

INDICADORES DE ESTRESSE PARA AS PRINCIPAIS PROFISSÕES

Relatório da The Myers-Briggs Company
Representada com exclusividade no Brasil pela Fellipelli.



Traduzido e revisado por Fellipelli Consultoria Organizacional.

Compartilhar conhecimento é somar forças.

Este conteúdo é de propriedade da [Fellipelli Consultoria Organizacional](#). Sua reprodução; a criação e reprodução de obras derivadas - a transformação e a adequação da obra original a um novo contexto de uso; a distribuição de cópias ou gravações da obra, na íntegra ou derivada -, sendo sempre obrigatória a menção ao seu autor/criador original.

Introdução

Como o estresse se manifesta no ambiente de trabalho?

Para muitas pessoas, viver uma situação de estresse severo faz com que elas se tornem incapazes de operar aspectos familiares da personalidade, principalmente aqueles que lhes são mais confortáveis. Quando estão “sob domínio do estresse”, frase cunhada por Naomi Quenk, Ph.D., elas se sentem como se estivessem “além delas”. Seus comportamentos podem parecer grosseiros e fora de padrão, mesmo com pessoas que as conhecem muito bem, o que pode prejudicar o seu desempenho.

À luz da nossa atual economia conturbada, e da epidemia de estresse engendrada no ambiente de trabalho, não nos surpreende termos que lidar com baixa produtividade, aumento de conflitos, baixo desempenho, entre outras questões que afetam negativamente a organização.

Ainda que alguns sinais, como irritabilidade e sudorese possam ser reconhecidos, outros podem não ser tão aparentes. O estresse extremo pode ser manifestado através de comportamentos que não são necessariamente associados a ele, e ainda que sejam fora de padrão, podem não ser considerados inicialmente como um problema. Acabam passando despercebidos pela pessoa no pico, especialmente no trabalho.

Embora esses sintomas possam parecer isolados, como incidentes atípicos de comportamentos errôneos, eles podem ser fáceis de ser previstos, identificados e geridos através da aplicação da teoria e dos conceitos dos [Tipos Psicológicos do instrumento Myers-Briggs Type Indicator® \(MBTI®\)](#). Resumindo, quando sob estresse, as pessoas de cada uma das 16 tipologias do MBTI® costumam pensar e agir de uma determinada forma, que é diferente das outras tipologias, da mesma forma que elas têm tendências naturais em circunstâncias normais.

Você pode ver abaixo o contraste que há entre as reações de estresse e os vários Tipos Psicológicos, além das formas mais eficientes de lidar com essas reações através dos conceitos e teorias do MBTI®.

Por exemplo, as pessoas com a tipologia mais comum entre contadores podem se beneficiar de alguém, perguntando-lhes se eles querem conversar, enquanto a tipologia mais comum entre repórteres tente a se tornar ainda mais estressada quando lhe perguntam “o que há de errado” repetidas vezes. Da mesma forma, a eficácia em oferecer conselhos varia de acordo com as tipologias.

PREVENDO AS REAÇÕES AO ESTRESSE POR OCUPAÇÃO

A The Myers-Briggs Company criou este relatório com o intuito de explorar as causas e efeitos do estresse em várias profissões. Com base em dados coletados de mais de

800.000 aplicações do instrumento e na *MBTI® Type Tables for Occupations*, feita por Nancy A. Schaubhut e Richard C. Thompson, este relatório identifica os tipos mais comuns em 33 profissões, resumindo em cada uma delas:

- Descrições gerais das características sob condições normais para as tipologias mais recorrentes de cada profissão.
- Sinais de estresse que podem ser demonstrados pela tipologia.
- Gatilhos do estresse relacionados às preferências de personalidade.
- Dicas para o gerenciamento de estresse, específicas para cada tipologia.

Esse relatório examina não apenas as profissões comuns, mas também efeitos do estresse não

mitigado que podem causar repercussões públicas, ou até consequências de vida e morte, como policiais, engenheiros de segurança e médicos. Similarmente, o relatório também examina profissões, como a de bancário e similares, as quais, mesmo não afetando a segurança pública, causam impacto na nossa vida diária.

Algumas poucas profissões abordadas nesse estudo, como a de analista financeiro, que ganhou notoriedade durante a crise financeira. Esse relatório não foi feito para inferir que uma crise financeira é o resultado do estresse. Porém, como uma tomada de decisão ruim é um dos resultados mais comuns do estresse, as descobertas desse trabalho sugerem que **a interferência do estresse no ambiente de trabalho deve ser considerada**, principalmente neste evento.

Note que, ainda que este trabalho identifique os tipos mais frequentes dentro de um número de profissões, as pessoas de todas as 16 tipologias aparecem em todas (além disso, a frequência com que uma tipologia ocorre em uma ocupação não é indicador de habilidade nessa área). Portanto, a informação apresentada não irá se aplicar igualmente a cada um, e em muitos casos, pode não se aplicar de jeito nenhum. A seção sob cada profissão que descreve a tipologia predominante sob “circunstâncias normais” serve de guia para mostrar se os tipos oferecidos serão eficientes ou não.

Note também que o que consta neste relatório não é uma representação que abrange toda a informação disponível sobre reações ao estresse relacionadas ao Tipo Psicológico. Para informações mais completas e específicas, as empresas e as pessoas podem considerar o uso do Myers-Briggs Type Indicator® Stress Management Report, da The Myers-Briggs Company, o qual detalha o estresse de acordo com situações individuais.

Observações gerais

GRAVITANDO ENTRE PROFISSÕES QUE CAUSAM ESTRESSE

Enquanto muitas pessoas gravitam entre profissões que oferecem a oportunidade de um maior uso das suas preferências de personalidade, elas não necessariamente gravitam entre carreiras que oferecem níveis baixos de estresse.

Por exemplo, as pessoas com a tipologia predominante entre professores são mais propensas a se estressarem por “ter de seguir regras, normas e procedimentos”, além de tenderem a se sentir “desrespeitadas e ignoradas”. Para uma pessoa dessas, é difícil imaginar um ambiente mais estressante do que uma sala de aula de 9º ano.

Da mesma forma, os policiais podem se estressar por ter de “lidar com as decisões ruins dos outros”, o que é, quase que por definição, o que um policial faz diariamente. Similarmente, os farmacêuticos podem se estressar com “pedidos de última hora”.

É possível que, em alguns casos, o nível elevado de interesse demonstrado pelas pessoas dedicadas ao trabalho crie oportunidades para o estresse. E, se este for o caso, o gerenciamento do estresse passa a ser algo ainda mais importante nas empresas.

Além disso, não deve ser surpresa o fato que, para muitas das profissões detalhadas a seguir, **sejamos tão propensos a associar estes profissionais com seus “sinais de estresse” em vez de fazer a nossa descrição de como eles seriam sob circunstâncias normais.** Por isso, o desafio aumenta ao determinar quando alguém passou da linha tênue entre comportamentos que denotam estresse extremo e surtos intermitentes e irracionais que são “problemas que o trabalho costuma trazer.”

Descobertas: Gestão de estresse por ocupação

PSIQUIATRAS (TIPOLOGIA COMUM TAMBÉM ENTRE MÉDICOS CIENTISTAS):

As informações abaixo oferecem insights sobre a tipologia INTJ, que é mais comum entre Psiquiatras (tipologia comum também entre cientistas médicos):

Em circunstâncias normais, são:

- Pensadores lógicos e independentes
- Inovadores ao solucionar problemas
- Propensos a valorizar estruturas conceituais, teorias e explicações

- Possuem insights sobre implicações e resultados em longo prazo
- Críticos com suas ideias e as dos outros
- Capazes de ir ao cerne da questão, resolvendo problemas complexos
- Capazes de evitar ambientes barulhentos, frenéticos e desorganizados

São descritos pelos outros como:

- Estranhamente perspicazes sobre as pessoas
- Visionários, orientados para o futuro
- Focados no que estão pensando ou fazendo
- Diretos, francos
- Distantes e aparentemente inacessíveis
- Às vezes teimosos e inflexíveis

Sinais de estresse:

- Focam obsessivamente em alguns aspectos do mundo exterior
- Ao perderem o foco, tornam-se desorganizados
- Reagem excessivamente ao que as pessoas dizem ou fazem
- Culpam os outros por erros pequenos
- Criam teorias complexas para explicar um ou dois fatos isolados

Estressores:

- Ser bombardeado com fatos e detalhes
- Ter de se adaptar a mudanças na rotina
- Encontrar obstáculos no mundo exterior – engarrafamento, problemas em equipamentos, interrupções, atrasos em voos;
- Ter de interagir excessivamente com pessoas e grupos
- Lidar com ambientes barulhentos, tumultuados, confusos
- Ser criticado profissionalmente, ter sua competência atacada, não ser reconhecido

Dicas para o gerenciamento do estresse:

- Engajar em atividades positivas que venham a trazer algo útil, como arrumar fotografias, consertar coisas, limpar armários
- Criar etapas para aliviar a agenda e comprometer-se com elas
- Usar da lógica para analisar a situação
- Encerrar tarefas mais leves, mais gerenciáveis
- Ser lembrado de que tudo irá passar

Suas piores reações ao estresse:

- Afastam as pessoas que se oferecem para ser ouvintes
- Recusam aceitar ou pedir por ajuda em sua sobrecarga de trabalho.

Como os outros podem ajudar:

- Validando seus sentimentos, mesmo eles “se

superando”

- Estando fisicamente presente, mas sem dar conselho ou dizer o que fazer
- Tratando-os como sempre, como se fossem eles mesmos

Como os outros podem piorar as coisas:

- Apressando-os para dar uma resposta ou uma decisão
- Demandando que eles se socializem
- Ajudando ou dando conselhos indesejados
- Destacando que pode haver alternativas que funcionem

REPÓRTERES (TIPOLOGIA COMUM TAMBÉM ENTRE ASSISTENTES ODONTOLÓGICOS, BARTENDERS, MEMBROS DO CLERO, ESPECIALISTAS EM RELAÇÕES PÚBLICAS, GARÇONS, PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS, DE ENSINO MÉDIO, FUNDAMENTAL E EDUCAÇÃO INFANTIL):

As informações a seguir oferecem insights sobre a tipologia ENFP, que é mais comum entre Repórteres (tipologia comum também entre os profissionais mencionados acima):

Em circunstâncias normais, são:

- Entusiasmados sobre as várias possibilidades no mundo externo
- Confortáveis em tentar coisas novas
- Otimistas sobre o que o futuro pode trazer
- Energizados pela mudança, pela complexidade, por novas experiências
- Propensos a buscar e encontrar pessoas com mentalidade parecida
- Chateiam-se facilmente com detalhes, rotinas e tarefas repetitivas
- Não gostam de ambientes com muitas regras e procedimentos

São descritos pelos outros como:

- Inovadores e originais
- Amigáveis, acolhedores, sociáveis
- Entusiasmados
- Intensos e sinceros
- Excitantes, que gostam de entusiasmar quem está ao seu redor
- Irresistíveis, às vezes

Sinais de estresse:

- Obsessão com fatos e dados irrelevantes
- Foco excessivo em seu corpo, imaginando que eles têm algum tipo de doença séria
- Irritação, impaciência; mau humor
- Sentimentos de depressão, desamparo, reclusão
- Fracasso ao buscar possibilidades além da atual realidade triste

- Pessimismo e incapacidade de ver o todo
- Pensamento inflexível, rígido

Estressores:

- Ter de seguir regras, procedimentos, rotinas
- Ser incapaz de buscar ideias e interesses
- Trabalhar em um ambiente altamente estruturado, rígido e orientado a detalhes
- Ser obrigado a fazer algo que viola seus valores
- Sentir-se desrespeitado, ignorado, não reconhecido
- Receber críticas sobre si mesmo ou sobre o que ele criou
- Descobrir que é incapaz de lidar com múltiplas demandas ao mesmo tempo

Dicas para gerenciar o estresse:

- Cuidar das necessidades físicas – descansar, dormir, comer bem
- Mudar o ambiente, em especial ir ao ar livre
- Fazer exercícios físicos
- Envolver-se em atividades criativas
- Priorizar para depois delegar tarefas
- Pausar antes de dizer “sim” e às vezes se forçar a dizer “não”
- Compartilhar pensamentos e sentimentos negativos com alguém que não irá diminuí-los

Suas piores reações ao estresse:

- Trabalham mais duro, mais rápido e por mais tempo
- Concordam ou discordam dos outros com veemência, indiscriminadamente
- Desperdiçam muito tempo quando estão sozinhos

Como os outros podem ajudar:

- Incentivando e ajudando-os a fazer pausas em situações de estresse, mesmo que brevemente
- Sugerindo e juntando-se a eles em diferentes atividades, como praticar esporte, ver um filme, sair por um final de semana
- Ouvindo atentamente suas preocupações sem tecer comentários
- Afirmando que você leva a perspectiva do outro a sério, independente de sua impertinência ou irreabilidade

Como os outros podem piorar as coisas:

- Perguntando repetidas vezes “O que há de errado?”
- Lembrando-os da sua típica perspectiva otimista, enérgica
- Tratando suas reações como piadas, enquanto o outro está sério em relação à situação

AGENTES DA POLÍCIA (TIPOLOGIA COMUM TAMBÉM ENTRE ANALISTAS FINANCEIROS, GESTORES DE CONSTRUÇÃO, ENGENHEIROS DE SEGURANÇA INDUSTRIAL, ADVOGADOS, VENDEDORES DO VAREJO, CIRURGIÕES E GESTORES DE SERVIÇOS ALIMENTÍCIOS):

As informações a seguir oferecem insights sobre a tipologia ESTJ, que é mais comum entre Agentes da Polícia (tipologia comum também entre os profissionais mencionados acima):

Em circunstâncias normais, são:

- Comprometidos em manter altos padrões para si e para os outros
- Tendem a ser naturalmente críticos
- Focados nas competências e habilidades, detestam a incompetência
- Mais preocupados em ser respeitados do que apreciados
- Resolvem problemas de forma entusiasmada
- Gostam de organização e de uma comunicação clara
- Não gostam de demonstrações excessivas de emoção

São descritos pelos outros como:

- Confiantes, competentes e decisivos, capazes de fazer as coisas
- Orientados aos objetivos, focados no resultado final
- Responsáveis e confiáveis
- Às vezes, insensíveis em relação ao sentimento dos outros

Sinais de estresse:

- Comportam-se de maneira irritadiça, raivosa, explosiva
- Dão surtos emocionais
- São muito sensíveis, sentimentais, machucam-se com facilidade
- Tornam-se quietos, pouco comunicativos, acuados
- Sentem-se inseguros, dominados, sem confiança
- Acreditam que não irão gostar deles
- Sentem-se pouco apreciados, pouco valorizados

Estressores:

- Não ter controle do próprio tempo ou programação
- Estar com pessoas incompetentes, irresponsáveis, indecisas
- Ter de lidar com as decisões ruins das pessoas
- Estar em um ambiente caótico, desorganizado
- Estar cercado de pessoas muito emocionais e sensíveis

Dicas para gerenciar o estresse:

- Fazer atividades físicas, especialmente em grupo
- Fazer uma pausa, ler um bom livro ou assistir a um filme
- Relaxar com amigos em um novo ambiente, buscar uma mudança de cenário
- Passar mais tempo descansando, relaxando

- Conversar com uma pessoa confiável e realizar um teste de realidade
- Tratar a situação como um problema a ser resolvido, reestruturar esforços e identificar uma nova perspectiva

Suas piores reações ao estresse:

- Isolam-se
- Recusam-se a pedir ajuda
- Assumem mais trabalhos e mais responsabilidades
- Descontam em pessoas que não estão envolvidas, como familiares
- Pensam de forma obsessiva, entram em pensamentos improdutivos

Como os outros podem ajudar:

- Contribuindo com suas obrigações;
- Antecipando seus planos para que não haja surpresas
- Ouvindo-os sem contradizê-los, sendo apoiador e positivo
- Tentando falar com eles, mesmo que eles respondam de forma irracional
- Ajudando-os com as coisas, caso peçam ajuda
- Evitando que ajam com imprudência

Como os outros podem piorar as coisas:

- Mudando as coisas só por mudar
- Dando a eles mais tarefas e mais responsabilidades
- Dizendo que eles estão sendo irracionais, ou reagindo exageradamente
- Questionando suas habilidades
- Dizendo que tudo vai ficar bem
- Dando conselhos sem sua permissão
- Mostrando emoção excessiva ou indiferença total

ESCRITURÁRIOS (TIPOLOGIA COMUM TAMBÉM ENTRE TÉCNICOS DE FARMÁCIA E PROFISSIONAIS DE BANCOS DE DADOS):

As informações a seguir oferecem insights sobre a tipologia ISFJ, que é mais comum entre Escriturários (tipologia comum também entre os profissionais mencionados acima):

Em circunstâncias normais, são:

- Preocupados e cuidam dos seus familiares e de pessoas próximas
- Atentos aos detalhes em suas vidas e nas dos outros
- Respeitam e valorizam atitudes e comportamentos tradicionais
- Comprometidos em viver com seus altos padrões de comportamento, esperando que os outros façam o mesmo
- Dedicados a garantir o bem-estar e o conforto dos outros, usando seu conhecimento prático para criar um ambiente acolhedor
- Propensos a encontrar dificuldade ao aceitar atitudes e comportamentos muito extremos ou diferentes

- Propensos ao desconforto diante da incerteza e do desconhecido

São descritos pelos outros como:

- Responsáveis, confiáveis
- Gentis, dedicados ao bem-estar dos outros
- Propensos a fazer mais do que o necessário
- Tendem a colocar as necessidades do outro à frente das suas
- Úteis de formas prática, atentos a detalhes
- Quietos e modestos

Sinais de estresse:

- Criam catástrofes, imaginam resultados terríveis, especialmente para eles e para com as pessoas que têm apreço
- Tornam-se estranhamente esquecidos e ineficientes a respeito das responsabilidades diárias
- Sentem-se dominados e incapazes de lidar com as coisas
- Sentem-se desanimados, deprimidos
- Ficam irritadiços, tensos, ansiosos
- Tornam-se muito críticos, malvados, agressivos, sarcásticos
- Tomam decisões no impulso, revertendo-as posteriormente

Estressores:

- Lidar com eventos inesperados ou situações de mudança rápida
- Lidar com mudanças de última hora ou pedidos irrealistas
- Lidar com a desorganização
- Sentir-se dominado pelas responsabilidades
- Alguém tirar partido dele ou ser subestimado
- Lidar com pessoas pouco cooperativas, críticas, dominadoras, nervosas
- Estar ao redor do conflito, da falta de harmonia e cooperação

Dicas para gerenciar o estresse:

- Deixar a situação de lado
- Distanciar-se do outros e das demandas contínuas
- Priorizar tarefas
- “Quebrar” as tarefas em partes mais gerenciáveis
- Finalizar a tarefa ou cumprir algo
- Pedir ajuda dos outros com as tarefas
- Analisar e avaliar a pior situação possível, ou pedir ajuda a alguém para fazer isso

Suas piores reações ao estresse:

- Permitem-se imaginar resultados negativos ainda mais improváveis e extremos
- Obstinadamente continuam a fazer o que estão fazendo, mesmo que não esteja funcionando
- Continuam, sem descansar ou dormir
- “Se batem” por não gerenciar bem

- Recusam-se a pedir ajuda ou aceitar ajuda, quando oferecida

Como os outros podem ajudar:

- Mantendo a calma e controle mesmo quando parecerem esgotados
- Ouvindo-os, sendo compreensivo e empático
- Validando suas preocupações
- Oferecendo ajuda específica e tangível
- Ajudando-os a priorizarem ou verem formas alternativas de lidar com as coisas
- Deixando-os sozinhos para que possam pensar

Como os outros podem piorar as coisas:

- Aumentando a sua carga de trabalho, pedindo detalhes sobre qualquer coisa
- Rejeitando ou descartando suas preocupações
- Sendo paternalista
- Dizendo-lhes o que devem fazer
- Perdendo tempo com conversa fiada ou bate-papo
- Insistindo que eles se acalmem

MÉDICOS DA FAMÍLIA E PEDIATRAS (TIPOLOGIA COMUM TAMBÉM ENTRE CONTADORES, BIÓLOGOS, ENGENHEIROS CIVIS, FARMACÊUTICOS, ENGENHEIROS DE SOFTWARE, PROGRAMADORES, ENFERMEIROS E ESPECIALISTAS EM ARMAS):

As informações a seguir oferecem insights sobre a tipologia ISTJ, que é mais comum entre Pediatras (tipologia comum também entre os profissionais mencionados acima):

Em circunstâncias normais, são:

- Orientados a coletar fatos e detalhes, usando-os quando necessário
- Comprometidos com a verdade
- Organizados, metódicos e práticos;
- Focados nas realidades passadas e atuais
- Confiáveis e conscienciosos
- Cuidadosos sobre não especular sobre o futuro ou sobre o incerto
- Desconfiados em relação a procedimentos mal feitos ou ideias sem base

São descritos pelos outros como:

- Calmos, quietos e controlados
- Realistas, práticos, fundamentados
- Meticulosos em tudo que fazem
- Confiáveis e conscienciosos
- Pouco imaginativos e às vezes rígidos

Sinais de estresse:

- Criam catástrofes, imaginando que seus pequenos erros

- e os dos outros podem levar a desastres terríveis
- Perdem as coisas estranhamente
- Compram no impulso, sem uma devida pesquisa
- Perdem o controle, tornam-se emocionais
- Tornam-se ineficientes, desorganizados
- Mostram irritação e raiva
- Tornam-se mais sociáveis, descontraídos e falantes

Estressores:

- Lidar com mudanças repentinas ou qualquer mudança vista como desnecessária ou ilógica
- Lidar com a pressão dos prazos
- Receber demandas de última hora
- Ser forçado a trabalhar em uma nova tarefa antes de terminar a atual
- Lidar com circunstâncias e locais novos ou desconhecidos
- Estar em um ambiente ineficiente, desorganizado
- Ter de depender de pessoas cujo trabalho está incompleto ou é desorganizado

Dicas para gerenciar o estresse:

- Sair do ambiente estressante, ainda que brevemente
- Dar um tempo para fazer algo que seja agradável
- Cumprir tarefas pequenas ou partes de grandes projetos
- Passar tempo sozinho sem distrações, para que possam trabalhar naquilo que está causando o estresse
- Buscar por soluções com alguém confiável e respeitado
- Pedir ajuda ao priorizar suas atividades

Suas piores reações ao estresse:

- Exageram no seu estilo natural, coletando ainda mais detalhes e trabalhando mais duro e por mais tempo
- Buscam por evidências de que seus piores medos são totalmente válidos
- Culpam os outros explicitamente
- Recusam ajuda, quando oferecida
- Afastam-se

Como os outros podem ajudar:

- Deixando-os em paz para que possam completar as tarefas
- Oferecendo ajuda concreta, não intenções e promessas vagas
- Não interferindo, estando disponível para inputs, se necessário
- Não invalidando seu estresse ou ignorando os sinais de estresse
- Ouvindo, sendo empático sem julgar

Como os outros podem piorar as coisas:

- Não fazendo aquilo que eles pedem
- Minimizando seus medos, fazendo piada deles
- Dando ajuda, quando não é solicitada
- Dando conselhos, sem permissão
- Sendo paternalista, minimizando a fonte de estresse

Conclusão

A LINHA TÊNUE ENTRE A CONSCIÊNCIA APRIMORADA E O ESTRESSE

Desenvolver uma consciência acerca dos 16 tipos do MBTI® e como cada um vivencia e reage ao estresse pode ajudar as pessoas a lidarem com ele de forma mais eficaz, ajudando também colegas da mesma profissão a compreender como eles podem aliviar o dos outros.

O estresse é algo inevitável, que faz parte da vida, e até mesmo um nível moderado pode ser motivador e energizador.

Embora as pessoas de certas tipologias do MBTI® possam ser levadas a ocupações que apresentem situações mais estressantes, esse estresse também pode ser uma motivação.

Entretanto, se for excessivo, podemos passar a ter comportamentos indesejados, típicos de quando estamos “sob domínio”.

Ao nos tornarmos capazes de reconhecer, responder de acordo, e aprender quais são os estressores, podemos prevenir erros graves na empresa.

Ainda que muitos padrões irracionais sejam reações comuns do estresse, isso não significa que todos os pensamentos induzidos por ele tenham raízes irracionais. Por exemplo, as pessoas que possuem a tipologia comum entre pediatras e especialistas em armamentos podem ser propensas a “criar catástrofes”, ou imaginar que seus pequenos erros podem trazer consequências terríveis. Obviamente, um pequeno erro nessas profissões pode levar a consequências drásticas.

O QUE FAZER E O QUE NÃO FAZER

É importante lembrar que, quando falamos das preferências do MBTI® em qualquer aplicação, a personalidade é inata, e **ainda que as quatro letras expliquem certos aspectos de uma pessoa, elas não explicam tudo.**

As pessoas usam todas as oito preferências em algum momento, mas se sentem mais confortáveis e energizadas quando usam as suas preferências.

Os conceitos do MBTI® ajudam no autoconhecimento, fazendo com que as pessoas vejam e compreendam com mais clareza o que há de fato nas reações do estresse, e como superá-las.

Compreender os estressores dos colegas no ambiente de trabalho pode criar um canal de comunicação, de ajuda na gestão dos objetivos, fazendo com que todos trabalhem de forma mais eficaz visando um objetivo comum.

Apêndice A:

AS PROFISSÕES E AS TIPOLOGIAS MAIS RECORRENTES DO MBTI

Advogados: ESTJ
Agentes da Polícia: ESTJ
Analistas financeiros: ESTJ
Arquitetos: ENTP
Assistentes odontológicos: ENFP
Bartenders: ENFP
Biólogos: ISTJ
Cientistas médicos: INTJ
Cirurgiões: ESTJ
Contadores: ISTJ
Enfermeiros: ISTJ
Engenheiros civis: ISTJ
Engenheiros médicos e de segurança: ESTJ
Escriturários: ISFJ
Especialistas em relações públicas: ENFP
Farmacêuticos: ISTJ
Garçons: ENFP
Gestores de construção: ESTJ
Gestores de serviços alimentícios: ESTJ
Médicos de família/pediatras: ISTJ
Membros do clero: ENFP
Professores universitários: ENFP
Professores: ENFP
Profissionais de bancos de dados: ISFJ
Profissionais do ramo de empréstimos: ESTJ
Programadores: ISTJ
Psiquiatras: INTJ
Repórteres: ENFP
Supervisores de especialistas em armas: ISTJ
Técnicos de farmácia: ISFJ
Vendedores de varejo: ESTJ

INDICADORES DE ESTRESSE PARA AS PRINCIPAIS PROFISSÕES



Fonte: The Myers-Briggs Company
Traduzido e revisado por Fellipelli Consultoria Organizacional.

Compartilhar conhecimento é somar forças.

Este conteúdo é de propriedade da [Fellipelli Consultoria Organizacional](#). Sua reprodução; a criação e reprodução de obras derivadas - a transformação e a adequação da obra original a um novo contexto de uso; a distribuição de cópias ou gravações da obra, na íntegra ou derivada -, sendo sempre obrigatória a menção ao seu autor/criador original.