



Você  
não  
está  
sozinho!

CUIDANDO DA SAÚDE  
MENTAL DO BANCÁRIO



## EXPEDIENTE

### Presidente

Eduardo Araújo de Souza

### Secretário de Imprensa

Rafael Zanon

### Secretária de Saúde e Condições de Trabalho

Mônica Dieb

### CONSELHO EDITORIAL

Rafael Zanon (BB)

Wandeir Severo (Caixa)

Antonio Eustáquio (BRB)

Paulo Frazão (Bancos Privados)

### Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde do Trabalhador – GEPSAT

Fernanda Duarte (coordenadora)

### EDITORES

Renato Alves e Rodrigo Couto

### REDAÇÃO

Fernanda Duarte e Rosane Alves

### Editor de Arte

Valdo Virgo

### Ilustrações

Cícero

### Sede

SHCS EQ 314/315 Bloco A, Asa Sul - CEP 70383-400

### Telefone

(61) 3262-9090

### Endereço eletrônico

[bancariosdf.com.br](http://bancariosdf.com.br)

### Tiragem

5.000 exemplares

## ÍNDICE

APRESENTAÇÃO .....	4
PERFIL .....	6
COMO PROCEDER .....	10
ATENDIMENTO .....	11
TRIAGEM .....	11
CLÍNICA DO TRABALHO (Individual ou Coletiva) .....	12
ENTENDA NOSSA HISTÓRIA... ..	13

# APRESENTAÇÃO

## Saudação, bancário e bancária!

Fazemos um convite especial a você para refletirmos sobre a saúde concebida como direito universal de estarmos em condição de “pleno bem estar físico, mental e social” e sobre o importante papel do trabalho na saúde mental.

Considerando que toda sociedade é formada por sistemas interdependentes que se conectam e se afetam mutuamente, o setor financeiro, cujas demandas são determinantes para definições de políticas econômicas e suas múltiplas implicações sociais, é o grande sistema no qual bancários e bancárias estão inseridos e acabam influenciando e, sobretudo, sendo afetados por suas complexas e dinâmicas estruturas de produção, além de sofrerem intervenções do sistema macro.

Exemplo disso são as diversas implicações advindas das crises política e econômica atuais que apontam como saída propostas de reformas como a da saúde e previdência e a trabalhista, representando grandes ameaças aos direitos dos trabalhadores.

Apesar de os bancos conseguirem se esquivar das crises, seus trabalhadores não têm sido poupados nos momentos críticos. Independentemente de idade, sexo, escolaridade, tempo de casa, local de trabalho etc., essas ameaças têm impactado fortemente na saúde física, psicológica e emocional da categoria bancária.

Para melhor entendermos e enfrentarmos esses desafios impostos aos trabalhadores, desde 2013 a Secretaria de Saúde do Sindicato dos Bancários de Brasília, junto com pesquisadores do Laboratório de Psicodinâmica e Clínica do Trabalho da Universidade de Brasília, tem acompanhado a deterioração da organização e das condições de trabalho e suas consequências para a saúde mental do bancário. Na atual conjuntura, os sentimentos de indignidade e desamparo vêm aumentando.

Assim, diante de mudanças negativas percebidas em si mesmo ou nos colegas, procure o Sindicato. Estamos aqui para apoiá-lo e intervir para melhorar as condições de trabalho da categoria por meio do atendimento e acolhimento pela Clínica do Trabalho e de nossa ação sindical.

Saiba que você não está sozinho!

**MÔNICA DIEB**  
Secretaria de Saúde e Condições de Trabalho

## VOCÊ TEM SENTIDO OU TIDO

- Tensão?
- Incapacidade de relaxar?
- Irritação com coisas que antes não lhe incomodavam?
- Inquietação?
- Dificuldades para dormir ou sono em excesso?
- Pensamentos que invadem sua cabeça obsessivamente?
- Tristeza?
- Dificuldade para se concentrar?
- Falta de interesse e prazer em coisas que gostava de fazer?
- Sensação de que não consegue trabalhar no momento?

## VOCÊ SENTE QUE...

Seu trabalho lhe causa transtornos como os mencionados acima ou ainda desânimo, sensação de fadiga, tristeza e sentimentos de desamparo?

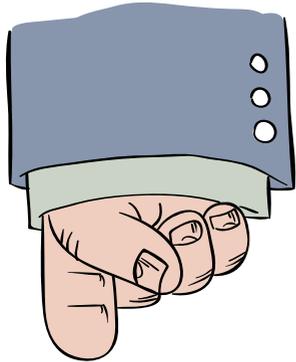
## PASSOU POR SITUAÇÕES ENVOLVENDO

- Constrangimento no local de trabalho por parte de chefia, colegas ou clientes?
- Conflitos com gestores, colegas e/ou clientes?
- Pressão e cobranças por metas que não condizem com as condições de trabalho disponibilizadas para alcançá-las?
- Sentimento de ter de trair os próprios valores para alcançar as metas?
- Sentimento de injustiça, indignidade ou desvalorização?
- Sobrecarga de trabalho?
- Adoecimento físico ou mental?

## VOCÊ SABIA QUE...

A maioria dos 108 bancárias e bancários que buscou assistência psicológica nos últimos dois anos no Sindicato dos Bancários se sente dessa maneira?

## PERFIL DOS BANCÁRIOS QUE BUSCARAM A CLÍNICA DO TRABALHO NOS ÚLTIMOS DOIS ANOS NO SEEBB



### Idade média

- 37,22 anos

### Sexo

- 65,8% do sexo feminino
- 34,2% do sexo masculino

### Estado Civil

- Solteiros: 30,4%
- Casados/União Estável: 53,2%
- Divorciados/Separados: 15,2%
- Tem pelo menos um filho: 55,5%

### Escolaridade

- Até ensino médio: 3,8%
- Superior incompleto: 16,5%
- Superior Completo: 51,9%
- Pós-graduação: 27,8%

### Três cargos que mais buscaram atendimento

- Gerente: 39,3%
- Assistente: 15,2%
- Caixa: 10,1%

### Tempo médio de trabalho

- 18,8 anos

### Tempo médio de trabalho bancário

- 13,2 anos

### Tempo médio no cargo ocupado

- 4,3 anos



## ENTRE OS 10 SINTOMAS E SINAIS MAIS RELATADOS

- Sentimentos de tensão: 87,30%
- Incapacidade de relaxar: 86,10%
- Irritabilidade: 83,50%
- Inquietação: 79,70%
- Dificuldade para dormir: 78,50%
- Pensamentos obsessivos: 77,20%
- Tristeza: 75,90%
- Dificuldade para me concentrar: 74,70%
- Incapacidade para trabalhar em função do quadro atual: 73,40%
- Falta de prazer em passatempos: 72,20%



Quando perguntamos o quanto os sintomas atuais são causados pelo trabalho, em uma escala de zero a cinco – em que zero indica que não há relação entre o trabalho e os sintomas mencionados e cinco representa a completa relação entre os dois – a média é de 4,79.

## CONSTRANGIMENTO NO TRABALHO

- 84,2% dos trabalhadores relataram já ter passado por situações constrangedoras e intimidantes que considerariam assédio moral.

## MUDANÇAS PROFISSIONAIS

- 60,3% gostariam de mudar de cargo/função
- 83,6% gostariam de sair do banco
- 66,2% gostariam de mudar emprego.

## NÚMERO DE AFASTAMENTOS POR LICENÇA SAÚDE NO ÚLTIMO ANO

- 1 a 3 vezes: **34,2%**
- 4 a 5 vezes: **5,1%**
- Mais de 5 vezes: **2,5%**
- **73,1%** estavam afastados do trabalho no momento da triagem.

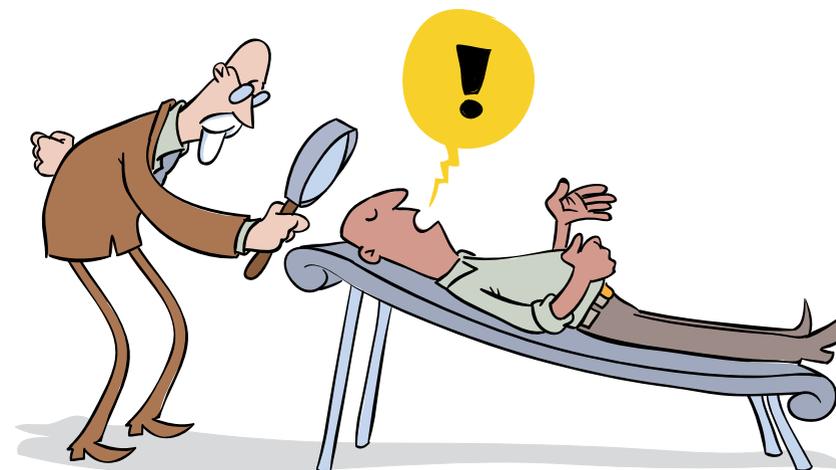


## QUANTO AO HISTÓRICO PSIQUIÁTRICO/PSICOLÓGICO

- **65,3%** fazem acompanhamento psiquiátrico
- **70,8%** fazem uso de remédios
- **53,8%** já fizeram psicoterapia individual
- **25,3%** fazem psicoterapia individual atualmente, mas sem foco na questão do trabalho.

## OUTRAS QUESTÕES QUE TAMBÉM INCOMODAM OS BANCÁRIOS QUE BUSCAM AJUDA PSICOLÓGICA JUNTO AO SINDICATO

- Falta de reconhecimento no trabalho
- Sensação de trair a si mesmo para poder trabalhar
- Sobrecarga de trabalho e metas abusivas
- Deterioração das relações socioprofissionais
- Falta de conhecimento sobre seus direitos trabalhistas e previdenciários quando adoecem
- (Im)possibilidade de buscar tratamento antes da necessidade de um afastamento longo
- Forma como são tratados nas perícias do INSS.



## ATENÇÃO!!!

### UMA PARCELA SIGNIFICATIVA DA AMOSTRA AINDA RELATA OUTROS SINAIS E SINTOMAS

- Vontade de desistir de tudo: **53,20%**
- Sentimento de que não vale a pena viver: **38%**
- Pensar em morrer: **29,10%**
- Desejar estar morto: **24,10%**
- Tentativa de suicídio: **19%**
- Pensar em me ferir propositalmente: **15,20%**

**Esses são sintomas que exigem ainda mais a nossa atenção e pedem cuidados especiais.** De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o suicídio é um problema complexo e se tornou um problema de saúde pública em todos os países do mundo.

Se você se identificou com os pontos apresentados acima, saiba que **buscar ajuda**, apesar de parecer difícil e constrangedor no primeiro momento, **é extremamente importante. Você não está sozinho!**



## COMO PROCEDER...

### CASO MEU COLEGA ESTEJA NESSA SITUAÇÃO?

- **Não finja** que nada está acontecendo
- **Faça contato:** pergunte se está passando por alguma situação difícil, se necessita de ajuda ou de algo
- **Ouçá com atenção e empatia:** tente não julgar ou buscar respostas rápidas e simples para algo que parece complicado ao colega
- A menos que a situação de seu colega represente riscos para ele ou para os outros, se ela/ele lhe pedir discrição sobre o tema, **respeite**
- Indique que **busque ajuda profissional** assim como o Sindicato e, se possível, ofereça apoio e incentive essa busca
- Em caso de afastamento por licença saúde, **mantenha o contato.** Uma simples mensagem demonstrando atenção e cuidado pode fazer toda a diferença.

### CASO EU ESTEJA NESSA SITUAÇÃO?

- **Não finja** que nada está acontecendo
- **Busque ajuda profissional** e, se possível, divida sua experiência com colegas que já passaram pelo mesmo e pessoas que possam lhe apoiar nesse momento
- **Busque o Sindicato** mesmo que não precise se afastar por licença saúde. É importante conhecer seus direitos, deveres, além das possibilidades que o Sindicato oferece como apoio para esse momento de dificuldade.

## ATENDIMENTO

O serviço de pesquisa e psicologia no Sindicato surgiu a partir de uma parceria com o Laboratório de Psicodinâmica e Clínica do Trabalho da Universidade de Brasília e o Grupo de Estudos e Práticas em Clínica, Saúde e Trabalho, iniciada em novembro de 2013 a fim de prestar o primeiro atendimento ao bancário em sofrimento psicológico causado pelo trabalho.

A Clínica do Trabalho na Secretaria de Saúde tem o objetivo de construir um espaço de escuta do sofrimento voltado para mobilização do coletivo de trabalho e para o desenvolvimento de ações políticas de transformação da organização do trabalho a partir dos dados coletados nas sessões. Nesse espaço, os participantes podem expressar como vivem, como sofrem, como constroem e se constroem no trabalho, e, sobretudo, como se relacionam com ele. É também nesse espaço que podemos compreender os impactos da organização do trabalho bancário nos sujeitos.

## O NOSSO PROCESSO DE ATENDIMENTO SE DIVIDE EM

### TRIAGEM

- **O que é?**  
É a porta de entrada para o atendimento em clínica do trabalho para os bancários no SEEBB.
- **Para quê?**  
A triagem serve para acolher o bancário, identificar sua demanda e encaminhá-la devidamente.
- **Como?**  
São realizadas de um a três encontros para saber se é um caso relacionado ao trabalho.
- **Quando?**  
Essa parte do processo acontece continuamente durante todo o ano, sendo necessário agendamento.



## CLÍNICA DO TRABALHO (Individual ou Coletiva)

### ● O que é?

É um espaço de escuta para atender trabalhadores em sofrimento relacionado ao trabalho. É voltada para o atendimento de bancários com risco de adoecimento ocupacional ou já adoecidos, afastados ou não do trabalho. Podem apresentar estresse pós-traumático gerado no trabalho; terem sido vítimas de assédio moral, de acidente de trabalho ou estar passando/ter passado por readaptação laboral.

### ● Para quê?

Para acolher o bancário e ajudá-lo na ressignificação do sofrimento no trabalho, e compreender tanto os impactos psíquicos e sociais na vida do bancário quanto a organização de trabalho que contribuiu para o seu adoecimento.

### ● Como?

Com duração entre 12 sessões e no máximo 25 sessões, a Clínica do Trabalho é, preferencialmente, realizada em grupos sob os cuidados de um psicólogo e um estagiário. Caso não haja a possibilidade de formação ou inserção em grupo, é realizada a Clínica do Trabalho individual, também com a mesma duração de sessões da modalidade coletiva.

### ● Quando?

Ocorre durante todo o ano de acordo com o fluxo de bancários, com horários acordados entre equipe de psicologia e bancários interessados.

## ENTENDA NOSSA HISTÓRIA...

### NOVEMBRO 2013

Início da pesquisa e do processo de triagem, acolhimento e encaminhamento de demandas individuais

### NOVEMBRO 2013 A ABRIL 2014

Coleta e análise de dados de pesquisa

### ABRIL 2014

Divulgação do relatório técnico da pesquisa "100% não é mais o limite: riscos psicossociais do trabalho bancário"

### AGOSTO 2014

Início da Clínica do Trabalho

### ABRIL 2015

Audiência pública na Câmara dos Deputados sobre os riscos psicossociais do trabalho bancário e lançamento da cartilha "100% não é mais o limite: riscos psicossociais do trabalho bancário"

### AGOSTO 2015

Lançamento da campanha contra o assédio moral

### NOVEMBRO 2015

1ª avaliação dos resultados

**PARA MAIS INFORMAÇÕES,  
ENTRE EM CONTATO COM O  
SINDICATO. VOCÊ NÃO ESTÁ  
SOZINHO! ESTAMOS AQUI  
PARA AJUDAR VOCÊ!**



## **CENTRAL DE ATENDIMENTO**

**(61) 3262-9026**

centraldeatendimento@bancariosdf.com.br  
ou na área exclusiva no Portal do Sindicato  
**bancariosdf.com.br**

*O compromisso do Sindicato é  
assegurar o retorno tempestivo  
do seu acionamento, atender com  
cortesia e respeito, além de garantir a  
confidencialidade da informação.*

**CONTE COM A GENTE!**

## **DIRETORIA EXECUTIVA**

<b>Eduardo</b> Araújo de Souza (BB)	<b>Presidência</b>
<b>Cristiano</b> Alencar Severo (BRB)	Secretaria Geral
<b>Wandeir</b> Souza Severo (CAIXA)	Secretaria de Finanças
<b>Rosane</b> Maria Alaby (SANTANDER)	Secretaria de Administração
Rafael <b>Zanon</b> Guerra de Araújo (BB)	Secretaria de Imprensa
<b>Marianna</b> Coelho de A. A. Lopes (BB)	Secretaria de Assuntos Jurídicos
Teresa <b>Cristina</b> Pujals (BB)	Secretaria de Formação Sindical
<b>Sandro</b> Silva Oliveira (ITAU)	Secretaria Social e Cultural
Jaqueline Perroud - <b>Jaque</b> (BB)	Secretaria de Relações com a Comunidade
Antônio <b>Abdan</b> Teixeira Silva (CAIXA)	Secretaria de Comunicação e Divulgação
<b>Edmilson</b> Wanderley Lacerda (ITAU)	Secretaria de Assuntos Parlamentares
<b>Raquel</b> Santos Lima (BRB)	Secretaria de Estudos Socioeconômicos
Maria <b>Mônica</b> Holanda Oliveira (BB)	Secretaria de Saúde e Condições de Trabalho
<b>Paulo Vinicius</b> da Silva - <b>PV</b> (BB)	Secretaria de Política Sindical

## **CONSELHO FISCAL**

Antônio **Eustáquio** Ribeiro (BRB)  
José Herculano Neto - **Bala** (CAIXA)  
Raimundo **Dantas** de Lima (HSBC)  
**Kleyton** Guimarães Moraes (BB)  
**Rafaella** Gomes de Freitas (CAIXA)  
Roberto Alves - **Robertinho** (ITAU)

## **DIRETORIA**

**Aguinaldo** Moraes Ferreira (BB)  
**Alfredo** Nuncio da Silva **Sol** (BRB)  
**Daniel** de Oliveira (BRB)  
**Edson Ivo** Moreira Martins (BRB)  
Fabiana Uehara - **Fabi** (CAIXA)  
**Fátima** Suzana Marsaro (BB)  
**Helenilda** Ribeiro Candido (CAIXA)  
**Henrique** da Cunha Almeida (CAIXA)  
Jeferson Gustavo Pinheiro Meira - **Jefão** (BB)  
**Lailson** Belem Lima (BB)  
**Maria Jéssica** Gomes de Souza (BRB)  
Maria Jose Furtado - **Zeze** (BB)  
**Marilza** Speroto (HSBC)  
**Mario** Emilio **Mitre** Cartaxo (BB)  
**Marlene** Rodrigues Dias (CAIXA)  
**Martha Tramm** Santos (BB)  
**Raissa** Fraga Alves (BRADESCO)  
**Renan** Rosa de Arruda (BB)  
Renato **Shalders** (CAIXA)  
**Ricardo** de Sousa Machado - **PCO** (BB)  
**Rodrigo** Lopes **Britto** (BB)  
**Ronaldo** Lustosa da Rocha (BRB)  
**Valmir** Barbosa da Silva (BRB)  
**Vanessa** Sobreira Pereira (CAIXA)  
Vicente Mota **Frazão** - **Piqui** (HSBC)



Filiado à

