



Fundação Educacional do Município de Assis
Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis
Campus "José Santilli Sobrinho"

NÚBIA COUTO MINATTI

***FINANCIAL STRESS EM BANCOS BRASILEIROS: UM MODELO
DE ALERTA ANTECIPADO***

Assis/SP 2020



Fundação Educacional do Município de Assis
Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis
Campus "José Santilli Sobrinho"

NÚBIA COUTO MINATTI

***FINANCIAL STRESS EM BANCOS BRASILEIROS: UM MODELO
DE ALERTA ANTECIPADO***

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Administração do Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis – IMESA e a Fundação Educacional do Município de Assis – FEMA, como requisito parcial à obtenção do Certificado de Conclusão.

Orientanda: Núbia Couto Minatti

Orientadora: Me. Danielle Cristina Ferrarezi Barboza

Assis/SP 2020

FICHA CATALOGRÁFICA

MINATTI, Núbia.

Financial stress em bancos brasileiros: Um modelo de alerta antecipado / Núbia Couto Minatti. Fundação Educacional do Município de Assis –FEMA – Assis, 2020.

Número de páginas: 30.

1. Palavra. 2. Estresse 3. Doenças 4. Bancários

CDD: 658

Biblioteca da FEMA

**FINANCIAL STRESS EM BANCOS BRASILEIROS: UM MODELO
DE ALERTA ANTECIPADO**

NÚBIA COUTO MINATTI

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Instituto Municipal de Ensino
Superior de Assis, como requisito do Curso
de Graduação, avaliado pela seguinte
comissão examinadora:

Orientadora: Me. Danielle Cristina Ferrarezi Barboza

Examinador: Me. Paulo Sergio da Silva

Assis/SP
2020

DEDICATÓRIA

Dedico a conquista deste trabalho à Deus, por me conceder vida e saúde; aos meus pais que foram fundamentais para que eu chegasse até aqui, aos meus amigos por me incentivar, e aos meus professores pela dedicação em passar todo o conhecimento necessário.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus por ter me concedido saúde e força para superar as dificuldades.

A esta instituição, seu corpo docente e coordenadores que me auxiliaram durante o decorrer do curso.

Enfatizo também um agradecimento aos meus colegas de curso, que fizeram parte desta nossa trajetória, dividindo momentos de descontração, estudos, discussões, experiências e conquistas.

A minha orientadora Danielle Cristina Ferrarezi Barboza, que me auxiliou na elaboração deste trabalho, demonstrando paciência e compreensão, sendo assim de suma importância.

E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu Muito Obrigado!

RESUMO

A importância do referido tema se dá pelo fator de que muitas categorias de profissionais acabam sendo esquecidas, ou não recebem a devida atenção, e com os profissionais do setor financeiro, em específico o caso dos bancários, esta situação não é diferente, contendo inclusive alguns agravantes. Analisar e verificar dados que mostram tal carência em relação a saúde destes profissionais se faz necessário, pois normalmente por terem inúmeros benefícios em sua profissão, acaba sendo uma das profissões mais almejadas por estudantes de áreas correlatas a tal. Sendo assim, torna-se relevante estudá-lo como forma de compreender determinados aspectos dos problemas que envolvem a rotina dos bancários, o que os levam a adoecer e o porquê não tem a disposição ferramentas de apoio e acompanhamento. Como maneira de conhecer o modelo de alerta do qual estes profissionais enfrentam e que afetam sua saúde, ao final do trabalho dados coletados através de entrevistas com os próprios bancários será capaz de mostrar a relevância deste estudo.

Palavras-chave: Bancários, saúde, importância.

ABSTRACT

The importance of this issue is due to the fact that many categories of professionals end up being forgotten, or do not receive due attention, and with professionals in the financial sector, specifically in the case of bank employees, this situation is no different, even containing some aggravating factors. To analyze and verify data that show such lack in relation to the health of these professionals is necessary, because normally for having innumerable benefits in their profession, it ends up being one of the most desired professions by students of correlated areas. Therefore, it becomes relevant to study it as a way to understand certain aspects of the problems that involve the routine of bank employees, what makes them ill and why they do not have the tools available for support and monitoring. As a way of knowing the warning model that these professionals face and that affect their health, at the end of the work data collected through interviews with the bank employees themselves will be able to show the relevance of this study.

Keywords: Banking, health, importance.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	1
2 ESTRESSE UM INDICADOR DE ALERTA	2
2.1 O QUE É O ESTRESSE E SUAS IMPLICAÇÕES FISIOLÓGICAS	3
2.2 O ESTRESSE OCUPACIONAL	7
3 REFLEXOS DO ESTRESSE NO AMBIENTE CORPORATIVO E PESSOAL	14
3.1 DOENÇAS CAUSADAS PELO ESTRESSE E SEUS POSSÍVEIS TRATAMENTOS	15
4 REALIDADE BANCÁRIA E SUA RELAÇÃO COM O ESTRESSE	24
4.1 FATORES QUE TORNAM O AMBIENTE BANCÁRIO ESTRESSANTE	25
4.2 RELAÇÃO DAS DOENÇAS CAUSADAS PELO ESTRESSE COM O PROFISSIONAL BANCÁRIO	27
4.3 POSSÍVEIS POLÍTICAS PREVENTIVAS DE SAÚDE AOS BANCÁRIOS	29
5 PESQUISAS APONTAM PRINCIPAIS CAUSAS QUE ACOMETEM À DOENÇAS EM BANCÁRIOS	32
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
REFERÊNCIAS.....	37

1 INTRODUÇÃO

Um dos assuntos mais comentados e que se faz de extrema relevância visto as mudanças que a humanidade vem passando é a respeito do comportamento das pessoas, principalmente diante de situações que não são habituais, e o que se analisa é a forma como elas reagem, esta maneira é tida como um conjunto de reações fisiológicas, mais conhecido como estresse.

Através do tema abordado neste trabalho será possível conhecer mais sobre o estresse. Serão descritas as formas pelas quais ele se evidencia, suas implicações e na principal vertente que será analisado, ou seja, a forma como ele influencia o desempenho profissional e quais traumas podem causar em empregados que lidam com ele em sua rotina diária.

O interesse sobre o tema estresse se dá sob a análise de profissionais da área bancária, visto que, segundo pesquisas, estes profissionais estão entre os que mais sofrem os efeitos do estresse. Em agosto de 2011 um estudo foi divulgado pelo sindicato dos bancários de São Paulo, Osasco e região (Seeb/SP) e vem apontando dados que mostram tais resultados.

O estresse não é somente uma reação fisiológica que se dá em determinada situação e depois não ocorre mais, vai além disto e muitos não se dão conta, mas é o conjunto destas situações de maneira diária que podem prejudicar seriamente o desempenho de inúmeras pessoas, tendo reflexos não só na vida pessoal, mas também na profissional.

No decorrer deste estudo, além de conhecer sobre as influências do estresse, será abordado de maneira específica como os bancários são diretamente influenciados por tais reações, além disto, a forma como os bancos acabam desencadeando em funcionários este mal que vem crescendo cada vez mais, também será pesquisado quais instituições se preocupam com a saúde de seus colaboradores, e o que poderia ser adotado como forma de prevenção e acompanhamento para os que dão sinais de alerta ao estresse sofrido no trabalho. Como forma de apoio e embasamento ao tema uma pesquisa de campo com bancários será apresentada para comprovar os estudos.

2 ESTRESSE UM INDICADOR DE ALERTA

Palavra de uso cada vez mais frequente para os brasileiros, o estresse vem apresentando seus sinais quando ainda somos crianças, situações que nos desagradem ou que não estamos habituados a presenciar ou fazer parte, já são capazes de gerar em nós as reações fisiológicas denominadas como estresse.

A palavra que tem origem inglesa "stress", que significa "pressão", "tensão" ou "insistência". O estresse é uma reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às situações novas e atinge mais de 90% da população do mundo. (ROCHA, 2019, s.n).

Tendo como base a definição do autor pode-se compreender que o estresse é causado por condições que saem do comum e que envolvem fortemente uma adaptação a uma nova situação ou realidade, e que por isso pode ocorrer tanto no âmbito profissional, familiar ou social.

Além do mais esta reação pode trazer sérios danos à saúde, como o aparecimento de doenças, comprometendo a qualidade de vida dos indivíduos de maneira emocional, podendo refletir no físico também. Conforme Pimenta indica alguns sinais de que o estresse vem prejudicando a vida das pessoas pode ser identificado quando se tem muita insônia, sensação de cansaço constante, dor de cabeça, irritabilidade, baixa imunidade, entre outras; e no físico pode ser perceptível a perda ou ganho de peso em demasia.

Estes reflexos negativos que o estresse causa na maioria das vezes começa a ser desencadeado ou seu grau aumentado quando a atividade profissional começa a ficar maçante, quando o funcionário já não consegue se motivar ou ter satisfação de estar naquele determinado local, com isso seguindo com o mesmo autor:

Um estudo publicado este ano pela European Heart Journal, constatou que empregados que sofrem de estresse crônico têm 68% mais chance de desenvolver doenças cardíacas. Além disso, diversos levantamentos garantem que o problema aumenta o risco de desenvolvimento de neoplasias. (ROCHA,2019, s.n).

Com a citação anterior fica evidente o quão prejudicial esta doença pode se tornar, no decorrer do trabalho serão detalhadamente retratados os tipos de estresse e de que forma eles se manifestam, além de suas fases. Conhecer mais a fundo sobre o assunto nos faz analisar a forma pela qual estamos lidando com as adversidades e refletir sobre a maneira que poderíamos nos posicionar diante de tais acontecimentos.

2.1 O QUE É O ESTRESSE E SUAS IMPLICAÇÕES FISIOLÓGICAS

Algo que vem ganhando destaque nos dias atuais, o estresse vem se tornando assunto cada vez mais frequente, alguns dizem que sofrem de estresse devido a correria do dia a dia, aos compromissos que demandam cada vez mais a agilidade, disponibilidade de tempo e atenção das pessoas, o que pode vir a causar uma fadiga emocional.

Tendo em vista a questão da fadiga emocional, pelo seu próprio nome já se pode defini-la, pois fadiga significa cansaço e neste caso em relação ao emocional quer dizer que desperta o lado emotivo e sensível em cada um de nós, uns de maneira mais intensa e outros de forma mais amena.

Suas reações desta forma, são capazes de influenciar o sistema nervoso e podem chegar a causar dores físicas, devido ao elevado grau de tensão. De um modo geral o estresse nada mais é do que um conjunto de reações fisiológicas que se manifestam principalmente em situações de adaptação a mudanças.

Esta reação do nosso organismo a estas variáveis tem algo em comum com o conceito da resistência dos materiais, já que na física o estresse e a tensão são sinônimos, visto que se trata de uma quantidade de força aplicada em uma determinada área. (PIMENTA, 2017).

Demonstrando esta situação em relação ao nosso corpo quer dizer que quando somos submetidos a atividades estressoras, sejam estas relacionadas por exemplo ao trabalho, atividade física, mudança de emprego, entrevista, entre outras, nosso corpo reage produzindo uma mistura complexa de hormônios, são eles a adrenalina e o cortisol, os chamados hormônios do estresse. (PIMENTA, 2017).

Essa produção de hormônios ocorre justamente para preparar o corpo a fim de que tenhamos uma reação física quanto a determinada ação, o problema surge quando nosso corpo entra em estado de estresse em situações inadequadas e por tempo prolongado. Níveis elevados de cortisol contribuem para o aumento dos níveis de açúcar e da pressão sanguínea, tornando-se sinal de alerta ao desencadeamento de doenças. (PIMENTA, 2017).

Essa resposta automática do nosso organismo foi desenvolvida em nossos antepassados como uma forma de protegê-los de predadores e outras ameaças. Diante do perigo, nosso corpo entra em ação. Nossa corrente sanguínea se enche com hormônios que elevam a frequência cardíaca, aumentando a pressão arterial e a energia, nos preparando para lidar com o problema. (PIMENTA, 2017).

Atualmente não se enfrenta as mesmas situações de nossos antepassados, porém, se convive com diversos desafios diariamente, como o cumprimento de prazos, pagamentos de contas, e o desafio de conciliar carreira e família, na busca por momentos de lazer. Esses desafios são capazes de causar o estresse da mesma forma.

Apesar do estresse ser um assunto muito comentado, ainda não se sabe muito a seu respeito de maneira mais detalhada, isso torna-se perceptível ao analisar que as pessoas não demonstram um entendimento sobre os tipos de estresse e tão pouco pelos seus níveis. Muitos acabam confundindo as mudanças de humor, a falta de paciência e agressividade com o estresse, porém em alguns casos não é disto que se trata, cada organismo reage de uma forma e sua reação tende a variar quanto a algo específico, podendo ocasionar distúrbio ou doenças relacionadas a tais.

Ainda de acordo com Pimenta (2017), os tipos de estresse, onde o primeiro tipo é o agudo, sendo a forma mais comum, é a reação do organismo frente a um novo desafio. Pode ocorrer diante de notícias inesperadas, como por exemplo uma notícia ruim, briga ou erro no trabalho ou um acidente. Geralmente são incidentes isolados e que não tem efeito persistente no organismo.

No caso de acontecimentos muito traumáticos, como o estresse sofrido por uma vítima de um crime, acidente grave ou situação potencialmente fatal, há um risco do desenvolvimento de um quadro psiquiátrico chamado de transtorno de estresse pós-traumático. No mais o estresse agudo pode ser considerado saudável, pois ensina nosso corpo a reagir em situações estressantes futuras. (PIMENTA, 2017).

O segundo tipo de estresse é o agudo episódico, se dá quando o agudo aparece com frequência, pode ser facilmente detectado em pessoas com comportamentos frequentes de crises nervosas, normalmente são pessoas rotineiramente pessimistas, que só conseguem enxergar o lado negativo de qualquer situação, que se vitimizam constantemente. (PIMENTA, 2017)

Nesta fase os indivíduos tendem a focar demais na organização e falham no desempenho, costumam ficar muito irritadas com elas mesmas ou com o ambiente ao seu redor. Isto explica por que elas acham seu ambiente de trabalho um ambiente tão estressante. (PIMENTA, 2017).

A preocupação excessiva parece ser a grande vilã, pois as pessoas acabam por ficarem tensas e ansiosas sem nenhuma razão aparente. Para a saúde isto acarreta um efeito prejudicial, pois em geral essas pessoas aceitam o estresse como parte da vida e acabam por se adaptando a este mal, podendo desenvolver quadros de gastrite, úlcera e outras doenças.

E por último o mais prejudicial de todas as formas de estresse, o crônico, é aquele que se prolonga por grande tempo, ele é constante e nunca desaparece. De modo geral, decorrem de experiências traumáticas na primeira infância e são interiorizadas permanecendo dolorosas. (PIMENTA, 2017).

Estes tipos de estresse em decorrência de experiências traumáticas são capazes de afetar a personalidade, a visão de mundo, e até crenças, causando um estresse que parece não ter fim aos indivíduos. E assim como no segundo tipo

de estresse, no crônico as pessoas se acostumam com ele como se fosse algo natural em suas vidas. (PIMENTA, 2017).

Como pode-se verificar os tipos de estresse podem trazer sérios danos à saúde, onde mesmo o estresse de curta duração pode ter um impacto significativo. Os sintomas mais comuns que nosso organismo demonstra em situações estressantes sejam estas de nível menor ou maior são desde uma queimação no estômago, tensões emocionais repentinas, em especial a raiva, e podem chegar a desencadear ataques cardíacos. (SADIR et al., 2009).

Em alguns casos quando o indivíduo não toma consciência deste distúrbio emocional e não procura tratamento os riscos à saúde podem ser ainda maiores, levando a pessoa a ter uma arritmia e até a morte súbita. Embora isso aconteça principalmente em pessoas que já tenham um histórico de doença ou propensão a tê-las, já que algumas pessoas desconhecem que tem algum problema cardíaco até que o estresse agudo culmine em um princípio de infarto. (PIMENTA, 2017).

Ainda de acordo com Pimenta (2017) quando o estresse começa a interferir na capacidade de viver uma vida normal, por um longo período, ele se torna ainda mais perigoso. Quanto mais tempo dura o estresse, pior é para a saúde mental e do corpo. O indivíduo pode se sentir cansado, incapaz de se concentrar ou irritável sem uma razão considerável, por exemplo.

O maior desgaste proveniente do estresse se dá pela sua forma crônica, é a mais intensa, e pode provocar desgaste no corpo e agravar problemas já existentes. Por exemplo, pessoas que possuem tendência ao alcoolismo e tabagismo acabam por recorrer a estes vícios como forma de tentar “amenizar” as altas reações de estresse que são capazes de causar desconforto físico e perturbação mental. (PIMENTA, 2017).

O aumento do risco de doença coronariana por exemplo, pode estar em alguns casos associada a tensão no trabalho, outras formas de estresse crônico como depressão e baixos níveis de apoio social, também tem sido relacionada ao aumento do risco cardiovascular. Em casos de pessoas que estão doentes, a situação pode ser agravada devido ao comprometimento da imunidade, tornando a recuperação mais difícil. (PIMENTA, 2017).

Como visto até o momento o estresse não é simplesmente uma reação fisiológica do nosso organismo, há inúmeros fatores e agravantes que fazem com que ele tome proporções maiores, prejudicando nosso desempenho no dia a dia, e mais do que isso, comprometendo a nossa saúde, por este motivo é algo a ser acompanhado e tratado em casos que tenham saído do controle.

(PIMENTA, 2017).

2.2 O ESTRESSE OCUPACIONAL

Nos últimos anos tem-se observado que em decorrência da crise econômica os brasileiros sentiram as mudanças no mercado de trabalho, a principal delas percebe-se que foi o aumento do desemprego, e em contrapartida aqueles que conseguiram se recolocar perceberam um cenário caótico.

É válido supor que isto pode ter ocorrido devido as reestruturações que a maioria das empresas vem adotando, identificou-se uma diminuição do quadro de funcionários, observando que antes para realizar determinada tarefa eram necessárias de três a quatro pessoas para executar, atualmente costuma-se somente uma por exercer tal atividade.

Esse excesso de trabalho e a preocupação excessiva trazem consequências drásticas para a saúde dos colaboradores, já que com isso o estresse e ansiedade aumentam em decorrência da pressão para desempenhar as funções que lhe fora confiada e em manter o emprego. Esta nova configuração adotada por si só já pode ser considerada um agente estressor. (PIMENTA, 2017).

Contudo, o estresse ocupacional não está somente associado a alta demanda de trabalho, existem ainda outros inúmeros fatores que influenciam o desgaste emocional e físico dos colaboradores, entre eles está a gestão inadequada ou ultrapassada. Ou seja, ainda existem gestores que não sabem lidar com o gerenciamento de pessoas, visam somente os processos e resultados e acabam por esquecendo o que de fato faz tudo acontecer na organização, que são os seus colaboradores. (MAULAZ,2018).

Ainda existem empresas que enxergam a saúde do colaborador como um custo ou como sendo uma obrigatoriedade pelo Ministério do Trabalho. Contudo, é muito importante que os gestores entendam e promovam iniciativas de melhoria da saúde física e mental no local de trabalho, e com isso avaliar que tais ações são capazes de oferecer benefícios que possibilitam o aumento da produtividade, por exemplo. (MAULAZ,2018).

Assim quando acontece ao contrário a esta postura, é possível perceber que o ambiente de trabalho está sendo negativo, sinais disto é perceptível ver através dos colaboradores que demonstram sinais de frustração, sem perspectivas de crescimento, esgotados mentalmente e em uma má relação com os colegas de trabalho, o que resulta em problemas de saúde física e mental.

Por outro lado, pessoas menos estressadas não só são mais produtivas, como têm menos desejo de mudar de emprego e ainda possuem maior assiduidade, algo que impacta positivamente na redução da rotatividade e absenteísmo. (MAULAZ, 2018, s.n).

Maulaz (2018) ainda continua exemplificando que de acordo com a OMS, a organização do trabalho, a submissão a chefias autoritárias, o assédio moral, o aumento no ritmo de trabalho e a exigência crescente de produtividade são fatores que podem afetar a saúde mental dos trabalhadores.

Além disso, segundo a autora outros fatores também devem ser avaliados, tais como: Ameaça de desemprego; Tipo de trabalho exercido, que vai contra as expectativas do colaborador; Ambiente organizacional negativo; má gestão de pessoas; Políticas inadequadas de saúde e segurança; Falta de comunicação; Participação limitada na tomada de decisões por parte dos funcionários; Jornadas de trabalho inflexíveis; Baixa autonomia sobre uma área de trabalho; Falta de clareza na determinação das tarefas ou de objetivos organizacionais.

Além destes citados anteriormente, Ferrari (2017) diz que existem ainda os que são considerados os principais estressores no ambiente de trabalho, divididos

em três categorias, são eles: exigência de trabalho, incompatibilidade de papéis e condições materiais da ocupação.

Um estressor ocupacional agravante pode ser iniciado a partir do aumento da exigência de trabalho, sendo capaz de ultrapassar os níveis que são aceitos como normal de estresse, os principais fatores que costumam a originar este aumento são as longas jornadas de trabalho, ritmo demasiadamente acelerado, turnos variáveis, horas extras etc. (FERRARI, 2017).

Em relação a incompatibilidade de papéis, identifica-se tratar de questões organizacionais como a dificuldade da qual muitas empresas aparentem em realizar boas descrições das atribuições e direitos de cada cargo, o que acaba impossibilitando o trabalhador de ter pleno domínio de suas funções e direitos. (FERRARI,2017).

Ferrari (2017) conclui sobre o último estressor exemplificando que as condições materiais dizem respeito ao ambiente de trabalho: condições climáticas, de organização, iluminação, higiene e aspectos como a poluição visual e auditiva do local de trabalho.

Por parte dos gestores acredita-se ser necessário que se conheça os seus liderados, e que se entenda que antes de um profissional ele está lidando com um ser humano. Dessa forma, verifica-se a conveniência em adotar práticas de saúde e bem-estar no ambiente de trabalho pode ser benéfico para ambos os lados: gestores que podem liderar de forma mais leve e fluída e empregados que podem desempenhar suas funções em um ambiente mais sadio.

O estresse quando em níveis elevados já é considerado uma doença ocupacional, pois reduz a produtividade e a concentração no trabalho, podendo favorecer o surgimento de doenças como a ansiedade e a depressão, isto ocorre devido aos altos níveis do hormônio cortisol que enfraquece a resposta do nosso organismo, o que causa a exaustão. E conseqüentemente pode levar o colaborador ao afastamento das atividades, o que causa, danos financeiros a empresa. (MAULAZ, 2018)

Para evitar que se chegue a tal decisão pelo gestor em afastar o colaborador devido a influência prejudicial do estresse em seu desempenho, os gestores devem ficar atentos a qualquer sinal que possa vir a desenvolver um possível

transtorno psicológico. Este cuidado deve ser tomado pois o estresse não possui uma única causa, pode estar relacionado à problemas da vida pessoal ou então profissional do empregado. (MAULAZ, 2018).

Lidar com transtornos emocionais é extremamente desafiador, já que, geralmente, esses transtornos apresentam sintomas silenciosos. Contudo, é extremamente importante que os gestores fiquem atentos a alguns aspectos do comportamento de cada colaborador e, percebendo esses comportamentos, é preciso incentivá-lo a procurar auxílio médico. (CARLETTI, 2018).

Com relação aos sintomas e sinais que os colaboradores podem vir a apresentar em seu convívio na organização são: Os cognitivos, aqueles que afetam o cérebro, referindo-se a perdas de funções mentais, tais como: Problemas de memória, esquecimentos das atividades que precisavam ser feitas; Dificuldade de manter-se concentrado; Problemas de memória; Agitação, inquietação e pensamentos acelerados; Preocupação excessiva e constante; Pessimismo, visão distorcida da realidade. (PIMENTA,2017).

Existe também os sinais físicos, dos quais são mais fáceis de detectar, pois transparecem em nosso corpo, são eles: Dor de cabeça constante, enxaqueca, dores musculares e tensão nos ombros; Alterações no sistema gastrointestinal, diarreia, prisão de ventre, mal-estar no abdômen, azia, queimação no estômago, etc. (Gastrite é um sinal físico muito comum de estresse); Náuseas e/ou tonturas; Dores no peito, batimento cardíaco acelerado (arritmia); Queda na imunidade (ficar resfriado constantemente); Estar sempre cansado. (PIMENTA,2017).

Por fim, os sinais emocionais, dos quais o indivíduo tem grande perda de percepções e reações psicológicas, são eles: Alterações no humor (mau humor mais frequente); Irritabilidade; Dificuldade para relaxar; Sensação de sobrecarga; Sentimento de solidão; Isolamento social; Infelicidade, choro fácil e depressão. (PIMENTA,2017).

Nota-se que uma má gestão somada a falta de atenção por parte do líder ou gestor para com os colaboradores de uma equipe pode refletir em sérios danos aos mesmos, e como resultado a empresa também será afetada, pois todos sabemos que o que move uma organização são os próprios funcionários, e mais do que isso, é preciso que estejam saudáveis e plenamente aptos para exercer

suas funções com excelência, a fim de que os resultados positivos sejam apreciados como consequência.

Ainda assim em níveis moderados, o estresse quando de maneira controlada e a nível baixo pode funcionar como um estímulo, capaz até de gerar motivação, porém com o passar do tempo ou em doses elevadas pode ser bastante negativo para o profissional e para a organização. (CAPELÃO, 2017).

Capelão (2017) continua salientando a relação direta entre o nível de produtividade e o stress ocupacional. Já que a produtividade é um indicador de desempenho, tornando-se assim um fator determinante da eficiência organizacional e do nível de crescimento de uma empresa. E em situações de estresse identifica-se que o profissional tende a não produzir com a mesma eficiência.

Quando os colaboradores, sejam em pequena quantidade ou maior, começam a desencadear sintomas de estresse tais como falha na memória, falta de concentração e de foco nas atividades, dificuldade para dormir e insônia, desânimo, cansaço físico, mental e emocional, mau humor e irritabilidade, o desempenho dos mesmos tende a cair e isto reflete na produtividade e resultados da organização, que também propendem a reduzir conseqüentemente. (CAPELÃO,2017).

Percebe-se até o momento que uma rotina de trabalho exaustiva se unidas as cobranças no âmbito familiar, são fatores que podem evoluir e agravar os tipos de estresse, a partir desta evolução analisou-se as três fases do estresse, são elas a de: alerta, resistência e exaustão.

Na primeira fase ela ocorre quando se tem contato com o agente estressor, o nosso corpo nos prepara para lidar com determinada situação, os sinais mais comuns são taquicardia, suor nas mãos, aumento da pressão arterial, respiração ofegante, entre outros. No que tange a influência deste nível no âmbito organizacional a produtividade e a criatividade do indivíduo continuam inalteradas. (LOBO,2019)

Na fase da resistência o nosso organismo tenta se reequilibrar e voltar ao estado original, neste nível há uma utilização muito grande de energia, então são

notáveis alguns sintomas como cansaço, mal-estar generalizado, tontura, formigamento nas extremidades e problemas com a memória. (LOBO,2019).

Nesta fase de resistência ou adaptação, a produtividade e a criatividade no trabalho reduzem, há perda da concentração e da motivação, aumento da irritabilidade, a capacidade laboral altera e pode haver ocorrência de alguns atestados médicos de poucos dias e o absenteísmo. (CAPELÃO,2017).

E por último ocorre a exaustão, neste nível o organismo já não consegue reequilibrar-se ao estado normal após o estresse, normalmente nesta fase que as doenças começam a aparecer, seria como uma defesa do organismo para demonstrar que não está conseguindo lidar com a sobrecarga. Podem ocorrer exaustão física e mental, insônia, ansiedade, irritabilidade, angústia e hipersensibilidade emotiva, entre outros sintomas e doenças. (LOBO,2019)

Nesta última fase de exaustão ou esgotamento, verifica-se que ocorre uma grande redução da concentração e motivação dos colaboradores, a produtividade e a criatividade caem ainda mais, como resultado dessas disfunções poderão ocorrer limitações no gerenciamento de processos, na eficiência e eficácia, podendo ocasionar queda da produtividade do profissional e da organização, além de muitas outras consequências para a saúde do indivíduo e da empresa. (CAPELÃO,2017).

Como já foi possível perceber o estresse ocupacional traz sérios prejuízos aos colaboradores, são inúmeros os fatores que contribuem para que seus níveis aumentem gradativamente, e é de extrema importância que as organizações através de seus gestores e líderes estejam atentas ao maior capital da instituição, que são as pessoas.

Mesmo diante de tantas adversidades que acabam por dificultar o bem-estar dos colaboradores, existem algumas atitudes que empresa e colaboradores podem adotar, a fim de criar um ambiente mais agradável e harmônico.

Entre as atitudes que a empresa pode desenvolver é realizar o incentivo a bons hábitos, como por exemplo, fazer a inclusão de programas de fomento a atividades físicas e alimentação saudável e investir em salas de descanso, com iniciativas assim o funcionário se sentira valorizado, e seu engajamento e

motivação irão melhorar, pois, será evidente que a empresa tem preocupação e compromisso com seus colaboradores. (MAULAZ, 2018).

Maulaz (2018) continua dizendo que algo que é de extrema importância para manter os funcionários produtivos e reduzir o estresse no trabalho, é oferecer um ambiente agradável e acolhedor, tanto no que diz respeito ao ambiente físico como a convivência entre as pessoas, saber dosar as pressões e cobranças também são de suma importância, estas devem ser na medida certa, o suficiente para que o colaborador busque seu melhor desempenho, evidenciando em resultado positivo para a empresa.

Para tornar o acompanhamento da opinião dos colaboradores de forma ainda mais simplificada, é muito interessante que se tenha pesquisas de satisfação, a fim de mensurar como anda a saúde mental da equipe, e a melhor estratégia para isso é investir no diálogo. Com isso é possível avaliar a satisfação do funcionário em diversos setores da empresa, em relação ao seu bem-estar, clima organizacional e suas relações com colegas, clientes e gestores. (MAULAZ,2018).

A fim de manter os colaboradores produtivos, é interessante que as empresas invistam em ambientes que sejam capazes de deixar funcionários mais relaxados, como por exemplo área verde, esses locais facilitam a interação entre os colaboradores, o que também melhora o clima organizacional. (MAULAZ,2018).

Um quesito que as empresas pecam está no fato de não darem atenção as ideias e opiniões dos funcionários, isto faz com que eles se sintam desmotivados por falta de autonomia e reconhecimento. Para evitar esses problemas, o mais indicado é que se invista em uma gestão participativa e deixar claro que toda a equipe é responsável pelos resultados e que deve participar de todos os processos. (MAULAZ,2018).

Outro hábito que poderia ser adotado pelas organizações a fim de construir um ambiente agradável e uma relação sólida com os colaboradores seria o fato de reservar um tempo para ouvi-los e entender suas expectativas e perspectivas para o futuro, essa relação facilitaria inclusive as ações estratégicas da empresa,

como mudanças de cargo ou promoções, a fim de agregar valor à empresa. (MAULAZ,2018).

E ainda, Maulaz (2018) conclui com a colocação de que um dos pilares mais importantes para um bom ambiente de trabalho a comunicação assertiva, esta evita ruídos nas informações, e é capaz de traduzir com clareza as palavras que eventualmente poderiam ser mal interpretadas. Uma boa comunicação interna evita desgastes desnecessários e mantém os objetivos e expectativas da empresa e funcionários alinhados. É de grande valia que se crie uma cultura de proximidade entre os colaboradores e se estabeleça um canal de comunicação aberto e acessível.

E por último, mas não menos importante, dentre as formas de se prevenir o estresse ocupacional, pode-se citar a segurança do trabalho, da qual tem um papel importante na prevenção de acidentes e doenças do trabalho. Por isso, é fundamental que as organizações disponham tempo e recursos para os programas de saúde e segurança, como por exemplo a ergonomia (NR-17). (BETA EDUCAÇÃO, 2017).

Verificou-se ainda que ao analisar as normas regulamentadoras a de nº 17, da qual tem como objetivo estabelecer os parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a oferecer o máximo conforto, segurança e desempenho eficiente dos colaboradores, para que assim possam desempenhar melhor suas atividades diárias. (BETA EDUCAÇÃO, 2017).

3 REFLEXOS DO ESTRESSE NO AMBIENTE CORPORATIVO E PESSOAL

Os reflexos do estresse verificam-se que são percebidos não somente no ambiente corporativo, como também na vida pessoal das pessoas, torna-se cada

vez mais comuns discussões entre familiares por motivos muitas vezes irrelevantes, e isto ocorre normalmente pela vida agitada que as pessoas levam em seu cotidiano.

Entre os fatores que exercem demasiada carga de irritabilidade nos colaboradores é válido supor que estão as transformações que a revolução tecnológica impõe sobre as relações diárias, este é um fator do qual se faz necessário que frequentemente os empregados estejam atentos as atualizações em sistema por exemplo, com estas doses diárias de tensão não só o empregado sentira os reflexos destas sobrecargas, como também o empregador que colherá os prejuízos em produtividade em um certo período de tempo.

Em pesquisa ao tema abordado na página do jornal gazeta on line, a explicação do dr. Carlos Magno Pretti Dalapicola para as influências do estresse no cotidiano não ocorre de uma hora para outra. O certo é que muitas vezes as pessoas demoram a ligar os reflexos aos problemas. Ele acrescenta ainda “O estresse vem se acumulando e dando sinais, como queda de cabelo, insônia, dificuldade sexual. Até que chega em um ponto crítico, quando o organismo descompensa, e há uma crise aguda”, o clínico geral alerta. (SOARES, 2015).

Com base neste depoimento do doutor acima exposto, torna-se importante identificar quais são os primeiros sinais, quais são as causas e as consequências do stress, e, além disso, como combatê-lo. Assim sendo, a seguir serão abordadas algumas das principais doenças que são causadas por este mal que vem se tornando cada vez mais presente na sociedade moderna.

3.1 DOENÇAS CAUSADAS PELO ESTRESSE E SEUS POSSÍVEIS TRATAMENTOS

Quando se trata de doenças, percebe-se que o quanto antes os seus sintomas forem identificados, mais rápido poderá ser seu tratamento. Como já foi visto, por questões hormonais o estresse acaba afetando o funcionamento de órgãos do nosso corpo, e os seus sinais são apresentados gradativamente a maneira que o indivíduo for exposto a tais situações.

Ainda foi visto que quando as pessoas são expostas a tais situações estressantes, porém de maneira moderada e menos frequente, esta reação acaba por funcionar como um equilíbrio as nossas reações tornando-nos mais atentos e competitivos, porém o problema está quando ocorrem frequentemente, podendo desenvolver o estresse crônico e causar sérios danos à saúde.

A fim de exemplificar e demonstrar as principais doenças que são desencadeadas pelo estresse, serão apresentadas a seguir as principais delas, a começar pela depressão e ansiedade, na qual a depressão é um quadro do qual os indivíduos perdem o interesse em realizar suas atividades diárias, sejam das mais simples até as mais complexas que demandam mais atenção. Percebe-se que as pessoas deixam de reagir a estímulos de prazer, perdendo a motivação para trabalhar e viver, sendo capaz de atingir todas as áreas da vida do colaborador. (TAVARES, 2019).

Cogita-se que muitas maneiras de procurar explicar o que era a depressão e como age no organismo das pessoas foram lançadas, mas a que mais se aplica é a que segue a seguir, já utilizada por alguns anos, do médico renomado Dr. Dráuzio Varella:

Há 40 anos a explicação mais aceita para a causa da depressão tem sido a de que no cérebro dos deprimidos haveria diminuição da produção de certos neurotransmissores (substâncias que agem na transmissão de sinais entre os neurônios), entre os quais a serotonina provavelmente exerceria papel preponderante. (VARELLA, 2019, s.n).

Com esta afirmação considerada como a mais coerente apresentada pelo Dr., percebe-se que ao conviver com os sinais ainda que iniciais da doença, ela pode vir a se tornar um agravante e prejudicar os neurônios, subentendendo-se assim que sua recuperação tornar ia-se mais custoso, o Dr. prossegue dizendo que:

Nos últimos 10 anos, no entanto, a hipótese dos níveis inadequados de serotonina passou a ser cada vez mais contestada. O principal argumento contrário a ela foi o de que, embora concentrações diminuídas desse neurotransmissor tenham sido detectadas no

sistema nervoso central em vítimas de tentativas de suicídio, nunca foi possível demonstrar deficiência de serotonina no cérebro de pacientes deprimidos. (VARELLA, 2019, s.n).

Em edição especial, a revista Science traz uma discussão sobre o conjunto de ideias mais aceito atualmente para explicar a depressão: a hipótese do estresse. Diversos trabalhos experimentais mostraram que os hormônios do estresse, como cortisol e outros, prejudicam a saúde dos neurônios, porque modificam a composição química do meio em que essas células exercem suas funções. (VARELLA,2019).

O autor salienta ainda que a persistência do estresse altera de tal forma a arquitetura dos circuitos neuronais que chega a modificar a própria anatomia cerebral. Por exemplo, provoca redução das dimensões do hipocampo, estrutura envolvida na memória, e área fundamental para a ação das drogas antidepressivas.

Outro fator importante que foi descoberto com esta pesquisa foi a de que a depressão e a ansiedade têm mecanismos comuns e podem ser induzidas por fatores semelhantes, visto que, muitas das alterações neurobioquímicas encontradas em um adulto, podem ser explicadas pelo estresse em fases precoces da infância. Talvez este fato justifique o porquê a maioria das pessoas já em fase adulta tenham desenvolvido a depressão, pois quando mais jovens tinham tendência a uma personalidade hiper-ansiosa. (VARELLA, 2019).

Já no caso da ansiedade é desencadeado no indivíduo um constante estado de inquietação e tensão. Há um aumento da frequência cardíaca sem motivo aparente e intensa preocupação com o futuro, além de dificuldade para se concentrar e executar as tarefas do dia a dia. Casos agudos por exemplo, podem resultar em crises nervosas de grandes proporções. (TAVARES, 2019).

Diante das situações apresentadas a respeito da doença salienta-se que seja preciso estar atento às reações que o organismo sinaliza, como por exemplo, irritação, cansaços físicos e mentais constantes, alterações do sono, dores de cabeça, de estômago ou musculares, podendo influenciar quanto ao

envelhecimento precoce também. Além disto quando a ansiedade e o estresse são elevados, tais sintomas provocam alterações hormonais. (ALVIM, 2018).

Outro ponto importante a ser considerado são as situações do ambiente. Algumas delas provocam estresse e ansiedade, como a pressão no trabalho, doença familiar, ou até mesmo alguns hábitos diários que, muitas vezes, o próprio indivíduo não percebe o que pode vir a desencadear futuramente, dos quais são mais comuns quanto parece como o acúmulo de tarefas, compromissos em demasia, e até mesmo responsabilidades que seriam de outras pessoas. (ALVIM, 2018).

Ainda de acordo com Alvim (2018), uma vez que estas pessoas têm dificuldade de gerenciar o próprio tempo, pelo excesso de afazeres, dificilmente sobra espaço no dia a dia para cuidarem de si, até mesmo para expressarem suas emoções. E estas, quando não canalizadas de maneira adequada, transformam-se em doenças. Por isso, se as causas não forem tratadas, os problemas podem se agravar tornando-se um ciclo.

Dessa forma é importante frisar que a fim de reduzir os níveis do estresse e ansiedade é preciso que se realize algumas mudanças, internas e externas. Dentre algumas pode-se sugerir: praticar o planejamento do dia, concentrar-se em uma tarefa por vez, aprender a dizer não sem despertar culpa, rever as próprias emoções, principalmente aqueles que levam a uma crença negativa sobre si, ou seja, é realizar diariamente um cronograma de como avançar de maneira positiva e leve durante o dia. (ALVIM, 2018).

E segundo o autor Tavares (2019), em relação ao meio organizacional também são indicadas atividades de integração e lazer, além de orientação psicológica, da qual é uma excelente ferramenta que devem ser usadas pelas empresas para diminuir a ocorrência dessas doenças de trabalho.

Outra doença que pode estar associada ao estresse, verifica-se como sendo a cardiovascular, onde atividades e situações estressantes são capazes de desregular o fluxo do sangue e a frequência cardíaca, além de interferir na liberação de substâncias na corrente sanguínea. Estas situações podem levar a consequências graves, sendo capaz de levar a problemas cardiovasculares

graves, como hipertensão arterial, formação de coágulos e aumento do risco de infarto e AVC. (TAVARES, 2019).

Acredita-se que a maioria das pessoas está diariamente expostas a um nível de estresse muito maior do que deveríamos. Como foi citado anteriormente, o nosso organismo antigamente era programado para ficar alerta a qualquer sinal de ameaça, fosse um animal ou um inimigo. Com o passar do tempo o nosso organismo se adaptou as novas situações de tensão, nosso estado de alerta, responsável por liberar hormônios como adrenalina e cortisol, tem uma função evolutiva: proteger a espécie de ameaças. (SORRENTINO, 2019).

Atualmente as situações comuns pelas quais passamos e que muitas vezes não percebemos, mas que está nos expondo ao estresse, são por exemplo trânsito intenso, sinais sonoros, máquinas trabalhando e outros ruídos. Estes e outros fatores desencadeiam a liberação dos hormônios do estresse. Esses estressores são como um veneno ao nosso organismo. É por isso que o controle do estresse, cada vez mais, torna-se urgente. (SORRENTINO, 2019).

O autor salienta ainda que o sistema cardiovascular é um dos que mais sofre com os impactos de tanto estresse cotidiano. Por isso, cada vez mais estudos tornam-se direcionados para medir o quanto os estressores colocam em risco a saúde do coração.

De um modo geral percebe-se que as situações estressantes vêm se tornando frequentes no dia a dia das pessoas, e que estas podem levar a sérios danos, com isso o Dr. Victor Sorrentino abordou alguns levantamentos que apontam dados espantosos, segue a seguir:

Um levantamento de dados da Faculdade de Medicina da Universidade de Harvard (EUA) aponta os riscos de entupimento de importantes artérias devido ao estresse excessivo. Diante desses dados, ficou claro para os cientistas que pelo menos 15% dos casos de infarto são oriundos das situações de estresse excessivo. Também um estudo conduzido na Suécia com a participação de 136.637 pacientes demonstrou que as reações severas de estresse aumentavam em 64% o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. (SORRENTINO, 2019, s.n).

Além disso, ainda de acordo com o autor Sorrentino (2019), sabe-se que altas doses de adrenalina e noradrenalina podem provocar problemas relacionados ao coração, como aumento da pressão arterial, espasmos das artérias do coração e aceleração da frequência cardíaca. Atualmente as doenças cardiovasculares são responsáveis por 17,5 milhões de mortes todos os anos, de acordo com a Organização Mundial da Saúde – OMS.

Referente a mais este mal causado pelo estresse conclui-se que se recomenda algumas mudanças de hábitos a fim de que estas amenizem ou impeçam o estresse de desencadear as doenças cardiovasculares, são elas praticar atividades físicas, pois as mesmas estimulam a produção de neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar, sendo assim suponha-se que diminui as tensões cotidianas.

Verifica-se também a recomendação de procurar manter boas noites de sono dormidas, para que o corpo e a mente se mantenham descansados e revitalizados. Sabe-se também que a fim de que a mente se restaure é válido procurar momentos de reflexão através da meditação, sendo assim o silêncio tornar-se capaz de reconectar-se, levando a um estado de relaxamento.

Acrescentando-se as doenças que tem origem a quadros ligados ao estresse, pode-se citar a síndrome do pânico, esta suponha-se ser um dos males que mais acomete principalmente os bancários, verificando-se inúmeros relatos e estudos a respeito, já que este meio se sabe que são cheios de cobranças.

Como forma de definição a síndrome ou transtorno do Pânico tem por característica intensas crises de ansiedade recorrentes, com desenvolvimento do medo de ter novas crises, medo de perder o controle, ter um ataque cardíaco ou chegar a enlouquecer. Existem casos que podem ou não serem acompanhados por agora fobia (medo de locais públicos, multidão, dificuldade de escape fácil e imediato). Os ataques de pânico costumam durar alguns minutos, porem sabe-se que em alguns casos o período pode ser maior. (LEITE, 2017).

Torna-se importante expor que ainda não há as causas do transtorno do pânico devidamente esclarecidas, mas acredita-se que fatores genéticos e ambientais, tais como o estresse acentuado, o uso abusivo de certos medicamentos

(anfetaminas, por exemplo), drogas e álcool possam estar envolvidos. (BRUNA, 2018).

Quanto aos sintomas desta síndrome costumam ser os mesmos descritos na crise ansiosa, podendo ir além, gerando inclusive tremores, dispneia (falta de ar), ondas de calor ou frio, tonturas, taquicardia, dor no peito, formigamentos em membros e lábios e a causa normalmente é secundária a transtornos depressivos e/ou situação de estresse do ambiente em que o indivíduo está inserido. (LEITE, 2017).

Ainda seguindo com os sintomas pode vir a acontecer em algumas pessoas a desrealização, que é a alteração da sensação a respeito de si próprio, alguns podem ter a sensação de estar “flutuando”, ou em relação ao ambiente a volta como se ele estivesse diferente. Ainda pode vir a acontecer a despersonalização que consiste em incidentes persistentes ou recorrentes de sensação de distanciamento ou estranhamento de si próprio. (RENNÓ, 2015).

Ainda em relação aos sintomas, porém quanto aos físicos da doença, estes podem ser confundidos com sinais característicos de infarto, caso se descarte uma ocorrência cardíaca, o transtorno pode-se tornar uma suspeita. (BRUNA, 2018).

Atualmente percebe-se que as empresas estão cada vez mais ligadas a cobranças de metas, costumam ser estabelecidas mês a mês, onde cada vez mais os desafios tendem a crescer. Os funcionários por vezes acabam sendo tratados como “números” ou “objetos” quanto ao desempenho de suas atividades. (RENNÓ, 2015).

Poucas empresas se preocupam em oferecer aos seus colaboradores um ambiente de trabalho humanizado e saudável, que invista na saúde mental dos mesmos e onde a criatividade possa ter espaço. Em alguns casos a carga horária torna-se excessiva, alguns acumulam seus trabalhos e a preocupação juntamente com eles, além da sensação de competição que se torna um fator estressante e de tensão entre os colaboradores. (RENNÓ, 2015).

Sendo assim, entende-se que se torna importante uma mudança plena de mentalidade e comportamento dos gestores que comandam as empresas, estes deveriam adotar uma metodologia sem pressões psicológicas ou coações morais

que tendem a dizimar com o psicológico de algumas pessoas mais sensíveis, do que eles propriamente dito em sentido pejorativo. (RENNÓ, 2015).

Dentre as doenças citadas até o momento, se faz necessário adicionar mais uma, da qual percebe-se sua relação estreitamente ligada ao estresse, sendo ela a síndrome de Burnout, sua principal característica é o estado de tensão emocional e estresse crônico provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. A síndrome se manifesta especialmente em pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso. (BRUNA, 2018).

Esta síndrome pode ser conhecida como de Burnout ou ainda Síndrome do Esgotamento Profissional sendo um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. (BRASIL, 2020)

A Síndrome de Burnout também pode acontecer quando o profissional realiza um planejamento de suas atividades ou então é cobrado por certos objetivos que demandam grande carga de sua energia ao desempenhá-las, e assim algumas pessoas podem achar que não são capazes de cumprir tais objetivos e metas. Com estas condições a síndrome pode vir a desencadear um quadro de depressão profunda e por isso torna-se essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas. (BRASIL, 2020).

Pode-se perceber que esta síndrome envolve nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como dor de barriga, cansaço excessivo e tonturas. Ligado diretamente ao estresse, tem por sintomas além dos citados acima dores de cabeça frequente; alterações no apetite; dificuldades de concentração; sentimentos de fracasso e insegurança; sentimentos de incompetência e ainda alterações repentinas de humor. (BRASIL, 2020).

Este transtorno diferente dos outros tem sua inclusão no grupo 24 do CID-11 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde), verifica-se que está relacionado como um dos fatores que influenciam a saúde ou o contato com serviços ligados diretamente a mesma, e também entre os problemas relacionados ao emprego e desemprego. (BRUNA, 2020).

É válido realizar a colocação realizada pela associação nacional de medicina do trabalho que aponta a seguinte pesquisa a seguir:

Segundo a OMS, problemas associados à saúde mental no trabalho levam a uma queda de produtividade que resulta na perda de US\$ 1 trilhão por ano no mundo. No Brasil, segundo estudo da Escola de Economia de Londres de 2016, a depressão no trabalho faz o país perder US\$ 63,3 bilhões anualmente, o que faz dele o segundo pior do ranking, atrás apenas dos EUA, onde o estresse no trabalho é considerado um problema de saúde pública. (BRASIL, 2020, s.n).

Percebe-se que este é um dado alarmante relacionado a saúde do trabalhador, além de verificar-se que sua saúde acaba drasticamente comprometida, estes reflexos resultam em um grande déficit na economia do país, como aponta acima os dados do estudo realizado.

O prejuízo não está ligado somente à queda de produtividade – problema chamado de “presenteísmo”, quando a pessoa esgotada está presente, mas mentalmente incapaz de realizar suas funções –, mas à ausência do funcionário que se afasta do trabalho por licença médica motivada por depressão, ou “absenteísmo”. Só em 2016, foram 75,3 mil afastamentos desse tipo registrados pela Previdência Social no Brasil. (BRASIL, 2020, s.n).

Dessa maneira, verifica-se que de um modo geral os quadros de doenças relacionadas diretamente ao trabalho, estão principalmente ligadas ao nível de estresse, em alguns casos pode-se dizer que tem origem a problemas relacionados ao convívio familiar, sendo de situações pessoais, e outras na maioria dos casos mais agravantes ligadas diretamente ao desempenho de atividades no trabalho. Sendo assim aconselha-se que as pessoas procurem um equilíbrio entre vida pessoal e profissional, dando a devida atenção aos momentos que estão vivendo, para que a situação não fuja o controle.

4 REALIDADE BANCÁRIA E SUA RELAÇÃO COM O ESTRESSE

Considerando a abordagem do capítulo anterior, muitas doenças podem ser desenvolvidas em profissionais que passam por demasiada tensão e pressão por resultados em seus ambientes de trabalho que muitas vezes são estressantes. Tais situações refletem de forma negativa na vida pessoal destes indivíduos, já que o organismo começa a apresentar sinais que podem desencadear sérios problemas de saúde com o passar do tempo.

Dentre as inúmeras categorias de trabalhadores que sofrem deste mal, que é o estresse, especificamente será tratado a realidade nos ambientes bancários e de que forma os funcionários são afetados por situações que acabam por abalá-los psicologicamente. Em uma pesquisa realizada em 2013 pela psicóloga Ana Maria Rossi, e disponibilizada pelo site do G1, ela elenca o profissional bancário como sendo a terceira profissão mais estressante.

A psicóloga comenta “as metas são extremamente elevadas, os profissionais trabalham sem nenhuma privacidade, muitas vezes em pequenos cubículos, e se precisam levantar e ir ao banheiro, muitas vezes são cobradas por isso.

Então, é um trabalho, de muita cobrança, e de muita demanda”. Destaca a mesma.

Porquanto verifica-se ao analisar esta pesquisa realizada pela psicóloga Ana Maria Rossi, que o ambiente bancário se torna estressante não só por fatores relacionados a estrutura física, ou então por ruídos, como acaba por acontecer em outras áreas, mas sim por serem feitas inúmeras cobranças por metas, da qual os funcionários pressupõem-se alcançar tendenciosamente de forma tensa, já que as exigências se sabe que são muitas. Além disto, deve ser associado o atendimento ao público, tornando a situação ainda mais desafiadora pois existem inúmeros perfis de clientes, cada um com uma particularidade diferente.

4.1 FATORES QUE TORNAM O AMBIENTE BANCÁRIO ESTRESSANTE

A evolução da tecnologia como já foi citado anteriormente, faz com que os profissionais busquem se capacitar para seguir as inovações que a empresa incorpora a fim de se manter atualizada no mercado, já que está pressupõe-se ser tendência.

Assim sendo, é válido supor que vem ocorrendo o mesmo na área bancária, onde os bancos estão cada vez mais preocupados em oferecer ferramentas práticas e acessíveis que estimulem o uso de seus serviços de maneira remota, como verifica-se ser o caso dos aplicativos e das plataformas digitais, conhecidas como internet banking.

Esta nova realidade chegou com força nas instituições, inclusive um estudo internacional conduzido pela Accenture (empresa multinacional de consultoria), realizada em diversas instituições financeiras de diversos países mostra que 84% dos bancos avaliados investem de forma moderada ou significativa em novas tecnologias e canais digitais. Dentre esses, 61% esperam aumentar os investimentos nos próximos 12 meses. (MORAES, 2017).

Conforme indica a pesquisa, fica reforçada a ideia de que esta transformação tecnológica tende a crescer pois esta é uma tendência de mercado, por isso grande parte destes bancos pretendem aumentar ainda mais este investimento.

De certa forma entende-se que disponibilizando ao cliente alternativas rápidas e completas para que o mesmo supra as suas necessidades, tende a garantir maior satisfação do mesmo, pois assim seu tempo em ir até uma agência física é minimizado, tornando-se em benefício para o cliente e vantajoso para o banco também, no que tange por exemplo a tempo de espera que o mesmo enfrentaria presencialmente.

Por consequência, pressupõem-se que haverá necessidade por parte dos colaboradores que busquem se atualizar e se manterem atentos a tais mudanças, não só as que envolvem sistemas, mas também as inovações em produtos, recomenda-se que ocorra por meio de treinamentos ou então por

necessidade própria, para que possam ser capazes de passar as orientações corretas aos usuários.

O avanço tecnológico contribui para tornar diversos processos de trabalho mais produtivos dentro do âmbito bancário. E fator que deve ser levado em consideração pelo seu uso são os lucros que aumentam proporcionalmente à contribuição que a tecnologia dá ao aumento da produção. Porém, quando não é bem utilizada, a tecnologia acaba por obrigar os trabalhadores a ficarem sempre conectados e a ter que tomar decisões importantes, mesmo nos momentos que, teoricamente, estão de folga. (SINDICATO DOS BANCÁRIOS DO PARÁ, 2019).

Em suma, verifica-se que o cenário bancário está demasiadamente associado ao estresse por fatores que exigem grande atenção dos colaboradores tanto para atender a demanda cada vez crescente de clientes, dos quais passam a ser mais exigentes, devido as ferramentas e informações que lhe são disponibilizadas, como também a cobrança por resultados por parte da instituição.

No ano de 2014 foi realizada uma pesquisa pelo professor Jorge Arthur Peçanha, que é doutor em psicologia social, referente a analisar agentes estressores que caracterizam a síndrome de burnout em bancários, em suas análises o mesmo verificou alguns fatores que exercem estresse nestes profissionais sendo estes apontados por ele: a exaustão emocional e a realização profissional. (ALCÂNTARA, 2014).

No que tange à exaustão emocional, verifica-se que ocorre em virtude de a demanda de trabalho ser superior a capacidade de cada indivíduo, ou seja, o superior exige resultados acima do que o colaborador poderá entregar ao final do dia.

Tal característica de cobrança demasiadamente acima do que se pode alcançar pode ser tida como uma forma de assédio moral, ou seja, consiste em atitudes de cobrança para o cumprimento de metas e na imposição por parte de um superior dirigidas a um subordinado, que são capazes de provocar transtornos psicológicos. (REIS, 2016).

Quanto a realização profissional, segundo explica o professor Jorge Arthur Peçanha, quer dizer que no início a expectativa pela carreira é grande devido

aos benefícios que ela oferece, porém depois de certo tempo na área os profissionais tendem a apresentar uma avaliação negativa da carreira. Ele ainda completa que tais resultados se originam da predominância relacionada à forma de realizar o trabalho, que implica mais do que a sua quantidade capaz de realização. (ALCÂNTARA, 2014).

De forma resumida, sabe-se que a rotina dos bancários é conviver sob a pressão das cobranças e metas elevadas, que são superiores à capacidade que um indivíduo teria de executar. Verifica-se que é esta forma de trabalho que gera o estresse e adoce o trabalhador.

4.2 RELAÇÃO DAS DOENÇAS CAUSADAS PELO ESTRESSE COM O PROFISSIONAL BANCÁRIO

A rotina de um bancário sabe-se que é demasiadamente exaustiva, devido as cobranças por metas e resultados, como também pelo fator tecnológico que acompanha este segmento, tais informações já foram apresentadas anteriormente, entretanto, estes fatores não são prejudiciais somente no que diz a respeito à vida profissional, mas acaba por afetar também a saúde destes colaboradores.

Estas situações que foram apresentadas acima, das quais os bancários passam diariamente, podem ocasionar transtornos mentais, inclusive estes vem crescendo em várias categorias e entre os bancários ela é agravada pelas reestruturações dos bancos e pelas cobranças abusivas sobre metas inatingíveis. Observação dada pela presidenta da Confederação Nacional dos Trabalhadores do Ramo Financeiro (Contraf-CUT), Juvandia Moreira. (SINDICATO DOS BANCÁRIOS DO PARÁ, 2019).

Como foi dito acima a categoria bancária possui alguns agravantes quanto ao desencadeamento de transtornos mentais, aconselha-se ainda ressaltar outros pontos que acabam por levar estes profissionais a tais desgastes, segue a baixo outros pontos que devem ser evidenciados de acordo com o secretário de saúde do trabalhador da Contraf-CUT, Walcir Previtale:

É importante ressaltar que as condições de trabalho dos bancários, entre elas pressões diárias, assédio moral, metas e avaliação individual de desempenho, são fatores que contribuem para o desgaste mental dos bancários, levando ao adoecimento mental. A intensificação do trabalho, extrapolação de jornada, controle excessivo, também contribuem para o adoecimento. (CONTRAF CUT, 2017, s.n).

Percebe-se com estas ressalvas dadas a cima, sendo valido supor que o bancário possui em seu dia a dia sérios indícios de que em grande maioria poderão desenvolver algum tipo de distúrbio relacionado a sua profissão, existem pesquisas que apontam inclusive que 60% destes profissionais tem tendência a desenvolver depressão ou ansiedade. (DIAS, 2017).

Estes índices estão acima da média da população mundial, que conforme a OMS está próxima de 5,8% para depressão e 9,3% para ansiedade, estimativas estas para a população brasileira, pois se fossem em comparação a mundial, os índices seriam menores. (DIAS, 2017).

Estes indicativos de pesquisas indicam que estes profissionais possuem pré-disposição a desenvolver certas doenças, e são dados alarmantes e preocupantes, além das doenças citadas acima e detalhadas um pouco mais anteriormente, estão no grupo também aquelas que são cardiovasculares, pressupondo-se que pode afetar drasticamente o organismo dos indivíduos. Segue abaixo uma breve descrição e explicação do professor e psicólogo Jorge Arthur Peçanha, que diz:

O estresse favorece o aparecimento de cardiopatias, afeta diretamente o sistema imunológico e é um potencial causador de doenças como úlcera gástrica e síndrome do intestino irritado. Além disso, o trabalhador fica exposto à ansiedade, que pode evoluir para a síndrome do pânico e depressão. (ALCÂNTARA, 2014, s.n).

A demanda constante das atividades diárias que o bancário deve desempenhar acaba por elevar também a sua energia, a qual deverá se manter em uma carga extra todos os dias para que o mesmo consiga desempenhar seus afazeres, isto faz com que os bancários esteja entre as primeiras categorias com ocorrência da síndrome de burnout, a qual já foi explicado anteriormente que é a síndrome do esgotamento profissional que leva a uma sensação constante de fadiga, irritabilidade e insensibilidade com os demais a sua volta e sentimentos de fracasso, incompetência ou baixa realização profissional podem ser constantes. A categoria dos profissionais bancários, no que diz a nível de estresse, está atrás apenas de categorias como profissionais da área de saúde que atuam em socorro e emergência. (DIAS, 2017).

Mediante o exposto, entende-se que esta é uma categoria de trabalhadores que merece um pouco mais de atenção, pois verifica-se que normalmente são vistos apenas como profissionais que ganham bem e que possuem inúmeros benefícios, devido a questão do status que envolve a mesma, entretanto, sabe-se que na realidade não se pode basear somente nestes fatores, já que são pessoas que diariamente se veem em um ambiente que exige muito da capacidade intelectual dos mesmos.

Analisando os dados acima observa-se que esta rotina acelerada de trabalho juntamente com as crescentes cobranças, nota-se que pode desencadear sérios problemas de saúde, aconselha-se então que estes profissionais façam acompanhamentos frequentes por médicos que possam os orientar e os ajudar a viver melhor diariamente em seus ambientes de trabalho, a fim de que sua vida pessoal não sofra com danos à saúde dos mesmos.

4.3 POSSÍVEIS POLÍTICAS PREVENTIVAS DE SAÚDE AOS BANCÁRIOS

Ao analisar os cenários da realidade bancária observa-se que esta é uma profissão capaz de oferecer uma carreira promissora, nota-se que não só pelos incentivos de planos de cargos e salários que as instituições em sua maioria costumam oferecer, mas também aos benefícios iniciais que todos passam a ter

direito no momento de suas contratações, como os vales alimentação e refeição, PLR, entre outros.

Entretanto, o ônus destas vantagens percebe-se que se dá pelos desgastes que estes profissionais sofreram com o decorrer de sua carreira, as cobranças tendem a crescer, as metas aumentam com frequência, e muitas vezes aqueles que são os superiores acabam passando a diante toda a sobrecarga que recebem, e isto observou-se que leva a sérios problemas de saúde aos colaboradores, onde a maioria acaba tendo o psicológico abalado e assim originando possíveis transtornos mentais.

Diante deste cenário, o órgão competente a defender os direitos destes trabalhadores, o sindicato dos bancários, fizeram uma proposta com políticas de prevenção à problemas de saúde destes profissionais, a mesma será apresentada aos bancos através da Fenabran (Federação Nacional do Bancos), tal proposta é um grande avanço a classe e também uma forma de levar a conscientização as instituições. (CONTRAF-CUT, 2019).

Segundo a presidenta do Contraf, este documento deverá conter em destaque a realidade da saúde dos bancários, dando ênfase a necessidade de reconhecimento dos riscos que estes profissionais estão expostos, pois estes trabalham à exaustão, com metas inatingíveis e sob assédio moral. O texto ainda expõe que os números de afastamentos devido a doenças psíquicas estão aumentando, e se mantem em afastamento aqueles do qual o motivo foi ocasionado devido às lesões por esforços repetitivos e aos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (LER e Dort). (CONTRAF-CUT, 2019).

Como pode-se observar, órgãos responsáveis por amparar estes trabalhadores estão empenhados em tornar real medidas que farão total diferença no dia a dia dos bancários, pois entende-se assim que eles se sentirão de certa forma importantes por terem a sua disposição medidas que os apoiarão nos momentos em que eles considerarem necessários.

Além disto, nota-se que a intenção não é só disponibilizar, mas também conscientizar os próprios bancários a participarem das políticas, para que as mesmas sejam feitas de acordo com a necessidade real, observa-se ainda que

monitorar e avaliar rotineiramente cada caso se faz necessário para que os diagnósticos sejam dados com precisão antes que se chegue ao extremo, assim a proposta terá seu objetivo atingido.

Esta proposta de políticas preventivas de saúde destinada aos bancários se faz de extrema importância, pois algumas das doenças das quais estes profissionais desenvolvem podem ser evitadas e controladas no início, aos menores indícios.

O secretário da Saúde do Trabalhador da Contraf-CUT, Mauro Salles alerta:

Os bancos precisam entender que, além de causar danos irreversíveis aos trabalhadores, eles também perdem com os afastamentos para tratamento de saúde. Precisamos fazer um levantamento de verdade sobre o atendimento de saúde e o ambiente de trabalho nos bancos para construirmos políticas e procedimentos de prevenção. Os gestores precisam parar de tratar os transtornos mentais e todas as outras doenças como algo que não existe. Deve haver uma política de conscientização para eliminar o preconceito e mostrar que não se trata de fraqueza, falta de equilíbrio emocional e muito menos loucura. Os trabalhadores devem ser encorajados a não trabalharem fora do expediente e não aceitarem pressão pelo cumprimento de metas inatingíveis para evitar o adoecimento e a realizarem o tratamento preventivo (BANCARIOS PA, 2019, s.n).

Dessa maneira, percebe-se que tal proposta representa um apoio a categoria que já vem sofrendo com os novos modelos abusivos de gestão em sua própria saúde, verifica-se ainda que através destas políticas preventivas, primeiramente serão elaborados modelos de conscientização sobre a realidade destes trabalhadores e a partir daí as instituições deveram ficar atentas aos feedbacks dados pelos colaboradores, a fim de que estes sejam amparados da maneira correta.

5 PESQUISAS APONTAM PRINCIPAIS CAUSAS QUE ACOMETEM À DOENÇAS EM BANCÁRIOS

A fim de exemplificar a realidade que os bancários vivenciam, serão apresentados a seguir dados de dois levantamentos que são capazes de comprovar em números a realidade vivida por estes profissionais em seus respectivos ambientes de trabalho.

Tais resultados são capazes de comprovar que profissionais do ramo financeiro estão entre as categorias que mais adoecem mental e fisicamente. O estudo que comprova tal afirmação foi realizado pela Acerte Pesquisa e Comunicação, entre novembro de 2010 e fevereiro de 2011 e divulgado pelo Sindicato dos Bancários de São Paulo, Osasco e Região (Seeb/SP).

Tais dados foram apresentados durante o Seminário Internacional de Saúde dos Bancários, na capital paulista e participaram funcionários do Bradesco, Itaú/Unibanco, Santander, HSBC, Caixa Federal e Banco do Brasil.

Para que se chegasse aos dados da pesquisa foram entrevistados por telefone 818 trabalhadores de bancos públicos e privados, onde deste total 84% dos trabalhadores entrevistados relataram que já tiveram algum problema de saúde com frequência acima do normal.

Quanto a sensação de estresse, foram relatados por 65% dos bancários em sua maioria jovens, que estes já passaram por situações estressantes. E do total, mais da metade, totalizando 52% afirmaram que tem dificuldades para relaxar e manter-se preocupado com o trabalho. Quanto a sensação de cansaço e fadiga acometem pelo menos 47% dos entrevistados e 40% deles afirmaram que sentem dor ou formigamento nos ombros, braços e mãos.

Outros dados importantes que a pesquisa revela é sobre a pressão sofrida para que se cumpra as metas estabelecidas, onde 65% dos bancários consideram como sendo o principal fator causador de estresse entre a categoria.

A questão em si nota-se não ser somente pela cobrança das metas a serem atingidas, mas a forma que se cobra por elas, os funcionários se sentem

pressionados a batê-las a todo custo, em alguns casos pode soar como um desrespeito às convicções pessoais destes colaboradores.

Mediante o exposto outro indicador aparece, o assédio moral, relatado por um percentual significativo de entrevistados, 42 % disseram já terem passado por situações semelhantes.

Percebe-se então que conforme os dados informam, a pressão ao cumprimento de metas é o principal alerta que acaba por desencadear outros problemas de saúde no colaborador originados pela sensação de estresse.

De modo geral, 41% dos bancários entrevistados dizem estar tensos o tempo todo e para 66% dos entrevistados, estresse, metas abusivas, pressão e excesso de trabalho são consequências da forma de organização dos bancos

A próxima pesquisa mostra dados complementares a estes, pois acaba detalhando informações quanto a outros indicadores e doenças que acometem a categoria bancária. Esta foi realizada no Rio Grande do Sul (RS), no ano de 2015, e apresentada no seminário e Saúde Mental da Categoria Bancária, promovido pelo SindBancários, os responsáveis pela pesquisa foram: a professora de psicologia da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Mayte Amazarray.

A pesquisa foi realizada em parceria entre o SindBancários e a Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), com a coleta dos dados percebeu-se um alto índice de profissionais com problemas de transtorno mental comum (TMC) entre eles depressão e ansiedade.

Os dados foram coletados por meio de uma ferramenta online, participaram da mesma um total de 1.117 bancários em todo o Estado, sendo funcionários de bancos públicos e privados, com idades entre 20 e 66 anos. Desse número, 53% eram mulheres, e 47%, homens.

Do total de pesquisados, 90,2% responderam que percebem que o trabalho interfere negativamente nos outros segmentos de sua vida, e 50% já se afastaram do emprego por problemas de saúde.

Com estas informações iniciais percebe-se que os dados anteriores são reforçados, onde fica perceptível perceber que os bancários acabam absorvendo

as cobranças e pressões sofridas no trabalho, e por não terem um acompanhamento adequado de saúde acabam desenvolvendo sérios transtornos.

Do total de colaboradores que participaram do levantamento, quase metade da amostra, 49,7% apresentaram sintomas do transtorno mental comum, este índice é preocupante pois comparado a média popular mundial que é de 30,2%, fica claro que esta classe de profissionais está entre as que mais sofrem com o estresse e com doenças que derivam do mesmo.

Entre estes 49,7% que sofrem do TMC, a maior incidência é registrada nas mulheres, ficando com um percentual de 55,7%. Em relação aos homens, o percentual é de 43,6%.

Verificou-se ainda que estes problemas atingem em percentual maior os colaboradores de bancos privados, representando um total de 70,4%, enquanto os públicos respondem pelo índice de 45,5%.

Este percentual tão discrepante entre os que são funcionários de instituições privadas se dá pelo fato de não terem o mesmo sentimento de estabilidade que os bancos públicos oferecem. A seguir a explicação da professora da UFCSPA: Segundo Amazarray (2015), “Este percentual está muito mais elevado nos bancos privados e isso tem a ver com o medo e a insegurança. O emprego está relacionado com uma boa produtividade, as equipes são cada vez mais enxutas, há sobrecarga de trabalho”.

A pesquisa revelou, ainda dados específicos de profissionais que acabaram por recorrer ao uso de medicamentos psiquiátricos, e o percentual chega a 26,3% e dentro deste percentual 48% tomam remédios para depressão e 27,8% para ansiedade. Dos trabalhadores que utilizam esse tipo de medicação, 40% atribuem o uso ao trabalho.

Conforme apresenta as pesquisas a cima, observa-se com clareza a relação da rotina estressante dos bancários unida a pressão pelo cumprimento de metas como sendo as principais causas do estresse e conseqüentemente de seus reflexos na vida destes profissionais.

De modo geral a primeira pesquisa aponta um grande percentual de colaboradores que já tiveram problemas de saúde frequente devido as condições de trabalho dos mesmos, foram apresentados ainda três possíveis indicadores que exercem maior influência a estes resultados e o maior percentual observado e queixado pelos bancários foi a pressão ao cumprimento de metas.

Sendo assim por estas razões mais da metade dos entrevistados tem problemas em se concentrar, e percebe-se que isto se dá pelo fato de sofrerem com as pressões diárias. Atribuem este fator inclusive justamente ao modelo de organização dos próprios bancos e sabe-se que realmente eles têm razão, visto que os fatores estressantes estão claramente ligados a rotina diária dos profissionais bancários.

A segunda pesquisa traz dados mais específicos, como por exemplo, a maioria dos entrevistados foram mulheres, e assim conseqüentemente corresponde ao maior percentual de colaboradores que sofrem com transtornos mentais comum, verifica-se que as mulheres são mais afetadas e é valido supor que seja pelo fato de que as mesmas tendem a se preocupar e demandar mais tempo as suas famílias.

Outro dado importante e verídico quanto a constatação da pesquisa se dá pelo fato de que os colaboradores de instituições privadas sofrem mais com as cobranças, pressões e excesso de trabalho, do que aqueles de instituições públicas. Isto ocorre, pois, as privadas não oferecem estabilidade e estão a todo momento propensas a realizar possíveis reestruturações, podendo ocorrer demissões em massa, e este fator gera maior insegurança e tensão, sendo capaz de originar problemas de saúde de forma antecipada.

Para concluir, a pesquisa traz um percentual exorbitante em relação aos colaboradores que perceberam que o trabalho acaba por afetar de forma negativa outros segmentos de suas vidas, e evidencia-se que realmente é muito difícil conseguir separar as preocupações do trabalho com as da vida social e familiar, buscar acompanhamento médico se faz necessário para que os níveis e fases do estresse não saiam do controle.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do desenvolvimento do trabalho foi possível aprofundar algumas indagações iniciais, como por exemplo conhecer a fundo as complicações no quadro de saúde dos bancários pelo fato de exercerem a profissão, por isso, no início a teoria básica sobre os principais modelos de alerta que envolve a categoria começou a ser explicada, primeiro deve-se saber a causa do problema, para só então elencar possíveis soluções. Analisar o que é a causa e estudar outras doenças que originam dela foi de extrema relevância pessoal, pois assim conheço mais afundo a problemática que envolvem estes profissionais, já que tal ambiente é familiar, e de modo geral se faz necessário que a sociedade e os responsáveis por esta categoria os olhe com mais respeito e tomem medidas cabíveis a combater o agravamento do estado de saúde psíquico e físico destes profissionais. Mediante o exposto, os dados das pesquisas apresentadas mostram que de fato, o estresse é o maior causador de doenças nos bancários e que ocorrem devido ao excesso de cobrança e pressão que estes sofrem diariamente. No entanto, mesmo com tais dados, percebeu-se que não há muito que já tenha sido feito como meio de apoiar a categoria dos profissionais do ramo financeiro, ainda existem muitas reivindicações e pedidos a serem feitos aos que são responsáveis por tais mudanças, para que só depois estes consigam receber o apoio que lhe são por direito, já que seus ambientes de trabalho causam tais desgastes.

REFERÊNCIAS

- ALCÂNTARA, LUCAS. **Vida de bancário: Do sonho a frustração com a profissão do estresse**". 2014. Disponível em: <<https://www.cadaminuto.com.br/noticia/246283/2014/05/04/vida-de-bancariodo-sonho-a-frustracao-com-a-profissao-do-estresse>> Acesso em: 15. Jul. 2020.
- ALVIM, Jô. **A relação entre ansiedade e estresse**. 2019. Disponível em: <<http://g1.globo.com/sp/presidente-prudenteregiao/blog/psicoblog/post/relacaoentre-ansiedade-e-estresse.html>>. Acesso em: 01 mar. 2020.
- ANAMT, Associação Nacional de Medicina do Trabalho. **O que é síndrome de burnout. E quais as estratégias para enfrentá-la**. 2018. Disponível em: <<https://www.anamt.org.br/portal/2018/05/30/o-que-e-sindrome-de-burnout-equais-as-estrategias-para-enfrenta-la/>>. Acesso em: 19 abr.2020.
- BANCARIOS, PA. **Doenças “invisíveis” atingem a categoria bancária**. Disponível em: <<http://bancariospa.org.br/doencas-invisiveis-atingem-acategoria-bancaria/>>. Acesso em: 16.jul. 2020.
- BRUNA, Maria Helena Varella. **Síndrome do pânico**. 2019. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-do-panico/>>. Acesso em: 18 abr.2020.
- BRUNA, Maria Helena Varella. **Síndrome de burnout (esgotamento profissional)**. 2017. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/doencase-sintomas/sindrome-de-burnout-esgotamento-profissional/>>. Acesso em: 19 abr. 2020.
- CAPELÃO, Isabela. **O stress e seu impacto na produtividade do indivíduo nas organizações**. 2017. Disponível em: <<https://administradores.com.br/artigos/o-stress-e-seu-impacto-na-produtivadedo-individuo-nas-organizacoes>>. Acesso em: 29 fev.2020.
- CONTRAF, Cut. **Adoecimento mental na rotina de bancários**. 2017. Disponível em: <<https://spbancarios.com.br/02/2017/adoecimento-mental-na-rotina-bancarios>> Acesso em: 15. Jul.2020.

CONTRAF- Cut. **Bancários cobram políticas preventivas de saúde.** 2019. Disponível em: <<https://spbancarios.com.br/09/2019/bancarios-cobrapoliticas-preventivas-de-saude>>. Acesso em: 16. Jul. 2020.

DIAS, Felipe. **É possível ter saúde mental mesmo trabalhando em um banco?** .2017. Disponível em: <https://medium.com/@felipedias_733/%C3%A9-poss%C3%ADvel-ter%C3%BAde-mental-mesmo-trabalhando-em-um-banco-db4d740f7443>. Acesso em: 15. Jul.2020.

EDUCAÇÃO, Beta. **O que é estresse ocupacional e quais são suas consequências?** 2017. Disponível em: <<https://betaeducacao.com.br/o-que-e-estresse-ocupacional-e-suas-consequencias/>>. Acesso em: 29 fev.2020.

FEITOSA, Tiago. **Como é trabalhar em um banco?**. 2018. Disponível em: <<https://t2.com.br/blog/como-e-trabalhar-em-um-banco/>>. Acesso em: 14. Jul.2020.

FERRARI, Juliana Spinelli. **Estresse Ocupacional.** 2019. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/psicologia/stress-ocupacional.htm>>. Acesso em: 27 fev. 2020.

LEITE, Fernando. **Angústia, medos, depressão, estresse, síndrome do pânico.** 2017. Disponível em: <<https://www.cardioemotion.com.br/angustiamedos-depressao-estresse-sindrome-panico/>>. Acesso em: 18 abr. 2020.

LOBO, Rafael. **Entenda o Estresse e Suas 3 Fases.** 2019. Disponível em: <<https://www.conceitozen.com.br/entenda-o-estresse-e-suas-3-fases.html>>. Acesso em: 25 fev. 2020.

MAULAZ, Livia. **Como o estresse afeta a produtividade da sua equipe.** 2018. Disponível em: <http://saobernardo.com/blog/como-o-estresse-afeta-a-produtividade-da-sua-equipe/>. Acesso em: 27 fev.2020.

MORAES, Daniel. **Transformação digital bancária: como os bancos estão se tornando digitais?**. 2017. Disponível em: <<https://inteligencia.rockcontent.com/transformacao-digital-bancaria/>>. Acesso em: 14.Jul.2020.

PIMENTA, Tatiana. **Estresse: saiba como ele afeta sua saúde física e emocional.** 2017. Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/estresse-saibacomo-ele-afeta-sua-saude/>>. Acesso em: 24 fev. 2020.

REIS, Everton Alexandre. **Assédio moral no ambiente bancário**. 2016. Disponível em: <https://evertonreisjuridico.jusbrasil.com.br/artigos/348491021/assedio-moral-noambiente-bancario>. Acesso em 15. Jul.2020.

REPÓRTER, Globo. **Pesquisa aponta quais são as profissões mais estressantes**.

2013. Disponível em: <http://g1.globo.com/globo-reporter/noticia/2013/05/pesquisa-aponta-quais-sao-profissoes-maisestressantes.html>. Acesso em: 14. Jul.2020.

RENNÓ, Joel. **Estresse ocupacional e síndrome do pânico**. 2015. Disponível em: <https://emails.estadao.com.br/blogs/joel-renno/estresse-ocupacional-esindrome-do-panico/>. Acesso em: 18 abr.2020.

SANTOS, Jessica. **Pressão por metas e estresse são principais causas de doenças entre bancários**. 2011. Disponível em:

<https://www.redebrasilatual.com.br/trabalho/2011/08/pressao-por-metas-eestresse-sao-as-principais-causas-de-doencas-entre-bancarios-apontapesquisa/>.> Acesso em: 18. Jul.2020.

SAÚDE, Ministério. **Síndrome de Burnout: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar**. 2020. Disponível em: <https://saude.gov.br/saude-dea-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 19 abr. 2020.

SILVEIRA, Jaqueline. **Pesquisa aponta alto índice de depressão e ansiedade entre bancários no RS**. 2015. Disponível em: <https://www.sul21.com.br/emdestaque/2015/09/pesquisa-aponta-alto-indice-de-depressao-e-ansiedadeentre-bancarios-no-rs/>. Acesso em: 18. Jul. 2020.

SINDICATO DOS BANCÁRIOS DO PARÁ, CUT. **Doenças invisíveis atingem a categoria bancária**. 2019. Disponível em:

<http://bancariospa.org.br/doencasinvisiveis-atingem-a-categoria-bancaria/>. Acesso em: 15. Jul. 2020.

SOARES, Léo. 2015. **Saiba como o estresse se reflete no seu corpo**. 2015.

Disponível em: https://www.gazetaonline.com.br/bem_estar_e_saude/2015/09/saiba-como-oestresse-se-reflete-no-seu-corpo-1013908023.html.> Acesso em: 13. Jul.2020.

SORRENTINO, Victor. **Estresse e doença cardiovascular são interligados, apontam estudos.** 2019. Disponível em: <<https://drvictorsorrentino.com.br/estresse-e-doenca-cardiovascular/>>. Acesso em: 01 mar. 2020.

TAVARES, José Cláudio Rangel. **Doenças causadas pelo estresse no trabalho.** 2019. Disponível em: < <https://okup.com.br/5-doencas-causadas-peloestresse-no-trabalho/>> Acesso em: 01 mar. 2020.

VARELLA. Dráuzio. **Estresse e depressão.** 2019. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/drauzio/artigos/estresse-e-depressaoartigo/>>. Acesso em: 01 mar. 2020.