

RirZenTril

Conscientia Laboratis



IDENTIFICAÇÃO DO MEDICAMENTO

“RirZenTril” - sua dose diária de equilíbrio mental

NOME COMERCIAL:

RirZenTril

PRINCÍPIO ATIVO:

Conscientia Laboratis

APRESENTAÇÃO:

Comprimidos mastigáveis

USO ORAL

USO ADULTO

INDICAÇÕES:

Permite a reflexão sobre os efeitos colaterais da hiperconectividade, da pressão diária e das cobranças desmedidas de metas não negociadas e inalcançáveis.

CONTRAINDICAÇÕES:

Não é recomendado para pessoas que promovem ambientes desagradáveis e enxergam a classe trabalhadora como números e/ou mão de obra descartável.

MODO DE USO:

Respire profundamente com os olhos fechados, podendo até mascar o comprimido com uma boa dose de autovalorização, acompanhada de um sorriso no rosto, afinal, estamos combatendo as metas abusivas e o assédio moral, não a alegria.

Recomendamos manter fiel cumprimento dos normativos internos.

ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES:

Não se automedique com promessas vazias de remuneração variável. RirZenTril não vai fazer você ganhar mais dinheiro, mas pode ajudá-lo a não perder a sanidade. Conscientia não substituiu a presença da família nem acom-

panhamento psicológico. Pode e deve ser compartilhado com outros colegas, e, se persistirem com o assédio moral, o representante sindical deverá ser informado.

EFEITOS COLATERAIS:

Efeitos colaterais podem incluir uma maior capacidade de identificar assédios e comportamentos abusivos, tanto na cobrança quanto no acompanhamento das metas. Também pode surgir uma vontade súbita de se solidarizar com outros colegas que sofrem com o modelo de gestão opressor. Caso sinta um forte desejo de lutar para manter e ampliar seus direitos, procure o Sindicato dos Bancários e junte-se a nós.

ARMAZENAMENTO:

Mantenha RirZenTril em um lugar de fácil acesso. Lembre-se: essa embalagem é reutilizável.

POSOLOGIA:

Siga a dosagem de Concientia prescrita pelos agente sindicais e pela sua própria intuição sobre seu bem-estar.

SUPERDOSAGEM:

Caso se encontre rindo mais do que o habitual, isso não faz mal. Você pode ter sido vítima de uma superdosagem de saúde mental. Parabéns!

REGISTRO:

Prescrito pelo Sindicato dos Bancários de Brasília. Aprovado pelo Movimento "Menos Metas, Mais Saúde".

IMPORTANTE:

RirZenTril não substitui o acompanhamento psicológico nem outras medicações previamente prescritas.

Faça contato com a nossa Secretaria de Saúde do Trabalhador pelo número (61) 9.9801-1141 para mais orientações de especialistas e acompanhamento previdenciário.

RECEITUÁRIO PARA O BEM-ESTAR BANCÁRIO

NOME DO PACIENTE: BANCÁRIOS E BANCÁRIAS DE BRASÍLIA

PRESCRIÇÃO:

USO ORAL

1) RIRZENTRIL (CONSCIENTIA LABORATIS) ----- 1 CX

Mascar conforme necessário para aliviar a pressão e o estresse no ambiente de trabalho

2) ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Consuma uma dieta rica em frutas, vegetais, proteínas magras e evite o excesso de cafeína e alimentos processados. Sua alimentação influencia diretamente sua energia e disposição

3) ATIVIDADE FÍSICA

Reserve pelo menos 30 minutos todos os dias para uma atividade física de que você goste. Pode ser caminhada, dança, yoga, qualquer coisa que faça você se mover

4) TEMPO PARA O DESCANSO

Garanta que você esteja dormindo de 7 a 9 horas por noite. O sono adequado é crucial para a saúde mental

5) TEMPO COM FAMÍLIA E AMIGOS

Dedique tempo regularmente para estar com sua família e amigos. O apoio social é vital para a saúde mental. Aprecie essas conexões como parte de sua prescrição para um bem-estar bancário completo

6) CONVERSAS COM COLEGAS

Compartilhe suas experiências e preocupações com colegas de trabalho. O apoio mútuo é fundamental para enfrentar desafios comuns

7) PARTICIPAÇÃO NO SETEMBRO AMARELO

Este é um mês de conscientização sobre a saúde mental. Fique atento às atividades e aos eventos relacionados e participe sempre que possível

8) CONTATO COM O SINDICATO

Mantenha contato com o Sindicato dos Bancários de Brasília. Os dirigentes estão aqui para apoiá-lo em momentos difíceis e podem fornecer orientações sobre seus direitos



11 / 09 / 2023
Sindicato dos
Bancários de Brasília

ESTA PRESCRIÇÃO VISA PROMOVER SEU BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL, LEMBRANDO QUE A SAÚDE É UMA ABORDAGEM HOLÍSTICA QUE ENVOLVE NÃO APENAS MEDICAMENTOS, MAS TAMBÉM ESTILO DE VIDA E APOIO MÚTUO.

CUIDE-SE E LEMBRE-SE DE QUE VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO NESTA JORNADA