

## **A Importância De Perceber o Estresse Para Qualidade de Vida Dos Empregados Da Embrapa Pantanal<sup>1</sup>**

***Rosangela Guimarães do Prado<sup>2</sup>***

Com a globalização intensificando-se a cada dia, a competitividade ficou mais acirrada provocando um aumento na produtividade e qualidade dos produtos e serviços oferecidos pelas organizações. Com este ritmo frenético é impossível que se tenha um ambiente de trabalho livre de estresse e tensões. A Embrapa Pantanal tem um quadro reduzido de empregados, os quais recebem muita demanda de trabalho, tanto da própria Embrapa como de outros órgãos, geralmente com prazos curtos, o que contribui para o aumento do nível de estresse. Na pesquisa realizada percebeu-se que os empregados não sabiam exatamente o que é o estresse, e que está sujeito todo ser humano que vive em sociedade. O objetivo desse estudo foi sensibilizar os empregados da empresa sobre as causas e os efeitos do estresse. Dessa forma, a empresa poderia adequar o programa de redução do estresse, visando a melhoria na qualidade de vida dos empregados. Se os empregados conseguirem perceber os sintomas do estresse poderão procurar amenizá-los e, com isso diminuir os seus efeitos, a empresa teria custo reduzido com o plano de saúde e com o absenteísmo. Saber lidar com o estresse e procurar ser feliz, não só no trabalho, mas na vida pessoal faz o trabalhador ser mais produtivo. A pesquisa além de consulta bibliográfica especializada foi elaborado um questionário com perguntas abertas. Esse questionário foi aplicado a 30% dos 120 empregados, usando como critério de seleção apenas o cargo. Os selecionados foram reunidos em uma sala, receberam explicação sobre a finalidade da pesquisa e concordaram verbalmente em responder ao questionário. O maior índice de escolaridade foi de graduação (33%); sexo predominante masculino com 61%, sendo 58% casados. 49% tinham entre 41 e 50 anos. Os resultados verificados para os principais fatores causadores de estresse foram 29% para prazos, falta de tempo, excesso de trabalho, o próprio trabalho; 15% para problemas familiares, emocionais e financeiros, e 14% para falta de colaboração, companheirismo, compreensão, sensibilidade, respeito, e confiança. Algumas recomendações foram elaboradas para melhorar esse quadro apresentado: realização de palestras com enfoque no que é o estresse, quais as formas de percebê-lo e como minimizá-lo; eventos que visem à integração dos empregados e das famílias; exercícios físicos no ambiente de trabalho e palestras sobre espiritualidade e felicidade, que podem ajudar a proporcionar um ambiente de paz e harmonia, o que contribuiria para o bem estar e controle do estresse.

<sup>1</sup> Parte da monografia da especialização em Gestão Estratégica De Recursos Humanos, financiado pela Embrapa

<sup>2</sup> Analista da Área de Gestão de Pessoas da Embrapa Pantanal, Caixa Postal 109, 79320-900, Corumbá-MS  
rprado@cpap.embrapa.br.