

ANAIS DA MOSTRA UNIVERSITÁRIA DE TRABALHOS INTEGRADORES 2023



Faculdade do
FUTURO



BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS QUE A ANSIEDADE PROPORCIONA AO INDIVÍDUO NO ÂMBITO DE TRABALHO

Ana Luiza Rodrigues de Souza; Ary Teodoro de Paula Filho; Diego dos Reis de Cristo; Luiza Vieira Sather Martins Rocha; Oliria Carolina da Silva Matias; Samyra A. de Oliveira Balmant
Professor Orientador: Adieliton Tavares Cezar

Introdução

A ansiedade é uma resposta emocional normal do organismo, porém quando se torna exagerada pode ser um sintoma de transtornos de ansiedade como a Síndrome do Pânico, Transtorno Obsessivo Compulsivo, Transtorno Generalizado de Ansiedade ou Transtorno de Ansiedade Social. No ambiente de trabalho, a ansiedade pode gerar benefícios e malefícios ao indivíduo. Visando elucidar e entender essas questões, neste estudo serão apresentados os principais benefícios e malefícios que a ansiedade proporciona ao indivíduo no âmbito de trabalho, com o intuito de analisar e pontuar os efeitos da ansiedade na vida de um indivíduo, juntamente observando em como a ansiedade pode mudar o comportamento do indivíduo no trabalho.

Métodos

A pesquisa é bibliográfica, sendo de caráter qualitativo de tipo exploratória. Usando os métodos de coletas de informações em artigos e livros.

Resultados e Discussão

A ansiedade é uma condição emocional comum nos dias de hoje, e suas causas variam entre o meio em que se vive e situações do cotidiano. Segundo Pinto (2021, p. 28):



ISSN 1983-0173

ANAIS DA MOSTRA UNIVERSITÁRIA DE TRABALHOS INTEGRADORES 2023



**Faculdade do
FUTURO**



A ansiedade é uma vivência de sobressalto, ou, como a define o dicionário Houaiss, “um estado afetivo penoso, caracterizado pela expectativa de algum perigo que se revela indeterminado e impreciso, e diante do qual o indivíduo se julga indefeso”. Trata-se de um estado de certa agitação – podendo chegar a muita agitação – e inquietude e se baseia em algo que poderíamos grosseiramente chamar de medo antecipado. É acompanhada de mudanças neurovegetativas e hormonais ligadas à tensão, como alterações no ritmo cardíaco, no sono e no apetite, aumento da sudorese, agitação psicomotora, sensações de opressão no peito e de falta de ar, além de outros possíveis sinais, vivências que têm diferentes intensidades para diferentes pessoas e, na mesma pessoa, diferentes intensidades a cada situação ansiogênica. A ansiedade pode também derivar do consumo de medicamentos ou outras substâncias, além de ser sintoma de algumas patologias.

A ansiedade em níveis adequados pode ser uma experiência benéfica, facilitando o foco e a concentração mental em situações de grande estímulo.; porém, quando excessiva, pode gerar uma resposta negativa, comprometendo o desempenho individual. De acordo com Horowitz (2019), a ansiedade é um fenômeno adaptativo, significando que ela não é necessariamente uma resposta negativa, porém, para que isso ocorra, é necessário um nível equilibrado.

Os benefícios que a ansiedade pode proporcionar ao indivíduo no ambiente de trabalho incluem: aumento do foco e da concentração, aumento da produtividade e da criatividade, aprimoramento da capacidade de tomada de decisões e aperfeiçoamento das habilidades interpessoais. Essas vantagens, entretanto, são observáveis em pessoas que apresentam uma ansiedade moderada e controlada, pois níveis excessivos de ansiedade podem gerar impactos negativos na saúde física e mental do indivíduo. No âmbito do trabalho, a ansiedade pode ser entendida como um processamento cognitivo que é ativado como um mecanismo de defesa. Segundo Brosschot e Verkuil (2013), em uma situação ameaçadora ou altamente estressante, a resposta de ansiedade tem como principal intuito proteger o indivíduo contra os



ISSN 1983-0173

ANAIS DA MOSTRA UNIVERSITÁRIA DE TRABALHOS INTEGRADORES 2023



**Faculdade do
FUTURO**



efeitos negativos da situação estressora.

Quando a ansiedade é controlada e equilibrada, pode beneficiar o indivíduo no âmbito profissional, aumentando a criatividade, produtividade e eficiência. A ansiedade pode ser vista como positiva quando o grau de estresse é controlado, a autopercepção é equilibrada e o indivíduo possui habilidade de regulação emocional. Nestas situações, a ansiedade pode ser vista como um motivador para a realização de tarefas e alcance de objetivos. Além disso, a ansiedade pode fazer com que o indivíduo se prepare melhor para as situações adversas, realizando uma análise crítica das mesmas e gerando respostas mais eficazes (HOROWITZ, 2019).

Por outro lado, a ansiedade excessiva e descontrolada pode ter diversos malefícios no ambiente de trabalho. Schwab e Jackson (2014) ressaltam que níveis elevados de ansiedade podem gerar uma queda no rendimento e aumento dos erros de trabalho, além de comprometer o relacionamento interpessoal, uma vez que indivíduos ansiosos tendem a evitar os outros, dificultando a colaboração em equipe. Além disso, a ansiedade pode estar associada ao aparecimento de doenças psiquiátricas como depressão, síndrome do pânico e fobias, bem como a doenças físicas como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes entre outras (VARGAS; SOUSA, 2014). Podendo gerar como consequência, doenças físicas decorrentes do alto nível de estresse, como hipertensão, infarto, doenças gastrointestinais e entre outras.

Vale ressaltar que a ansiedade, em pequenas doses, é algo natural, é se suma importância ter um convívio saudável com a mesma, visando sempre o seu lado motivador, onde ela nos move a fazer determinadas tarefas. Com um nível disfuncional, a rotina trabalhista acaba virando um martilho excessivo na execução, tendo em vista que, os altos níveis de estresse são prejudiciais para sua saúde.

Para controlar a ansiedade no ambiente de trabalho, é necessário a adoção de estratégias que sejam específicas para o indivíduo, suas necessidades e seu ambiente profissional. Esse controle inclui desde ações mais simples como



ISSN 1983-0173

ANAIS DA MOSTRA UNIVERSITÁRIA DE TRABALHOS INTEGRADORES 2023



Faculdade do
FUTURO



organização das rotinas e estabelecimento de metas realistas e alcançáveis, até a realização de atividades mais elaboradas como exercícios físicos e terapia, e até mesmo a medicação em casos mais graves (BARROS, 2012).

Conclusão

Portanto, percebe-se que a ansiedade pode ser tanto benéfica quanto maléfica no ambiente de trabalho, dependendo da sua intensidade e grau de controle. É importante que cada indivíduo compreenda as suas necessidades e adote estratégias eficazes para reduzir os efeitos negativos da ansiedade. O ideal é que cada pessoa busque um equilíbrio emocional adequado, garantindo, assim, mais qualidade de vida e melhor desempenho no trabalho, fazendo com que o mesmo se torne mais saudável.

REFERÊNCIAS

Barros, E.Q. **Transtornos de ansiedade no ambiente de trabalho**. Revista Eletrônica de Psicologia, 13 (1), 186-198, 2012.

Brosschot, J. F., & Verkuil, B.. **Thoroughly modern worries: The relationship of worries about modernity to reported symptoms, health and medical care utilization**. Journal of Psychosomatic Research, 74(6), 521-527, 2013.

Horowitz, M. W. **Is anxiety always bad? Your guide to the benefits and drawbacks of anxiety**. Medical News Today. Disponível em: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323458>, 2019.

Pinto, E. B. **Dialogar com a ansiedade: uma vereda para o cuidado**. São Paulo: Summus, 2021.

Schwab, R. L.; Jackson, S. E.. **A model of control-related beliefs, coping, and adjustment in the workplace**. Journal of Vocational Behavior, 85(2), 343-352, 2014.



ISSN 1983-0173

ANAIS DA MOSTRA UNIVERSITÁRIA DE TRABALHOS INTEGRADORES 2023



Faculdade do
FUTURO

Vargas, T. F.; Sousa, F. A. (2014). **Ansiedade ocupacional: uma revisão de literatura.** Brazilian Journal of Psychiatry, 63(2), 173-179, 2014.



ISSN 1983-0173