

## IMPACTOS NEGATIVOS NA SAÚDE FÍSICA E NA SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR NO COMÉRCIO

Jhennifer Magrini Abreu<sup>1</sup>  
Camila Pereira da Silva<sup>2</sup>

### Resumo

A saúde dos colaboradores no setor comercial é um tema extremamente importante. Trata-se de uma questão multifacetada que abrange programas de segurança, saúde mental, aptidão física e promoção da saúde. É essencial adotar uma estratégia abrangente para lidar com essas questões e promover ambientes de trabalho mais saudáveis, visando melhorar a satisfação dos funcionários. Os profissionais que atuam no setor comercial enfrentam uma série de desafios e riscos para a saúde, os quais podem impactar seu bem-estar e produtividade. Aspectos como horário de trabalho, execução de tarefas físicas, interações com clientes e riscos de segurança no trabalho podem resultar em problemas de saúde física, como dores e lesões musculares, além de afetar a saúde mental, provocando estresse e ansiedade. Para abordar efetivamente essas questões, os empregadores devem implementar estratégias eficazes, tais como fornecer equipamento adequado e promover o autocuidado. A abordagem metodológica empregada consiste na realização de entrevistas com dois colaboradores, com o objetivo de compreender suas experiências e perspectivas em relação à saúde no ambiente de trabalho. Essas entrevistas fornecerão uma compreensão valiosa sobre os desafios específicos enfrentados pelos colaboradores, permitindo a formulação de soluções direcionadas.

**Palavras-chave:** Aptidão Física; Saúde dos Colaboradores; Saúde Mental; Segurança no Trabalho; Setor Comercial.

### **Abstract**

The health of employees in the commercial sector is an extremely important topic. It is a multifaceted issue that encompasses safety programs, mental health, physical fitness, and health promotion. It is essential to adopt a comprehensive strategy to address these issues and promote healthier work environments to enhance employee satisfaction. Professionals in the commercial sector face a range of challenges and health risks that can impact their well-being and productivity. Factors such as working hours, physical tasks, interactions with customers, and workplace safety risks can result in physical health problems such as muscle pain and injuries, as well as affect mental health, leading to stress and anxiety. To effectively address these issues, employers should implement successful strategies, such as providing proper equipment and promoting self-care. The methodological approach employed involves conducting interviews with two employees to understand their experiences and perspectives regarding health in the workplace. These interviews will provide valuable insights into the specific challenges faced by employees, enabling the formulation of targeted solutions.

**Keywords:** Physical Fitness; Employee Health; Mental Health; Occupational Safety; Commercial Sector.

### **Resumen**

La salud de los colaboradores en el sector comercial es un tema extremadamente importante. Se trata de una cuestión multifacética que abarca programas de seguridad, salud mental, aptitud física y promoción de la salud. Es esencial adoptar una estrategia integral para abordar estas cuestiones y promover entornos laborales más saludables con el objetivo de mejorar la satisfacción de los empleados. Los profesionales que trabajan en el sector comercial enfrentan una serie de desafíos y riesgos para la salud que pueden afectar su bienestar y productividad. Aspectos como el horario laboral, la realización de tareas físicas, las interacciones con los clientes y los riesgos de seguridad en el trabajo pueden dar

lugar a problemas de salud física, como dolores y lesiones musculares, y afectar la salud mental, causando estrés y ansiedad. Para abordar eficazmente estas cuestiones, los empleadores deben implementar estrategias efectivas, como proporcionar el equipo adecuado y fomentar el autocuidado. El enfoque metodológico empleado consiste en realizar entrevistas con dos colaboradores con el objetivo de comprender sus experiencias y perspectivas sobre la salud en el entorno laboral. Estas entrevistas proporcionarán una comprensión valiosa de los desafíos específicos enfrentados por los colaboradores, permitiendo la formulación de soluciones dirigidas.

**Palabras clave:** Aptitud física; Salud de los colaboradores; Salud mental; En el trabajo; Sector comercial.

## Introdução

Inicialmente irá explorar e compreender profundamente a cidade de Santo Antônio da Platina, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), diz que:

Em fins do Século XVIII, grupos de emigrantes procedentes do Estado de Minas Gerais, que haviam iniciado o povoamento da região paulista da Alta Sorocabana, formaram as primeiras levas de desbravadores e colonizadores de grande parte da imensa zona geoeconômica do Norte do Paraná. Um desses grupos fixou-se às margens do ribeirão Boi Pintado onde, em local circundado pelo ribeiro Aldeia - assim chamado pela existência de um aldeamento de indígenas guaranis em suas margens, formou o primeiro núcleo. Perto desse curso de água levantava-se uma colina, mais tarde denominada morro do Bim, em cujas as fraldas foi edificada a cidade. Foram, pois, mineiros os fundadores do atual Município de Santo Antônio da Platina onde, inicialmente, dedicaram-se à agricultura e à criação de suínos, a credita-se que a sua denominação teve origem nas pesquisas de geólogos que atestavam a existência de jazidas de platina na localidade e no nome de seu padroeiro.

De acordo com informações retiradas da Revista Conjecturas e da Produção e Disseminação de Dados e Informações Relevantes para o Desenvolvimento dos Pequenos Negócios (DATA MPE Brasil) revelam um cenário de crescimento constante em Santo Antônio da Platina. O aumento na população de 42.707 em 2010 para 46.503 em 2021, de acordo com o DATA MPE Brasil, indica um desenvolvimento significativo na região. Além disso, a adição de 10.224 Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) em 2021 demonstra um

ambiente propício para negócios e oportunidades comerciais. Esse crescimento pode ser um reflexo das vantagens econômicas e do potencial de mercado que a cidade oferece, tornando-a um local atrativo para investimentos e empreendimento. Além do crescimento econômico, a saúde e o bem-estar dos colaboradores em Santo Antônio da Platina também têm recebido atenção especial. Investimentos em leis que visam a saúde, assim contribuindo para garantir um ambiente de trabalho saudável.

### **Desenvolvimento: Metodologia / Materiais e Métodos/ Arco de Maguerz**

O Arco de Maguerz foi desenvolvido pelo pedagogo francês, Charles Maguerz em 1970, que foi ser divulgado em 1982. Nesse esquema constam cinco etapas que se desenvolvem a partir da realidade ou um recorte da realidade: Observação da Realidade; Pontos-Chave; Hipóteses de Solução e Aplicação à Realidade (Berbel, 1999).

De acordo com Berbel O Arco de Maguerz é voltado para a metodologia da problematização (1998, p. 144).

a Metodologia da Problematização tem uma orientação geral como todo método, caminhando por etapas distintas e encadeadas a partir de um problema detectado na realidade. Constitui-se uma verdadeira metodologia, entendida como um conjunto de métodos, técnicas, procedimentos ou atividades intencionalmente selecionados e organizados em cada etapa, de acordo com a natureza do problema em estudo e as condições gerais dos participantes. Volta-se para a realização do propósito maior que é preparar o estudante/ser humano para tomar consciência de seu mundo e atuar intencionalmente para transformá-lo, sempre para melhor.

Através da aplicação do método de problematização, os questionamentos e soluções levantados para os desafios estudados neste artigo são levados em consideração no atual cenário, a saúde física e a saúde mental do colaborador no comércio.

### **Pontos-chave**

Este artigo discute as interconexões entre a saúde dos funcionários e o setor empresarial. A qualidade da saúde no local de trabalho e o bem-estar dos trabalhadores dependem de uma série de fatores, incluindo as condições de trabalho, o ambiente de trabalho comercial e a eficácia da gestão empresarial. Além disso, importa sublinhar que o bem-estar dos colaboradores tem um impacto direto no seu desempenho individual e na dinâmica do ambiente de trabalho em todo o setor empresarial.

## Teorização

Este artigo discute as interconexões entre a saúde dos funcionários e o setor empresarial. A qualidade da saúde no local de trabalho e o bem-estar dos trabalhadores dependem em grande parte de uma série de fatores, incluindo as condições de trabalho, o ambiente de trabalho comercial e a eficácia da gestão empresarial. Além disso, importa sublinhar que o bem-estar dos colaboradores tem um impacto direto no seu desempenho individual e na dinâmica do ambiente de trabalho em todo o setor empresarial.

O horário de funcionamento geralmente é regido por leis locais ou nacionais, e as restrições podem variar amplamente dependendo da localização e do tipo de negócio envolvido.

De acordo com Scientific Electronic Library Online (SciELO), o Brasil tem uma jornada semanal alta, ela argumenta que:

A despeito desses padrões de convergência, são apontadas, ainda, diferenças regionais importantes: "a preponderância da jornada semanal de 48 horas na América Latina e a evolução irregular da redução da jornada na Ásia" (p. 20). Comparando a legislação brasileira de 44 horas semanais no setor privado e 40 horas no setor público, o Brasil situa-se em posição intermediária segundo o critério da lei, maior do que o padrão mundial, menor do que o padrão latino-americano.

Exemplos concretos podem ser vistos no site da Associação Empresarial de Santo Antônio da Platina (ACESAP), que em dezembro de 2022 publicou informações sobre o horário de funcionamento das lojas. Durante este período, as lojas têm horário de funcionamento normal, com horários extensos das 8h30 às 18h, mas em preparação para o Natal, as lojas estendem o horário de atendimento até às 22h em determinados dias.

Segundo a Scientific Electronic Library Online (SciELO), a duração jornada pode ser alterada de acordo com a área de serviço, esta aponta que:

A duração do trabalho no setor de serviços varia substancialmente entre os subsetores que o compõem (...). As jornadas (...) são particularmente extensas no comércio atacadista e varejista; nos hotéis e restaurantes; no transporte, armazenamento (...).

Esta mudança de horário realça a flexibilidade que o setor empresarial muitas vezes necessita para responder às necessidades específicas de feriados como o Natal. No entanto, também é importante considerar como esses horários podem impactar os colaboradores, já

que em alguns casos o horário de trabalho pode começar cedo e se estender até depois das 22 horas.

De acordo com informações retiradas do site da Associação Empresarial de Santo Antônio da Platina (ACESAP), a carga horária é longa, tornando-se desgastante para o colaborador.



DEZEMBRO 2022						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1 8h às 18h	2 8h às 18h	3 8h às 17h
4 Fechado	5 8h às 18h	6 8h às 18h	7 8h às 18h	8 8h às 18h	9 8h às 18h	10 8h às 17h
11 Fechado	12 8h às 18h	13 8h às 18h	14 8h às 18h	15 8h às 22h	16 8h às 22h	17 8h às 17h
18 Fechado	19 8h às 22h	20 8h às 22h	21 8h às 22h	22 8h às 22h	23 8h às 22h	24 8h às 16h
25 Fechado	26 8h às 18h	27 8h às 18h	28 8h às 18h	29 8h às 18h	30 8h às 18h	31 8h às 12h

Fonte: Associação Empresarial de Santo Antônio da Platina (ACESAP)

## Impactos do Prolongamento de Jornadas de Trabalho Estresse Físico e Mental

O corpo humano pode sofrer com o estresse físico causado pelo prolongamento das horas de serviço. Prolongar períodos de trabalho sem preparação adequada pode levar a problemas de saúde, tais como dores crônicas. Isso acontece porque o exercício repetitivo contínuo exerce uma pressão significativa sobre os músculos e articulações, o que pode levar a lesões musculares e articulares, além de auxiliar no desenvolvimento de distúrbios como a Lesão por Esforço Repetitivo (LER), com também a Síndrome do Esgotamento Profissional (Burnout).

Segundo a psicóloga Letícia Chagas, mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), em uma entrevista à Revista Arco, diz que:

[...] De acordo com a psicóloga, as pessoas estão condicionadas à busca pelo sucesso, seja qual for o custo. Para ela, vivemos em uma sociedade que faz crer que impor limites é um retrocesso e que as pessoas são capazes de alcançar tudo e que, para isso, só basta esforço. [...] é natural que uma sociedade que pensa em produzir, comparar e vencer o tempo todo tenha sintomas do cansaço escancarados

entre seus indivíduos. As consequências dessa nova dinâmica são percebidas no íntimo das pessoas envolvidas.

O estresse mental também é uma consequência séria do prolongamento das horas de serviço. A pressão constante de cumprir prazos apertados e a carga de trabalho excessiva podem levar ao esgotamento e ao aumento da ansiedade. Muitos trabalhadores se encontram presos em um ciclo de estresse, onde a falta de tempo para relaxar e recuperar-se leva a uma deterioração da saúde mental. Isso pode resultar em ansiedade e depressão, que são problemas de saúde significativos que afetam a qualidade de vida e o bem-estar emocional dos indivíduos.

## **Circulação**

Os colaboradores do setor comercial manifestam sua disposição em discutir os impactos prejudiciais que resultam da excessiva carga horária de trabalho sobre sua saúde, tanto física quanto mental. É visível que o desequilíbrio emocional resultante desse contexto possa contribuir para a disseminação de outras condições de saúde.

## **Relato da colaborada A**

Após um ano de trabalhando no comércio, desenvolvi varizes e problemas de vasos sanguíneos devido à carga excessiva de atividades que incluem subir e descer escadas carregando peso, agachar e levantar frequentemente, passar longas horas em pé, entre outras tarefas, com poucas oportunidades de descanso.

Isso pode impactar a saúde dos colaboradores, pois o estresse crônico resultante da falta de tempo para o descanso e o autocuidado, aliado à exposição a longas horas de pé e, muitas vezes, a uma alimentação inadequada devido ao dia agitado, pode ser um gatilho para problemas de saúde, como má circulação, Saúde cardiovascular, o que pode levar a consequências negativas.

O médico Walter Campos, coordenador do Grupo de Doenças Venosas do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP e presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia Vasculare de São Paulo, conta que:

[...] No verão, os sintomas são acentuados e as mulheres são as mais afetadas pelo problema. "Queimação, peso, dor na perna ao final da tarde ou que piora no verão, por causa do calor, ou durante o período menstrual, são alguns sintomas [...]"



A má circulação pode causar varizes, pernas inchadas e hipertensão. e até mesmo um risco aumentado de doenças cardiovasculares graves, como a aterosclerose. Consequentemente, os empregadores e os gestores, como o RH devem considerar o impacto do prolongamento do horário de trabalho na saúde dos trabalhadores.

Colaboradora A apresenta os efeitos da longa jornada de trabalho do comércio causou em seu corpo fisicamente.

### Exemplo da colaboradora A do Comércio



Fonte: Colaboradora A



Fonte: Colaboradora A

### Qualidade do Sono

O trabalho prolongado de atividades extensas demonstra um impacto considerável negativo na área da saúde e do bem-estar, pois a qualidade do sono é um aspecto importante. Quando os funcionários trabalham muitas horas, eles não têm tempo suficiente para fazer pausas adequadas, o que pode causar vários problemas de saúde, tais como, insônia e distúrbios do sono.

A insônia é um distúrbio do sono caracterizado pela dificuldade em adormecer ou permanecer dormindo, levando a ciclos e noites de sono fragmentadas. O trabalho prolongado pode levar ao estresse psicológico, o que é um fator importante na insônia. Outros problemas como apneia do sono, ronco e síndrome das pernas inquietas podem ser causados pela falta de qualidade do sono.

De acordo Roberts, Roberts e Chen as consequências da desregulação do sono são variadamente negativas, comprovam que:

As consequências dos distúrbios do sono envolvem questões econômicas e de saúde [...]encontraram entre jovens com problemas de sono, comparados com seus



pares com sono normal, maior incidência de depressão, ansiedade, irritabilidade, medo, raiva, tensão, instabilidade emocional, desatenção, problemas de conduta, uso de álcool e de outras drogas, ideação ou tentativa de suicídio, fadiga, falta de energia, dores de cabeça e de estômago e pior saúde[...] Roberts, Roberts e Chen (2001, 2002)

Estas doenças não impactam somente na qualidade do sono, mas também podem provocar dificuldade de concentração, fadiga crônica e excesso de horas diurnas.



Fonte: Associação Brasileira do Sono (ABS)

## Lesões Por Tarefas Repetitivas

Com o passar dos anos, a colaboradora B enfrentou os desafios de atividades repetitivas durante longas jornadas de trabalho, e ela se dispôs a compartilhar um relato sobre os impactos que essa experiência teve em sua vida.

### Relato da colaboradora B

A 15 anos na empresa ela já fez duas cirurgias no pulso por conta do movimento repetitivo, desenvolveu uma doença no pulso chamada túnel do carpo. Ela também desenvolveu problemas no joelho devido ficar longas horas de pé.

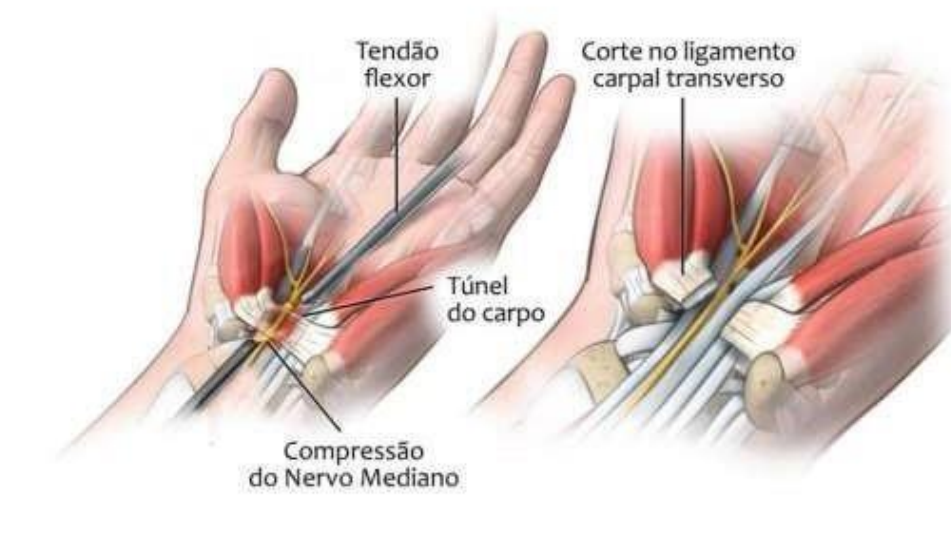
A síndrome do túnel do carpo é uma condição médica que afeta o punho e a mão. Ela é caracterizada pela compressão ou irritação do nervo mediano à medida que ele passa pelo túnel do carpo. O túnel do carpo é uma estrutura anatômica localizada no punho e é formado pelos ossos do punho e por um ligamento que o cobre.

Dr. Arnaldo Zumiotti, possui graduação em Medicina pela Universidade de São Paulo (1975), mestrado em Ortopedia e Traumatologia pela Universidade de São Paulo (1987), afirma que:

[...] O canal do carpo tem, em média, 3cm de largura e continua proximamente com a fáscia antebraquial, um tecido fibroso no qual se fixam alguns músculos. O ligamento anular do carpo delimita o túnel na região ventral e os ossos o delimitam na região dorsal [...]

Esta síndrome é frequentemente associada a movimentos repetitivos. Isso significa que atividades que envolvem a repetição constante de movimentos do punho, como digitação, costura, uso de ferramentas manuais ou mesmo tarefas que exigem flexão e extensão frequentes do punho, podem aumentar o risco de desenvolvimento da síndrome do túnel do carpo. A compressão do nervo mediano no túnel do carpo pode ocorrer devido a esses movimentos repetitivos.

#### Cirurgia de Síndrome do Túnel do Carpo



Fonte: Blog kaempf

---

## **A Importância dos Cuidados com Colaboradores Responsabilidade Holística**

Quando uma empresa assume a responsabilidade pelos seus funcionários, ela adota uma abordagem holística que vai além das questões cotidianas relacionadas ao trabalho.

De acordo com informações disponíveis no blog Conexa, uma abordagem humanizada requer que à gestão se inicie com o conhecimento abrangente de todas as áreas da empresa, ressaltam que:

É o setor de recursos humanos (RH) que tem o papel de escolher qual a metodologia se encaixa melhor na empresa. Quando se pensa em gestão de pessoas mais humanizada, a visão holística é a escolha mais acertada.

Para isso é preciso considerar a vida dos trabalhadores, seu bem-estar e sua evolução. Assim é possível criar programas educacionais, ações e benefícios que gerem maior conforto, segurança e saúde. Pensar em produtividade é entender que isso só é possível quando se investe no aprimoramento da equipe.

Proteger os funcionários inclui esta responsabilidade em todos os momentos da jornada de trabalho. Não se trata apenas de garantir um ambiente de trabalho seguro, mas também de prestar apoio em caso de acidente grave, fatalidade ou evento extremo. Isto reflete a preocupação da empresa com o bem-estar geral dos seus colaboradores e demonstra um compromisso genuíno com a equipe.

## **Regulamentação e Legislação**

De acordo com o site do Planalto, a Lei nº 7.410 regulamenta a profissão de técnico em segurança do trabalho é peça fundamental para a proteção dos empregados no ambiente de trabalho. É importante observar, entretanto, que os regulamentos e leis podem variar ao longo do tempo e de jurisdição para jurisdição. Portanto, as empresas devem se manter atualizadas e cumprir as legislações vigentes para garantir a segurança e a saúde de seus colaboradores.

Conforme destacado por Flávia Ferreira dos Santos, aluna do curso de Pós-graduação em Engenharia de Segurança do Trabalho, em uma publicação no blog da Faculdade Laboro, enfatizada a relevância de uma equipe profissional na promoção da saúde e segurança ocupacional, visando o controle e prevenção de acidentes no ambiente de trabalho.

Os profissionais de saúde e segurança ocupacional são responsáveis pela promoção da saúde, bem-estar e segurança ocupacional nas organizações. E dentre diversas atividades, têm como um de seus objetivos principais garantir que os trabalhadores estejam expostos a riscos ocupacionais mínimos, além de desenvolver e implementar programas e ações preventivas voltadas à saúde e segurança do trabalhador. Para cumprir com essas atribuições, os profissionais de saúde e segurança ocupacional devem possuir conhecimentos específicos em diversas áreas, como ergonomia, saúde ocupacional, legislação trabalhista e segurança do trabalho.

Não existe um número definido ou padrão para técnicos de Saúde e Segurança Ocupacional (TSO) que se aplique a todas as empresas. O tamanho, a natureza das operações e os riscos vinculados a cada organização influenciam a quantidade necessária. Avaliações de riscos e cumprimento das normas são fundamentais para as empresas determinarem o número de TSO necessários para garantir a segurança do ambiente trabalho.

Empresas devem realizar avaliações de riscos periódicas, levando em consideração as particularidades de suas operações e os potenciais riscos associados. A implementação de medidas preventivas e o cumprimento rigoroso das normas regulatórias são pilares essenciais nesse processo.

## **Hipótese de solução Seguro de Vida em Grupo**

O professor contratado Edmundo Êboli Bonini, no Departamento de Métodos Quantitativos da Escola de Administração de Empresas de São Paulo da Fundação Getúlio Vargas, traz em seu artigo o funcionamento do seguro de vida e seu impacto positivo no clima organizacional.

De acordo com Edmundo Êboli Bonini o seguro de vida, que funciona como outros seguros baseados em princípios de ajuda mútua e cálculos estatísticos. No caso do seguro de vida, são para calcular as probabilidades de morte ao longo do tempo.

Como todo seguro, também o seguro de vida se baseia no mutualismo e no cálculo das probabilidades que nessa espécie de seguros é feito, com o auxílio das chamadas "tábuas de mortalidade ou de sobrevivência". Suponhamos que mil indivíduos da mesma idade, gozando saúde normal, contraem, na mesma época, um seguro, em caso de morte, pelo mesmo capital. As tábuas de mortalidade permitirão calcular quantos desses indivíduos morrerão provavelmente no primeiro ano, quantos no segundo, e assim sucessivamente até a morte do último deles.

Utilizar o seguro de vida em grupo é uma estratégia importante para garantir a segurança financeira dos colaboradores e seus familiares caso algo ruim aconteça. Isso não só proporciona tranquilidade aos colaboradores, mas também atrai e retém talentos, melhora o clima organizacional e demonstra a responsabilidade social da empresa.

Em seu artigo intitulado 'Seguro de Vida em Grupo', o Professor- contratado Edmundo Êboli Bonini, vinculado ao Departamento de Métodos Quantitativos da Escola de Administração de Empresas de São Paulo da Fundação Getúlio Vargas, destaca que, dentre outros autores, as definições de Hermad são particularmente abrangentes no contexto do seguro de vida.

Hemard que é mais completa e abarca todos os elementos indispensáveis à instituição do seguro: "uma operação pela qual, mediante o pagamento de uma pequena remuneração, uma pessoa, o segurado, promete para si próprio ou para outrem, no caso de um determinado evento, a que se dá o nome de risco, uma prestação de uma terceira pessoa, o segurador, que, assumindo um conjunto de riscos, os compensa de acordo com as leis da estatística e o princípio do mutualismo".

O site Consultor Jurídico enfatiza a importância da transparência e da comunicação eficaz nos contratos. Em audiência realizada em 2 de março de 2023, o Superior Tribunal de Justiça (STJ) proferiu em sua matéria 1.112, que deixou claro que no contrato de seguro coletivo de vida as partes são obrigadas a informar previamente o segurado sobre cláusulas limitativas e restritivas dos termos relevantes dos contratos de seguro de vida em grupo.

Portanto, as empresas não apenas asseguram o amparo financeiro de seus colaboradores, mas também fortalecem laços de confiança e reforçam seu compromisso com o bem-estar de sua equipe.

## **Jornada de trabalho curta**

A semana de trabalho de quatro dias, também conhecida como "semana de trabalho mais curta", tornou-se uma alternativa cada vez mais popular à tradicional semana de trabalho de cinco dias. Esta mudança foi reconhecida, com as empresas que adotaram essa abordagem não reportando qualquer impacto negativo na produtividade e nos lucros organizacionais. Isto realça a importância de medir o desempenho com base nas horas efetivamente trabalhadas e nos resultados alcançados, em vez das horas padrão registradas nos registros de emprego.

Segundo JADER BASTOS, em um artigo publicado no blog Solides Tangerinos, a adoção de uma semana de trabalho de quatro dias pode ser um elemento de estímulo ao crescimento da empresa, desde que seja acompanhada por uma gestão eficaz, e seja igualmente bem acolhida pelos colaboradores.

Essa abordagem reflete uma visão que valoriza tanto a eficiência operacional quanto o bem-estar dos funcionários, reconhecendo que ambos desempenham papéis cruciais no sucesso de uma organização, ressaltando que:

[...] É importante frisar que o modelo implantado é tipo 100-80-100, ou seja, 100% do salário, por 80% do tempo e mantendo 100% da produtividade. Tudo isso tende a melhorar o balanço entre vida pessoal e profissional, possibilitando uma maior retenção de talentos, pessoas mais felizes no trabalho e mais produtivas [...].

Para muitos profissionais, a chance de aproveitar uma semana de quatro dias é atraente, proporcionando um melhor equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Com um dia extra de folga durante uma semana, os colaboradores podem resolver questões do dia a dia sem necessitar de interrupção do horário de trabalho, como visitar repartições governamentais locais ou consulados.

Segundo Jader Bastos, em um artigo publicado no blog Solides Tangerinos, diz que:

[...] A semana de 4 dias, como o próprio nome implica, é uma jornada de trabalho semanal com somente 4 dias úteis. Isso implica que o número de horas trabalhadas por semana cai de 40 horas para 32 horas. Vale a pena deixar claro que isso não implica em umarenegociação com diminuição proporcional do salário. O que se propõe ao trabalhar 4 dias na semana, é a diminuição das horas trabalhadas pelo mesmo valor [...] Jader Bastos, 15 DE MARÇO 2022.

Esta abordagem tem como objetivo promover um equilíbrio mais saudável entre o tempo de trabalho e a vida pessoal dos profissionais. A semana de trabalho de quatro dias representa uma adaptação ao mundo moderno, que valoriza cada vez mais a flexibilidade do trabalho e onde a tradicional jornada de trabalho de cinco dias pode não ser a única opção viável.

## **Considerações Finais / Conclusão**

Diante dos desafios enfrentados no setor comercial, é relevante considerar soluções inovadoras para reduzir os impactos negativos na saúde física e mental dos colaboradores. Assim como as novas ideias oferecem oportunidades de resolução em diversos contextos,



propõe-se explorar estratégias para abordar a saúde no ambiente de trabalho.

Uma abordagem viável seria a implementação de programas abrangentes de bem-estar e saúde mental nas empresas do setor comercial. Esses programas poderiam ser desenvolvidos por meio de parcerias entre empresas e organizações especializadas em saúde mental. Ao priorizar a saúde física e mental dos colaboradores, tais programas poderiam contribuir significativamente para a promoção de um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado.

Além disso, as parcerias aumentariam dando suporte para as iniciativas de saúde no local de trabalho, que também se apresenta como uma solução valiosa. A criação de benefícios específicos, como apoio psicológico, sessões de relaxamento ou atividades físicas, poderia ser financiada por meio de parcerias entre empresas e instituições financeiras, visando promover um ambiente de trabalho mais sustentável.

### **Aplicação à realidade**

Em conclusão as empresas que buscam aprimorar a qualidade de vida de seus colaboradores por meio de iniciativas como a inclusão de um seguro de vida podem torná-lo um benefício adicional em sua oferta. Um plano de saúde abrangente, que abranja não apenas o colaborador, mas também seus familiares, com a adição de um seguro, podem proporcionar conforto e tranquilidade, resultando em uma maior produtividade por parte dos colaboradores. Isso ocorre porque, não apenas para eles, mas também para seus familiares, a garantia de assistência médica imediata é assegurada, eliminando a preocupação com longas esperas nos postos de saúde.

Essa implementação pode atrair colaboradores mais focados em suas atividades e, adicionalmente, servir como um estímulo e fonte de motivação para aqueles já empregados. Com essa proposta, os colaboradores reconheceram o valor de dar o seu melhor e sentiram que são verdadeiramente reconhecidos pela empresa, o que os incentivará a permanecer na organização por longos períodos. Isso ocorre porque eles terão a certeza de que, em caso de qualquer incidente, seus familiares não ficarão desamparados.

Uma empresa que adota uma visão de qualidade de vida, compreende que seu colaborador precisa estar com sua saúde física e mental bem para alcançar uma produtividade ótima em suas respectivas áreas de atuação. A implementação de uma semana de trabalho com apenas quatro dias pode se mostrar uma estratégia eficaz para



atingir os objetivos e metas estabelecidos. Quando o colaborador desfruta do descanso necessário, em conformidade com as necessidades de seu corpo, ele se torna significativamente mais produtivo, uma vez que se encontra em equilíbrio entre sua vida pessoal e profissional.

Essa iniciativa se torna ainda mais eficaz quando o colaborador tem a certeza de que estariam dispostos, uma vez que o cansaço do cotidiano não será tão exaustivo. Com a redução da carga horária, os colaboradores teriam mais tempo para cuidar da sua saúde mental, sem a preocupação de atrasos ou falta de tempo, e com a garantia de que seu salário não sofrerá reduções, aliviando assim toda essa pressão que desvia seu foco.

Esta estratégia constitui a base para assegurar a saúde dos colaboradores, reduzindo as taxas de absenteísmo na empresa. A semana de trabalho mais curta pode ser implementada por meio do revezamento de funcionários, promovendo a flexibilidade de ambos, o que permite à empresa manter seus possíveis lucros e permite que os colaboradores mantenham um clima organizacional tranquilo e motivado, inclusive em relação aos clientes.

O clima organizacional é fundamental para evitar uma alta rotatividade de colaboradores na empresa. Dessa forma, caso o ambiente seja acolhedor, os colaboradores se sentirão motivados a contribuir com ideias inovadoras para impulsionar o crescimento da empresa e divulgar os serviços dela.

## REFERÊNCIAS

- BERBEL, Neusi Aparecida Navas. **A problematização e a aprendizagem baseada em problemas. Interface comunicação saúde educação**, Botucatu v. 2, n. 2 p. 144, 1998. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/se/a/7thfKMfMsWx66YdwR3HpvCj/?lang=pt>. Acesso em: 14 de outubro de 2023.
- Campos, W. **Além de afetar a estética, varizes podem levar a problemas Mais sérios de saúde. Jornal da USP.** Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/alem-de-afetar-a-estetica-varizes-podem-levar-a-problemas-mais-serios-de-saude/>. Acesso em 7 de novembro de 2023.
- Chagas, Letícia. **Sociedade do Cansaço.** Revista Arco. Disponível em: <https://www.ufsm.br/midias/arco/sociedade-do-cansaco/>. Acesso em 3 de novembro de 2023.
- Conexa Saúde. **Visão holística: o que é e sua importância no âmbito empresarial.** Disponível em: <https://www.conexasaude.com.br/blog/visao-holistica/>. Acesso em: 12 de novembro de 2023.
- Faculdade Laboro. **A importância do profissional de saúde de segurança do trabalho nas organizações e na promoção de saúde, bem-estar e segurança ocupacional.** Laboro Blog. Disponível em: <https://laboro.edu.br/blog/a-importancia-do-profissional-de-saude-de-seguranca-do-trabalho-nas-organizacoes-e-na-promocao-de-saude-bem-estar-e-seguranca-ocupacional/>. Acesso em: 14 de novembro de 2023.
- IBGE. Santo Antônio da Platina - **Histórico.** Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pr/santo-antonio-da-platina/historico>. Acesso em: 06 de outubro de 2023.
- Roberts, A., Roberts, B., & Chen. **Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida.** Scientific Electronic Library Online. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/gTGLpqtmtMnTrcMyhGFvNpG/?lang=pt->. Acesso em 11 de novembro de 2023.

SciELO. **Seguro de vida em grupo**. Scientific Electronic Library Online. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/WkT8LFYyBrrWxj7JYLvZ5qK/>. Acesso em: 14 de novembro de 2023.

Sólides Tangerino. **Semana de 4 dias: o que é e como aplicar em sua empresa**. Tangerino Blog. Disponível em: <https://tangerino.com.br/blog/semana-de-4-dias/>. Acesso em 18 de novembro de 2023.

Varella, D. **Síndrome do túnel do carpo**. Universo Online. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/entrevistas-2/sindrome-do-tunel-do-carpo-entrevista/>. Acesso em 12 de novembro de 2023.