível: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/ansiedade-transorno-de-ansiedade-generalizada/>. Acesso: 30.set.2019.

## Sintomas

An illustration of a person with black hair and glasses, wearing a purple shirt. Above their head is a tangled black scribble representing a thought or worry. On their shoulders are two curved lines, suggesting tension or discomfort. The background is a light pink rounded rectangle.

- » Medo Constante
- » Náusea
- » Dificuldades para Dormir
- » Sensação de Fraqueza
- » Irritabilidade
- » Tremores nas mãos ou em outras partes do Corpo
- » Ataques de Pânico

# Causas

Não se sabe ao certo por que algumas pessoas são mais propensas à ansiedade do que outras. Acredita-se que alguns desses motivos podem estar envolvidos:



Doenças Físicas tais como: Problemas cardiovasculares, doenças hormonais, problemas respiratórios etc etc.



Momento traumático ou estressante



Fatores genéticos

## No trabalho

A ansiedade no ambiente corporativo pode surgir por diversos motivos.

Uma pesquisa realizada em 13 países pela Robert Half, empresa de recrutamento e seleção, apontou que o excesso de tarefas e a falta de reconhecimento são os principais causadores.

Outros fatores que podem provocar a ansiedade no ambiente corporativo são as preocupações demasiadas, os excessos de responsabilidades, prazos curtos e inadequados a serem cumpridos, metas inatingíveis a serem batidas e buscas incessantes por resultados.

A ansiedade diminui a qualidade de vida dos colaboradores como



um todo. As tarefas laborais tornam-se um peso, ficam difíceis de executar, os trabalhadores sentem-se incapazes, desmotivados e insatisfeitos. Há, portanto, um impacto direto sobre a produtividade.

Para tratar e reverter o quadro de ansiedade dos colaboradores é importante que a empresa passe a investir em bem-estar corporativo num misto de atividades físicas de *yoga*, *quick massage*, além da realização de palestras pertinentes.

Para a Organização Mundial da Saúde: “A adesão aos princípios dos ambientes de trabalho saudáveis, evita afastamentos e incapacidades para o trabalho, minimiza os custos com saúde e os custos associados com a alta rotatividade, e aumenta a produtividade a longo prazo bem como a qualidade dos produtos e serviços”.


Disponível: <https://beecorp.com.br/blog/ansiedade-no-trabalho-causas-e-ajuda/>. Acesso: 30.set.2019.

## Como Prevenir?

- » Qualidade do Sono
- » Exercícios Físicos
- » Alimentação Saudável
- » Lazer
- » Relaxamento



# Você Sabia?



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), **33%** da população mundial sofre de ansiedade.

Disponível: <https://www.minhavidacom.br/saude/temas/ansiedade>. Acesso: 30.set.2019.

## Saiba Mais



- » Disponível: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/ansiedade-transtorno-de-ansiedade-generalizada/>. Acesso: 30.set.2019.
- » Disponível: <https://beecorp.com.br/blog/ansiedade-no-trabalho-cause-e-ajuda/>. Acesso: 30.set.2019.
- » Disponível: <https://www.minhavidacom.br/saude/temas/ansiedade>. Acesso: 30.set.2019.

### Confira todos os volumes disponíveis da série "Saúde e Bem-estar "

vol.01 - Depressão  
vol. 02 - Colesterol  
vol. 03 - Ansiedade  
vol. 04 - Câncer de mama  
vol. 05 - Síndrome de Burnout  
vol. 06 - Hipertensão

vol. 07 - Infarto  
vol. 08 - Cirrose  
vol. 09 - Câncer de próstata  
vol.10 - Hipertireoidismo  
vol. 11 - Obesidade  
vol. 12 - Diabetes

**O SEBRAE/CE APOIA OS 17 OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL APRESENTADOS PELA ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS.**



0800 570 0800  
[www.ce.sebrae.com.br](http://www.ce.sebrae.com.br)