



**SindBancários**  
PETRÓPOLIS/RJ

**Dia a Dia**

www.sindbancariospetropolis.com.br



Informativo Diário do Sindicato dos Empregados em Estabelecimentos Bancários  
e no Ramo Financeiro dos Municípios de Petrópolis e São José do Vale do Rio Preto

Telefax: (24) 2242.0673 | 2231.2281

/SindBancariosPetropolis

sindbancariospetropolis@gmail.com

**Ano XX nº 5199 – 04 novembro de 2015**

**SÍNDROME DE BURNOUT**

**Uma epidemia que avança na categoria bancária**



As metas abusivas impostas pelos bancos, característica marcante do trabalho bancário nos dias atuais, transformou-se em um fator de risco inerente da profissão do bancário.

Além dos riscos já estudados e conhecidos do trabalho bancário, como os riscos ergonômicos, os movimentos repetitivos, o ritmo de trabalho acelerado, o risco iminente de assaltos e sequestros, a imposição e a cobrança de metas revela outro grave fator de risco à saúde de bancários e bancárias, colocando os profissionais entre os que mais se afastam do trabalho com problemas psíquicos como a Síndrome de Burnout.

A Síndrome de Burnout é uma das consequências deste ritmo atual: um estado de tensão emocional e estresse crônico provocado por condições de trabalho desgastantes. O próprio termo “burnout” demonstra que esse desgaste danifica aspectos físicos e psicológicos da pessoa. Afinal, traduzindo do inglês, “burn” quer dizer “queima” e “out” significa “exterior”.

“Verificamos que esse mal tem crescido muito na nossa categoria, decorrente da pressão por metas. Nos últimos meses, registramos quatro trabalhadores do Itaú Unibanco diagnosticados e afastados pelo INSS com a Síndrome de Burnout. Se não nos mobilizarmos isso vai virar uma Epidemia”, afirma Luiz Rocha, Diretor de Saúde do SindBancários Petrópolis.

**Tratamento**

Terapia e medicamentos, como antidepressivos, se fazem necessário além de uma mudança no estilo de vida. A atividade física regular e os exercícios de relaxamento devem entrar na rotina, pois ajudam a controlar os sintomas. É importante que o médico observe se é o ambiente profissional a causa do estresse ou se são as atitudes da própria pessoa que geram a crise.

A qualidade de vida é uma das armas para prevenir a Síndrome de Burnout. E isso inclui cuidar da saúde, dormir e alimentar-se bem, praticar exercícios e manter uma vida social bem ativa. **Não deixe também de procurar o Sindicato, para saber melhor dos seus direitos.**

**Acordos assinados, todos ganham**

Todos os bancos têm de pagar a antecipação da PLR em até dez dias a partir da assinatura da CCT. O BB pagou ontem 03/11, a Caixa anunciou o crédito até sexta-feira 06/11 e o Santander informou que creditará os valores no prazo máximo, dia 12/11. As diferenças, relacionadas ao reajuste de 10% para salários, pisos e PLR, e 14% nos vales alimentação e refeição no banco espanhol vêm no dia 19. Todos os cálculos são retroativos a 1º de setembro, data base da categoria.

Os bancários do Itaú conquistaram na campanha deste ano PCR (Programa Complementar de Resultado) de R\$ 2.285,00, que vem junto com a primeira parcela da PLR no dia 12/11.

**ATENÇÃO BANCÁRIOS(AS)**

A nossa tradicional festa de natal já tem dia e horário para acontecer. Marque na sua agenda, 05 de dezembro (sábado), a partir das 10horas, na Pousada Recanto dos Pinheiros.

Hoje (04/11), disponibilizaremos as listas de presença nas agências e o recolhimento será dia 25 de novembro.

Lembramos que os convites dos **bancários(as) associados(as)** serão gratuitos e dos seus dependentes, esposo(a), noivo(a), namorado(a) e filhos(as) (a partir de 12 anos) será de R\$ 25,00.



**Errata**

Em nossa edição impressa de ontem (03/11), informamos de forma equivocada o horário para a recepção de oposições ao Desconto Assistencial 2015.

**O Horário correto será das 9h às 18h.**