

B E A V E L A S C O

Bea Velasco sempre foi apaixonada pela escrita e pela literatura. Ao longo da sua carreira multifacetada, trabalhou em diversos setores, incluindo o retalho, onde adquiriu uma compreensão profunda dos desafios enfrentados pelos colaboradores de supermercados.

"As verdades que não te contam sobre trabalhar num supermercado", Bea compartilha as suas experiências e reflexões sobre a vida no retalho, proporcionando aos leitores uma visão autêntica e empática do quotidiano nesse setor.

Quando não explora novas ideias para livros, Bea gosta de explorar novos cafés e passar tempo com a sua família e amigos.

**AS VERDADES QUE
NÃO TE CONTAM
SOBRE TRABALHAR
NUM SUPERMERCADO**

**AS VERDADES QUE
NÃO TE CONTAM
SOBRE TRABALHAR
NUM SUPERMERCADO**

**A EXPERIÊNCIA DE UMA
COLABORADORA DE RETALHO**

Agradecimentos

Este livro não seria possível sem o apoio e a colaboração de várias pessoas que, direta ou indiretamente, contribuíram para sua realização. Em primeiro lugar, agradeço aos meus colegas de trabalho, cuja coragem e dedicação me inspiraram diariamente e cujas histórias enriqueceram estas páginas.

Agradeço também à minha família e amigos pelo suporte constante, especialmente durante os momentos mais desafiadores da minha carreira. A suas palavras de encorajamento e compreensão foram fundamentais para que eu pudesse continuar a escrever.

Aos leitores, deixo a minha gratidão por dedicarem o seu tempo a conhecer a realidade dos trabalhadores de supermercados. Espero que este livro proporcione uma nova perspectiva e que as histórias aqui contadas inspirem mais empatia e respeito no nosso dia a dia.

ÍNDICE

- I. A Realidade dos Trabalhadores de Turnos: Desafios pág.- 3
- II. Remuneração Justa e Equitativa pág.- 6
- III. “A Família” no Ambiente de Trabalho pág.- 3
- IV. Gestão de Conflitos e Resolução pág.- 14
- V. Fazer o Mínimo vs. Vestir a Camisola pág.- 19
- VI. A Relação com o Cliente: “Sou eu que lhe Pago o Ordenado” pág.- 22
- VII. Feriados: Natal, Páscoa e Outras Datas Festivas pág.- 25
- VIII. Desafios no Atendimento ao Cliente: “Juro que Comprei Aqui” pág.- 28
- IX. O Declínio da Humanidade Observado no Varejo pág.- 32
- X. O Impacto do COVID-19 pág.- 37

O conceito da coisa

É incrível como a vida nos reserva trajetórias inesperadas, não é mesmo? Desde cedo, nutri um amor pela escrita, fui perdendo um pouco ao longo do caminho da vida adulta. No entanto, ao enfrentar alguns desafios no ambiente de trabalho e procurar auxílio psicológico, percebi que as minhas experiências poderiam inspirar outros.

Cresci entre páginas de diversos temas, mas foi nas letras de livros de autoajuda e liderança que encontrei refúgio. No entanto, notei uma lacuna: a falta de relatos sobre a árdua jornada dos colaboradores de supermercados e estabelecimentos comerciais. Por que não dar voz a essa realidade tão comum e, muitas vezes, invisível?

Embora não seja uma veterana, acumulei experiências ao longo dos meus 11 anos no mundo do atendimento ao público. De imobiliárias a restaurantes, de lojas de decoração a supermercados, passei por uma variedade de cenários. Os meus últimos oito anos foram dedicados ao supermercado, onde testemunhei de perto os desafios enfrentados por aqueles que lá trabalham. Iniciei como repositora noturna, encarando a árdua tarefa de restaurar a ordem após o caos deixado pelos clientes.

Mais tarde, assumi funções de liderança, passando por diversos cargos até atingir uma posição de gerência abaixo do diretor de loja. Essa jornada proporcionou-me uma visão privilegiada de todas as dificuldades que permeiam o cotidiano do supermercado.

Quero compartilhar as minhas experiências para que outros possam identificar-se e encontrar conforto sabendo que não estão sozinhos nesta jornada desafiadora.

I

A Realidade dos Trabalhadores de Turnos

Desafios e Impactos na Vida Pessoal

Os horários de trabalho noturnos e de madrugada apresentam uma série de desafios únicos e muitas vezes pouco reconhecidos. Estes horários desregulados impactam não apenas na saúde física e mental dos trabalhadores, mas também nas suas vidas familiares e sociais. Estudos e estatísticas ajudam a ilustrar a magnitude desses efeitos.

Posso dar alguns exemplos onde muitos de vós se poderão rever.

O Impacto na Saúde: Trabalhar em turnos que começam de madrugada ou à noite pode desregular completamente o ritmo circadiano, o relógio biológico natural do corpo. Estudos mostram que trabalhadores de turnos noturnos têm maior risco de desenvolver problemas de saúde como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e obesidade.

Efeitos na vida familiar e social: Estes são particularmente notáveis. Trabalhadores que começam turnos de madrugada, como em supermercados e outros serviços essenciais, muitas vezes saem de casa quando as suas famílias ainda estão a dormir e retornam exaustos quando todos já estão ativos ou prestes a iniciar suas atividades diárias.

Esse descompasso dificulta a participação em atividades familiares, desde brincadeiras com os filhos até momentos de convivência com o parceiro.

A pressão destes horários desregulados pode ser tão intensa que muitas vezes leva a conflitos e, em casos extremos, a divórcios. Estudos indicam que a taxa de divórcios entre trabalhadores de turnos noturnos é mais alta do que entre aqueles que trabalham em horários tradicionais.

Ainda podemos acrescentar os desafios adicionais para pais: Para aqueles que são pais, o desafio é ainda maior. Chegar em casa e encontrar a família a dormir ou sair para trabalhar antes de todos acordarem significa perder momentos importantes na vida dos filhos. A falta de interação diária pode ter um impacto significativo no desenvolvimento emocional e psicológico das crianças.

Concluindo, a realidade dos trabalhadores de turnos noturnos é complexa e cheia de desafios que afetam diversos aspectos das suas vidas. Reconhecer esses desafios e trabalhar para criar condições mais favoráveis é fundamental para garantir o bem-estar destes profissionais e das suas famílias.