



Cartilha da Saúde Mental dos Bancários do RN

Relação do trabalho e a incidência
de Transtornos Mentais Comuns



Sindicato dos Empregados em Estabelecimentos
Bancários do Rio Grande do Norte, 2022



DIRETORIA TRIÊNIO 2022/2025

COORDENADOR GERAL

PAULO EDUARDO XAVIER

DIRETORIA DE ASSUNTOS JURÍDICOS

IZOLDA CRISTHYNE F. D. CAPISTRANO

JUVÊNIO HEMETÉRIO FILHO

DIRETORIA DE ADMINISTRAÇÃO E PATRIMÔNIO

DOUGLAS VINÍCIUS DE ANGELLIS SOUSA

FRANCISCO RIBEIRO DE LIMA

DIRETORIA DE FINANÇAS

ALEXANDRE MARCOS CÂNDIDO

BRUNO CESAR DE CASTRO CAVALCANTE

DIRETORIA DE IMPRENSA E COMUNICAÇÃO

MARCOS DE MACEDO TINOCO

KELVIN DE ANGELI NEVES

DIRETORIA DE FORMAÇÃO POLÍTICA E EDUC.

PROFISSIONAL

ANDRE HENRIQUE GOMES DAMASCENO

IRAN ARAÚJO GALVÃO

DIRETORIA DE SAÚDE E CONDIÇÕES DE TRABALHO

JOSÉ ROBÉRIO V. DE ALENCAR PAIVA

MATHEUS DA SILVA CRESPO

DIRETORIA DE APOSENTADOS

MARTA TURRA

RAIMUNDO GILMAR DA SILVA FERREIRA

DIRETORIA DE CULTURA, ESPORTE E PROMOÇÕES

SOCIAIS

LEANDRO WERLING DE OLIVEIRA

TARCISIO CAVALCANTE

DIRETORIA DE GÊNERO, RAÇA E

ORIENTAÇÃO SEXUAL

FRANCISCA HILDA DE AZEVEDO

FERNANDA CASTRO CARVALHO

DIRETORIA DE ESTUDOS SOCIOECONÔMICOS

ALBERTINA LIEGE DE OLIVEIRA BERTINO

FÁBIO NOGUEIRA ANDRADE

DIRETORIA REGIONAL DO SERIDÓ E REGIÃO

ADAMO HERBERT DO NASCIMENTO COTA

DE LAMARE BERNIE MORAIS E SOUSA

LUCINEIDE DE MEDEIROS SANTOS

DIRETORIA REGIONAL AGRESTE TRAIRI E REGIÃO

ANTÔNIO MARCOS ARRAIS

DOUGLAS SILVA DE AZEVEDO

FERNANDO JOSÉ DE BARROS COSTA FILHO

DIRETORIA REGIONAL MATO GRANDE/SALINEIRA

E REGIÃO

JÚLIO CÉSAR DE FARIAS FERNANDES

FRANCISCO CEZIMAR DE SOUZA JÚNIOR

VALDEMIR WERNER

DIRETORIA REGIONAL CENTRAL E REGIÃO

JOSÉ UBIRATAN DE ALCÂNTARA JÚNIOR

WASHINGTON LUIZ DE ASSUNÇÃO

JOSÉ LENILSON SILVA DAMASCENO

CONSELHO FISCAL

SEVERINO ALVES DE OLIVEIRA NETO

MARIA MERCEDES CEZAR

RODRIGO HERCULANO SIMPLÍCIO LEMOS

CARLOS ANTONY DE SIQUEIRA

MARCELO SILVEIRA MAGALHÃES DUARTE

GLAUCO LAGO DE AGUIAR FILHO

Essa cartilha é fruto da prestação de serviço
firmada entre o Sindicato do Bancários do RN
e o Nostrum Instituto de Psicologia, cuja
responsável técnica é a Psicóloga Dr^a Alda
Karoline Lima da Silva (CRP 17/1471).



NATAL-RN
maio de 2022

Sobre a cartilha

Todos os dados e conteúdos apresentados aqui podem ser úteis na identificação dos sinais e sintomas característicos de algumas doenças mentais que podem ocorrer com você ou com pessoas próximas.

O intuito é informar, fornecendo-lhe os principais indicadores de risco em saúde mental que, quando presentes, devem ser devidamente avaliados por um profissional de saúde mental - seja médico e/ou psicólogo.

Não há a intenção de incentivar o autodiagnóstico, uma vez que para isso é necessário conhecimento especializado e análise de outros

fatores da sua vida: aspectos da sua personalidade, do ambiente no qual você está inserido(a), do seu histórico familiar e de tantos outros.

Essa cartilha busca ser uma ferramenta para propiciar maior conhecimento sobre saúde mental e sobre caminhos de prevenção e promoção do bem-estar e qualidade de vida para profissionais do setor bancário.

Caso você se identifique com algum dos sinais e sintomas abordados, recomenda-se a busca imediata por avaliação profissional para a determinação adequada da conduta terapêutica.



Os Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho (TMRT) caracterizam-se como um problema de saúde pública, no qual acomete os trabalhadores em suas diversas inserções no mercado de trabalho.

Entre as categorias profissionais que sofrem com problemas de saúde mental, **os bancários ganham destaque**. Dados do INSS, apontam que o total de bancários afastados cresceu 30% entre 2009 e 2017. Pelo menos metade desses casos foram decorrentes de transtornos mentais, que cresceram 61,5% no período.

A sobrecarga de trabalho, cobranças por metas arbitrárias, e o aumento no número de assaltos dentro das agências bancárias têm contribuído para o progresso desta sintomatologia, e isso é preocupante, uma vez que - na contramão, a busca pelo aumento da lucratividade é cada vez maior nas instituições financeiras, e isso tem levado à categoria ao esgotamento físico e ao adoecimento mental.

É urgente por em prática ações que possam prevenir essas psicopatologias causadas pelo trabalho e que tragam mais qualidade vida e segurança a esses trabalhadores. Os bancários não podem pagar com a saúde pela ganância dos bancos. É preciso lutar por condições dignas e saudáveis de trabalho.



Trabalho x Saúde Mental

Quanto maior o seu esforço, maior o seu sucesso?



Trabalhar, trabalhar e trabalhar!

Dizem que o trabalho dignifica o homem e que pode ser fator de vida e um meio de busca de realizações, satisfação e prazer.

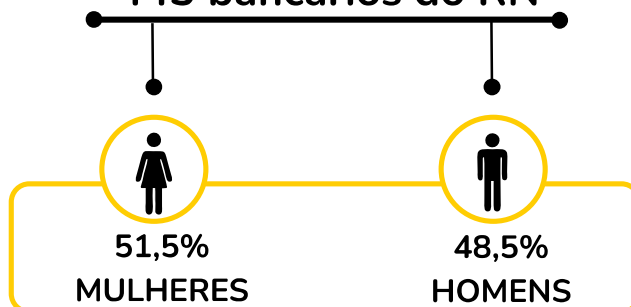
Aqui você vai compreender como o trabalho do(a) bancário(a) pode vir a ser a origem de um desgaste emocional.

Para chegarmos a essa conclusão foi realizada uma pesquisa entre 2020 e 2021 com alguns bancários e bancárias do RN.



Participaram da pesquisa

443 bancários do RN



Idade mínima:
19 anos



Idade média:
40 anos



Idade máxima:
63 anos



Postos de trabalho:

Banco do Brasil (53,7%) | Caixa Econômica (20,1%)
Bradesco (9,3%) | Itaú (8,4%) | Santander (5,4%).

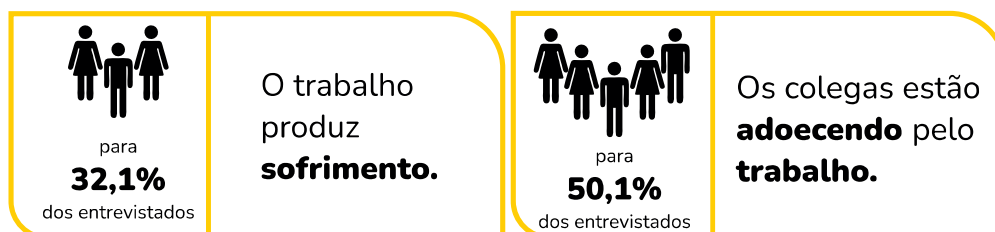
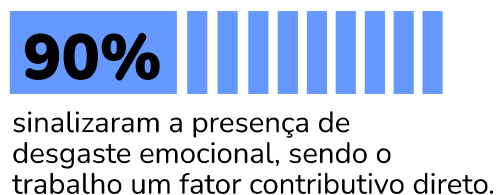


Tempo de serviço: média de **13,27 anos**.



Maioria são **gerentes** (37,2%) e **escriturários** (24,4%).

Recorte da realidade dos(as) bancários(as)



A maioria dos trabalhadores(as) percebe que frequentemente a forma de organização do trabalho gera desgaste emocional e que o trabalho frequentemente produz sofrimento.

Esses sintomas devem ser entendidos como uma resposta ao estresse laboral que aparece quando falham as estratégias funcionais de enfrentamento. Esse enfrentamento pode ser entendido como sendo o conjunto de esforços que uma pessoa desenvolve para manejar ou lidar com as solicitações externas ou internas, que são avaliadas por ela como excessivas ou acima de suas possibilidades.

Saúde, segurança e do bem-estar

Cartilha da Saúde Mental dos Bancários do RN



Um ambiente de trabalho saudável pode ser descrito como aquele em que trabalhadores e gestores contribuem ativamente não apenas na produtividade da instituição como também para a **promoção e proteção da saúde, segurança e do bem-estar de todos os funcionários.**



Transtornos Mentais Comuns podem ser mais comuns do que se pensa

Transtornos Mentais Comuns (TMC) referem-se à situação de saúde que não preenche critérios formais suficientes para diagnósticos de depressão e/ou ansiedade, segundo as classificações do DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - 5ª edição) e CID-11 (Classificação Internacional de Doenças - 11ª revisão), todavia, os

sintomas como **insônia, fadiga, queixas somáticas, esquecimento, irritabilidade, falta de interesse, dores de estômago, dificuldade de concentração**, entre outros, provocam uma incapacitação funcional significativa, trazendo prejuízos psicossociais para o indivíduo, bem como alto custo social e econômico.

Burnout

Cartilha da Saúde Mental dos Bancários do RN

Dados do INSS apontam que em 2020 o Brasil registrou mais de 576 mil novos pedidos de auxílio-doença (o novo benefício por incapacidade temporária) e aposentadoria por invalidez, devido a transtornos mentais (até então esse era o enquadramento da Síndrome de Burnout).



Mas o que é Síndrome de Burnout?

O termo “Burnout” significa “queima total” e é empregado para representar o esgotamento absoluto da energia, que está associada à frustração consigo mesmo, bem como com o trabalho. O Burnout se caracteriza como uma experiência de esgotamento e exaustão física e emocional relacionada ao trabalho. Tanto que foi caracterizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma síndrome crônica ocupacional e foi incluída na nova Classificação Internacional de Doenças (CID-11), que entrou em vigor em janeiro de 2022.





Incidência de Transtornos Mentais Comuns (TMC)

67,7% da classe entrevistada manifestou TMC provável (cerca de 300 pessoas).

Os cargos com maior discrepância da incidência de TMC são de **gerentes e assistentes PF/PJ**. Isto é, a maioria dos gerentes e de assistentes PF/PJ apresentam **14 dos 20 sintomas de TMC, tais como:**

1. Dores de cabeça
2. Sono ruim
3. Assustam-se facilmente
4. Tensão e preocupação
5. Má digestão
6. Dificuldade de pensar com clareza
7. Tristeza
8. Insatisfação nas atividades diárias
9. Dificuldade de tomar decisões
10. Perda de interesse
11. Dificuldade em executar os serviços
12. Cansaço constante
13. Problemas estomacais
14. Cansaço

Vimos, então, que dos 443 bancários e bancárias entrevistados(as), 300 estão sofrendo com TMC, o equivalente a quase 70% da categoria.

Tal dado é estarrecedor e corrobora a necessidade de ações que visem à promoção da saúde mental e qualidade de vida desses profissionais.

As novas formas de gestão do trabalho desestabilizam e desestruturam o coletivo e, com isso, minam o espaço político e democrático do trabalho, a possibilidade de construção de estratégias para transformar a realidade, exigindo cada vez mais

dos trabalhadores novas formas de resistência e de mobilização para fazer face a estas condições.

Infelizmente, em muitas oportunidades, a luta é vencida pela patologia. A organização do trabalho, ao legitimar a padronização dos comportamentos e das rotinas, promove a desapropriação do saber, podendo acarretar efeitos negativos na saúde física e psíquica dos trabalhadores, sugerindo que há relação entre o trabalho e quadros de sofrimento, perda de identidade e adoecimento.

José Robério V. de Alencar Paiva
Diretor de Saúde e Condições de Trabalho



*Ao longo do tempo a gente foi perdendo, a diretoria de gestão de pessoas não se preocupa com isso. **É meta, só quer meta, meta, meta,** se você ficar doente, você se afasta, pronto e acabou-se.*

Bancário entrevistado



O fator primordial que está adoecendo muitos funcionários é má gestão, tanto na área de gerência geral como na área de superintendência.

Bancária entrevistada



7 passos para prevenir o esgotamento

Cartilha da Saúde Mental dos Bancários do RN

- 1. Aproveite as pausas** as pausas para descanso, invista em você! Alongue-se, beba um chá, ouça uma música da qual gosta.
- 2. Faça uma lista** de atitudes que você pode por em prática quando nada parece estar bom, como por exemplo, conversar com alguém que você gosta.
- 3. Evite o consumo de álcool, cigarro e outras drogas** - lícitas e/ou ilícitas. O consumo de substâncias psicoativas e medicamentos sem prescrição médica pode levar a sérios problemas de saúde.
- 4. Exercite-se e alimente-se bem!** Evite o sedentarismo através da prática de exercício físico, como: caminhada, pilates, yoga, corrida, natação, por exemplo. Alimente-se de forma equilibrada, evitando o consumo exagerado de açúcar, carboidratos, gordura, sal e café. Uma dieta inadequada contribui para o adoecimento.
- 5. Cuide do seu sono!** Dormir é fundamental para recuperar sua energia e preservar a saúde do cérebro. Evite o uso do celular, tablet, computador pelos menos 30 minutos antes de dormir.
- 6. Tome cuidado com as próprias cobranças e expectativas irrealistas.**
- 7. Busque acompanhamento de profissionais especializados** em saúde mental, se necessário. Fazer terapia não é sinal de fraqueza, mas sim uma prática necessária de autocuidado.



**Trabalhador(a),
priorize a sua saúde mental!**

Conte com o Sindicato dos Bancários
para te orientar e te ajudar.

O seu bem-estar é muito importante para nós!

Não se esqueça!

Você não pode financiar com a sua
saúde a ganância dos bancos.

Mais do que nunca é hora de lutar por
condições dignas e saudáveis de trabalho.



Av. Deodoro da Fonseca, 419 - Petrópolis, Natal - RN

☎ (84) 3213-0394 | (84) 9.9965-8708 📞

Aponte a câmera do seu celular para
o QR Code ao lado e nos acompanhe
em nossas plataformas digitais

