

## **Introdução**

### **PARTE I. Conceitos**

#### **Capítulo 1 | O que é o trabalho?**

Sentido histórico do trabalho  
O trabalho, fenómeno psicossocial

#### **Capítulo 2 | O que é o stresse?**

Da reacção à interacção  
Uma matriz conceptual

### **PARTE II. Stresse no trabalho**

#### **Capítulo 3 | Modelos de stresse no trabalho**

#### **Capítulo 4 | Factores organizacionais indutores de stresse**

Condições físicas do trabalho  
Características do trabalho  
Papel na organização  
Estrutura e clima organizacionais  
Relacionamento interpessoal  
Carreira profissional  
Factores extrínsecos ao trabalho

#### **Capítulo 5 | Variáveis individuais que influenciam o stresse**

#### **Capítulo 6 | Consequências negativas do stresse no trabalho**

Consequências individuais  
Psicofisiologia do stresse  
Stresse e doenças  
Consequências organizacionais  
Custos directos  
Custos indirectos

### **PARTE III. Prevenir o stresse no trabalho**

#### **Capítulo 7 | Pontos de partida**

Tipos de programas de gestão do stresse  
Pessoas e organizações

#### **Capítulo 8 | Diagnóstico do stresse no trabalho**

Métodos e instrumentos de diagnóstico

#### **Capítulo 9 | Roteiro de estratégias de intervenção**

Eliminar, reduzir ou adequar fontes de stresse  
Reduzir vulnerabilidades/aumentar resistências e melhorar actos de *coping*  
Assistir, cuidar e recuperar pessoas perturbadas pelo stresse

#### **Capítulo 10 | Avaliação de programas de intervenção**

Exemplos de prevenção do stresse

**Conclusão**

Desafios

**Bibliografia**

**Índice remissivo**