

**É profissional da medicina e trabalha num serviço de consultas on-line. Recebeu duas consultas sobre estresse no trabalho. Escolha uma para responder.**



“ Eu confesso que odeio trabalhar no Banco do Brasil. Estou realmente magoado com o rumo que a minha vida tomou, eu que sempre odiei banco, na época não tive alternativa melhor. Achei que teria uma carreira brilhante, mas na verdade tudo o que eu quero é pedir demissão... muito estresse, de cada 10 clientes 9 estão reclamando (e com razão). Temos que produzir, vender um monte de produtos que não passam de enganação e ainda ter que explicar porque o banco tem que lucrar nas custas de quem não tem nem o que comer.... acordo cada dia pior, vou totalmente desanimado e sofro assédio moral constantemente.... estou adoecendo física e mentalmente, comecei a fumar, engordei 15 Kg desde que comecei a trabalhar com isso e estou ficando hipertenso. Já cheguei a chorar... Não sei o que faço, o salário é razoável em comparação a miséria que o assalariado brasileiro ganha, mas não sei se compensa.... ESTOU PERTURBADO.....”

“ Trabalhei durante um ano e três meses em uma Transportadora, na área da Logística. Era realmente estressante. Eu entrava às 6 da manhã e não tinha hora pra sair. Quase perdi matérias na faculdade devido a isso. Porém, o pior era o estresse. Este estresse me rendeu uma tendência forte à pressão alta, na hora do nervoso e uma vontade incontrolável de fumar cigarro e usar drogas. Nunca fumei cigarro na minha vida e nunca usei drogas. Tenho 21 anos. Porém, bebo coisas muito fortes. Há cerca de quase um mês, não trabalho mais lá, estou em casa descansando. Porém, creio eu ter pego sequelas...tenho a mesma vontade de beber, fumar e usar drogas, sem contar a minha fácil irritabilidade e repentina tristeza também. Descontrole emocional”

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13