

SIPAT 2020

FADIGA NO TRABALHO

O que é fadiga?

Fadiga é um estado de desgaste que segue um período de esforço físico ou mental, caracterizada por diminuição da capacidade de trabalhar e redução da capacidade de realizar atividades cotidianas. É uma síndrome que possui fatores físicos, emocionais e cognitivos. A fadiga pode expressar-se de forma física e mental.

FADIGA FÍSICA



O que pode ocasionar a fadiga física?

- ✓ Excesso de trabalho sem descanso;
- ✓ Ambiente de trabalho com ruídos e iluminação insatisfatória;
- ✓ Posturas ergonômicas inadequadas no trabalho;
- ✓ Gestão ineficaz do tempo e das tarefas.

Principais Sintomas da fadiga física

Sonolência, dores de cabeça, câimbras, desconforto muscular, perda de equilíbrio corporal, redução da atenção, redução da memória, alteração de humor e redução na motivação. Pode facilitar risco de lesões no sistema osteomuscular.

Sugestão de vídeo sobre fadiga

<https://www.youtube.com/watch?v=19d0ZDnMfvw>

FADIGA MENTAL

O que é fadiga mental?

A fadiga mental é um processo de desgaste que pode ocorrer em função do estresse, excesso de informações que recebemos e da dificuldade de gerir as demandas do trabalho.

O que pode ocasionar a fadiga mental?

- ✓ Alimentação inadequada
- ✓ Iluminação inadequada
- ✓ Desconforto térmico e sonoro
- ✓ Pausas insuficientes
- ✓ Vícios Posturais
- ✓ Ambiente de trabalho estressante
- ✓ Salários inadequados
- ✓ Jornadas prolongadas
- ✓ Relacionamentos não satisfatórios no trabalho
- ✓ Dificuldade de adaptação aos desafios no trabalho
- ✓ Relacionamentos não satisfatórios no trabalho
- ✓ Trabalho monótono e repetitivo / alta concentração mental

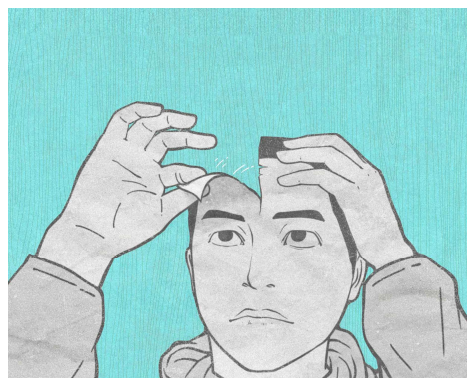
SIPAT 2020

FADIGA MENTAL (continuação)

Principais Sintomas

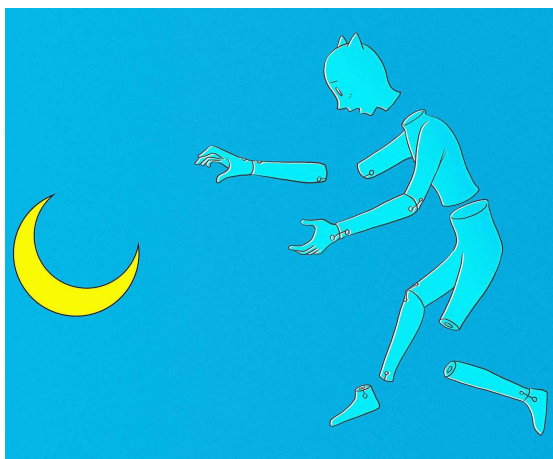
Alterações do sono, dificuldade para respiração profunda, dores de cabeça, dores gerais, palpitações, vertigens, sudorese, diarreia, cansaço fácil, alterações visuais e disfunções sexuais.

E também sintomas psicossociais, como: angústia, ansiedade, humor deprimido, irritabilidade, redução na atenção ao realizar tarefas, redução da produtividade no trabalho e distanciamento social.



Principais tipos de fadiga mental

- ✓ Esgotamento mental, e
- ✓ síndrome de esgotamento profissional (burnout).



O que é esgotamento mental?

É a fadiga constante, acumulada ao longo de meses ou anos em situações de atividades repetitivas em que não há oportunidade de alcançar descanso necessário. É um esgotamento pessoal que interfere na vida do indivíduo, mas não de modo direto na sua relação com o trabalho. Está associada à dificuldade de adaptação às situações ameaçadoras e pode ser conhecida como estresse.

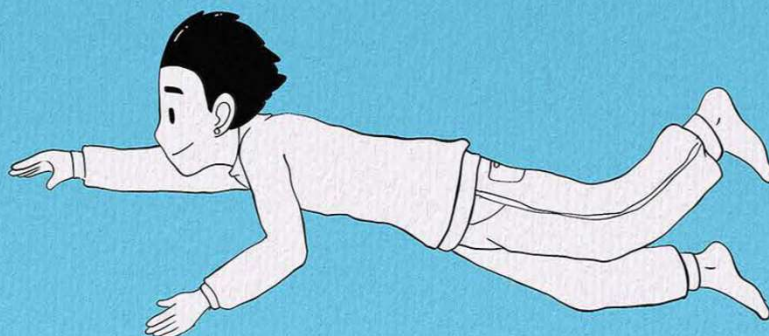
O que é síndrome de esgotamento profissional ou burnout?

A sensação de estar exausto ou esgotado. Um tipo de resposta prolongada a estímulos emocionais, Organizacionais ou das relações interpessoais. Tem sido relatada como um desgaste que ocorre nas relações entre trabalhadores e clientes. O trabalhador que antes era muito engajado afetivamente com os seus clientes, com os seus pacientes ou com suas tarefas, desgasta-se de tal forma que perde a energia e o interesse pela sua atividade profissional.



SIPAT 2020

Como prevenir a fadiga?



- ✓ Alimentar-se de forma saudável
- ✓ Manter sono regular
- ✓ Manter prática constante de atividade esportiva
- ✓ Estimular vivências e afetos positivos nas suas atividades diárias
- ✓ Cultivar relacionamentos saudáveis e de qualidade
- ✓ Engajar-se em suas atividades e projetos pessoais e profissionais
- ✓ Celebrar suas realizações
- ✓ Buscar o significado e propósito em sua atuação profissional
- ✓ Conhecer e desenvolver as suas forças de caráter
- ✓ Desenvolver seus talentos e competências em um plano de desenvolvimento individual
- ✓ Manter ritmos regulares de trabalho e descanso
- ✓ Organizar seu tempo no trabalho para realizar suas tarefas de forma assertiva e com bem-estar
- ✓ Cultivar o hábito de ler livros, assistir filmes, realizar atividades manuais
- ✓ Destinar tempo para lazer e descanso semanal;
- ✓ Praticar relaxamento e meditação
- ✓ Caso suspeite de algum sintoma de fadiga, procure assistência especializada, psicólogos, psiquiatras ou equipe psicossocial.

Fonte: Cartilha Fadiga no Trabalho. Agosto 2020. Justiça do Trabalho – Tribunal Regional do Trabalho da 18ª Região (GO) – Ministério Público do Trabalho.

http://www.prt18.mpt.mp.br/images/Ascom/2020/8-Agosto/Cartilha_Fadiga_no_Trabalho.pdf