



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 5313 – 28 abril de 2016

METAS SAÚDE

O trabalho bancário pode levar ao desenvolvimento de diversas doenças. As principais são doenças psíquicas e as LER/Dort (Lesões por Esforço Repetitivo/Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho). Saiba como enfrentar, da melhor maneira, situações que levam você a se sentir mal física e/ou psicologicamente.

LER/DORT

As LER/Dort (Lesões por Esforços Repetitivos/Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) englobam cerca de 30 doenças, das quais a tendinite, a tenossinovite e a bursite são as mais conhecidas. As LER/Dort são responsáveis pela alteração das estruturas osteomusculares/tendões, articulações, músculos e nervos.

Como são causadas?

A repetição de atividades, a postura incorreta relacionadas ao mobiliário inadequado e/ou defeituoso e o excesso de força, podem obstruir a circulação sanguínea, impossibilitando a irrigação de estruturas importantes como as artérias e os nervos. Quando isso ocorre, há a fibrose que desencadeia processos inflamatórios nos músculos (bursite e tendinite).

Sintomas

O primeiro sinal é a dor. Depois a pessoa começa a sentir formigamento e dormência, espécie de insensibilidade ou fraqueza para segurar objetos.

Síndrome de Burnout

Muitos bancários tem sido diagnosticados com síndrome de burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, que é um distúrbio psíquico descrito em 1974 por Freudenberger, um médico americano. O transtorno está registrado no Grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde). Suas principais características são o estado de tensão emocional e estresse crônicos, provocados por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. A síndrome se manifesta especialmente em pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso.

Identificando as condições de risco

- Metas abusivas com cobrança excessiva e arbitrária;
- Intensificação do ritmo do trabalho e acúmulo de tarefas causadas por falta de funcionários;
- Ambientes altamente competitivos;
- Problemas de falta de estrutura causados por economia dos bancos;
- Medo de assaltos e da violência em geral.

Procure um médico

Quando algum sintoma aparecer, busque ajuda médica e psicológica profissional. Só assim é possível avaliar seu real estado de saúde.

Não trabalhe doente e siga orientações médicas. O presenteísmo, ou seja, nunca se ausentar mesmo estando doente, é causa do agravamento de doenças que, não tratadas, resultam em afastamentos mais longos e problemas mais difíceis de lidar. Sempre apresente seus atestados ao banco. E guarde cópias de tudo: muna-se de comprovantes para garantir seus direitos.

Denuncie ao Sindicato

O sindicato tem seu papel na luta pela melhoria das condições de trabalho. A filiação e apoio dos trabalhadores são muito importantes. Os bancários são os olhos da entidade, que reivindica dos bancos a partir das suas denúncias.