

## Síndrome do Pânico: o perigo invisível

A sensação de ansiedade é velha conhecida dos bancários e tem como principal causa o estresse em função da cobrança para bater metas. Esse sentimento só piora com a rotina penosa, que inclui trânsito e as responsabilidades com as tarefas da casa e das contas para pagar.

No entanto, o que para muitos é uma sensação comum, para outros, pode mascarar uma doença devastadora: a Síndrome do Pânico.

Quem sofre uma crise de Síndrome do Pânico sente o coração disparar. O rosto se avermelha e o fôlego fica curto. Vertigens e náuseas podem completar o quadro.

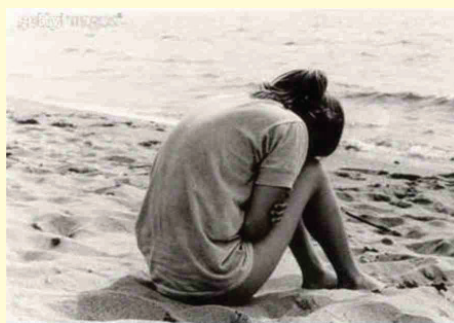
Os ataques de pânico se caracterizam por um início súbito. Os sintomas costumam atingir seu ponto máximo após 10 minutos e duram cerca de meia hora, mas este padrão pode variar. É comum que a pessoa afetada procure atendimento médico em um pronto socorro, acreditando estar sofrendo um ataque cardíaco.

Esses episódios costumam ser rotulados (erroneamente) de “crises de nervos”, mas são, na verdade, os sintomas de uma doença potencialmente incapacitante, porém tratável.

Médicos especialistas ainda não estão certos sobre o que causa os ataques de pânico. Fatores hereditários, bioquímicos e ambientais podem desencadear o problema.

Ao perceber os sinais, é preciso procurar acompanhamento médico, já que a Síndrome compromete a qualidade de vida da pessoa afetada.

O tratamento da doença é bastante eficaz para a maioria das pessoas tratadas. O acompanhamento inclui medicação e também a Terapia Cognitivo-Comportamental, recurso que gera êxito no controle do mal. Este tratamento, aplicado por um psiquiatra ou psicólogo, consiste em reconhecer os primeiros sinais de um ataque e utilizar técnicas de respiração e relaxamento para controlá-los e fazê-los cessarem.



### Dicas para prevenir síndrome do pânico

- 1) Durma bem, se tiver dificuldade procure um profissional para pesquisar o motivo;
- 2) evite comer durante o trabalho, pare e faça as refeições com calma;
- 3) coma uma fruta entre as refeições;
- 4) faça uma atividade física de pelo menos 60 minutos, no mínimo, três vezes por semana (comece devagar);
- 5) faça o que estiver a seu alcance, para aquilo que estiver fora do seu alcance, aperte o “dane-se” e seja feliz.
- 6) faça mais vezes o que gosta;
- 7) seja menos rigoroso consigo mesmo.

Fontes: Equipe Editorial Bibliomed e Portal sindromedopânico.net



### Sindicato recupera R\$ 662 mil para bancários

Entre os meses de maio e julho de 2010, o Sindicato dos Bancários de Petrópolis e São José do Vale do Rio Preto recuperou R\$ 662.680,00 em ações trabalhistas para a categoria. Confira ao lado como esse total está dividido:

|          |                |
|----------|----------------|
| Brasil   | R\$ 72.00,00   |
| Bradesco | R\$ 323.400,00 |
| Itaú     | R\$ 264.480,00 |
| Banespa  | R\$ 2.800,00   |

Plantão da advogada no Sindicato: Às terças e quintas-feiras: 18h às 19h



**- TRIBUNA BANCÁRIA -**  
Órgão Oficial do Sindicato dos Bancários de Petrópolis - CUT  
Rua Mal. Deodoro, nº 209  
salas 207 a 210  
Centro - Petrópolis/RJ  
CEP 25620-150

Presidente:  
Luiz Cláudio Ferreira da Rocha  
Vice-presidente:  
Alexandre Eiras

Secr. de Imprensa e Comunicação:  
Sávio Barcellos Eiras

Secr. de Formação Sindical:  
Marcos André Miranda Alvarenga

Secretário geral:  
Aloísio Rosa Valentim

Secr. de Saúde e Condições de Trabalho:  
Iomar Bento Torres

Secr. de Saúde e Condições de Trabalho:  
Iomar Bento Torres

Secr. de Saúde e Condições de Trabalho:  
Iomar Bento Torres

Secr. de Saúde e Condições de Trabalho:  
Iomar Bento Torres

Secretário de Finanças:  
Luiz Cláudio Rosa

Secr. de Organiz. e Suporte Administrativo:  
Marcos Fontes Gall

Secr. de Cultura, Esporte e Lazer:  
Geraldo Luiz de Oliveira

Secr. de Assuntos Jurídicos:  
Jorge Resende Papoula

Conselho Editorial:  
Alexandre Eiras, Carla da Silva Lima,

Giovani de Barros Daniel,

Iomar Bento Torres e Sávio Barcellos Eiras



ANO XVII - Nº 120

Órgão Oficial do Sindicato dos Bancários de Petrópolis

AGOSTO DE 2010

## Campanha Nacional dos Bancários 2010/2011:

categoria aprova minuta de reivindicações. (página 3)



### 1º Torneio de Futebol Soçaite: confira o time campeão



Página 2

### Festa dos Bancários: Sindicato prepara churrasco para a categoria no dia 28

Página 2

### Departamento Jurídico recupera R\$ 662.680,00

Página 4

### Síndrome do Pânico: causas e sintomas

Página 4

[www.bancariospetropolis.com.br](http://www.bancariospetropolis.com.br)

## Torneio de Soçaite do Sindicato é um sucesso

No último dia 14 de agosto, foi realizado no Mon Recoim o I Festival de Soçaite dos Bancários de Petrópolis.

Participaram do evento seis times, formados por bancários do Bradesco, Itaú, Unibanco, Santander e HSBC.

O Bradesco formou 02 times, o A e o B, juntamente com o Itaú, que também formou dois times, A e B com a participação de 02 companheiros do banco HSBC.

A tabela foi dividida em dois grupos (A – B).

O grupo A foi composto pelos bancos: BRADESCO “A” – ITAÚ “A” – UNIBANCO

E o grupo B: SANTANDER – BRADESCO “B” – ITAÚ “B”

O festival teve início às 8h e as partidas tiveram uma duração de 30 minutos. Os jogos foram disputados com muita garra e competitividades. O árbitro Alfredão não teve muito trabalho com os times.

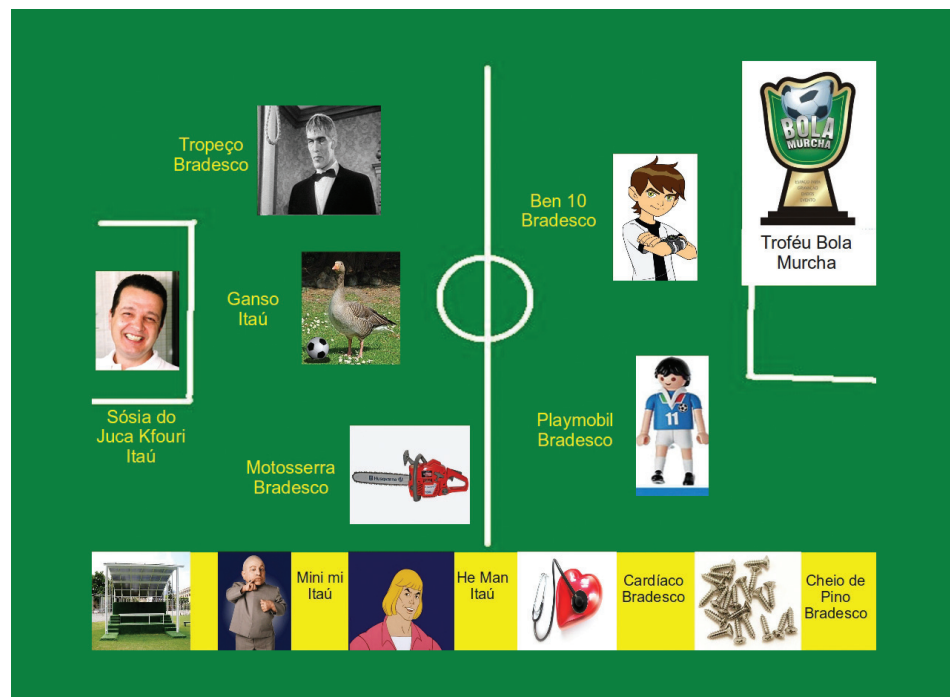
Como era de se esperar, a final foi marcada por grandes jogadas e disputa na bola.

O grande campeão foi o time do Santander, ficando em vice o Unibanco.

Com todos os troféus e premiações, o grande vencedor deste torneio foi a categoria. Após o encerramento do festival, os bancários participaram de um delicioso churrasco.

O espírito de união é que faz com que o Sindicato organize eventos de lazer e esportes para a categoria.

Parabéns a todos os participantes e vamos ficar esperando a realização do II Festival de Soçaite dos Bancários de Petrópolis.



## VEM AÍ A FESTA DO BANCÁRIO

A tradicional festa do Dia dos Bancários será realizada no dia 28 de agosto, no Lacus Botanicus. O Sindicato dos Bancários de Petrópolis e São José do Vale do Rio Preto preparou um churrasco para homenagear a categoria.

A festa terá início às 10h. O bancário associado que ainda não retirou o seu convite deve entrar em contato com a

diretoria da entidade. Cônjuges e filhos maiores de 12 anos poderão comprar os convites a R\$ 15,00. Terceirizados também pagarão o mesmo valor, porém, sem direito a acompanhante.

“Preparamos uma festa especial e imperdível”, adianta o presidente do Sindicato, Luiz Cláudio da Rocha.

## BANCÁRIOS REIVINDICAM 11% DE AUMENTO EM CAMPANHA NACIONAL UNIFICADA

Os bancários deram início a Campanha Nacional Unificada da categoria em conferência realizada no Rio de Janeiro, nos dias 23, 24 e 25 de julho. Com base no resultado de uma pesquisa feita pelos sindicatos com os bancários de suas bases, foi definida a pauta de reivindicações.

Mais de 600 representantes da categoria eleito em todo o País participaram do evento. Representando a bases de Petrópolis e São José do Vale do Rio Preto, participaram o presidente do Sindicato, Luiz Cláudio da Rocha, o vice-presidente, Alexandre Eiras e o diretor de Formação da entidade, Marcos André Alvarenga.

No dia 04 de agosto, o Sindicato realizou uma assembleia, na qual os bancários da base de Petrópolis e São José do Vale do Rio Preto aprovaram a minuta.

Após passar por assembleias e ser aprovada em todos os sindicatos, a minuta foi entregue à Federação Nacional dos Bancários (Fenaban) no dia 11 de agosto.

Além de reivindicações específicas para a categoria, foi aprovado na Conferência o apoio à candidatura de Dilma Roussef para a presidência da República. De acordo com a avaliação da ampla maioria dos bancários, existem dois projetos distintos em disputa na eleição presidencial.

Um deles, representado pela candidatura Serra, significa uma volta ao passado, com políticas sociais e econômicas contrárias aos interesses dos trabalhadores e novas privatizações. Serra vendeu a Nossa Caixa em São Paulo e foi ministro do governo Fernando Henrique Cardoso, que privatizou empresas como a Vale do Rio Doce, Embraer e o Sistema Telebrás. Os governos do PSDB/DEM (na época, chamava-se PFL), que privatizaram vários bancos estaduais (Banespa, Banerj, Banestado, Bemge, Baneb, etc.), também desenvolveram estudos de viabilização de privatização do Banco do Brasil, da Caixa Econômica Federal e da Petrobras.



O outro projeto em disputa na eleição presidencial, puxado pela candidatura Dilma, representa a continuidade das políticas iniciadas pelo governo Lula de desenvolvimento econômico com inclusão social, geração de empregos, respeito aos trabalhadores e fortalecimento dos bancos públicos.

## CONFIRA AS PRINCIPAIS REIVINDICAÇÕES

**REAJUSTE SALARIAL DE 11%:** Índice composto por aumento real de 5,71% de reposição da inflação projetada para o período, entre 1º de setembro de 2009 e 31 de agosto de 2010.

**PLR DE 3 SALÁRIOS + R\$ 4 MIL**

**VALORIZAÇÃO DOS PISO:**

| Pisos        | Valores em R\$ |
|--------------|----------------|
| Portaria     | 1.510,52       |
| Escritório   | 2.157,88       |
| Caixa        | 2.913,14       |
| Comissionado | 3.641,42       |
| Gerente      | 4.855,23       |

**PCCS PARA TODOS OS BANCOS:** Proposta de PCCS: Reajuste por tempo de casa: 1% a cada ano de trabalho e 2% a cada cinco anos de trabalho.

**TREINAMENTO:** Os bancos são obrigados a treinar o trabalhador para a nova função por, no mínimo, 60 dias.

**SELEÇÃO:** Para preencher uma nova vaga, o banco é obrigado a fazer um processo de seleção interna, com disponibilização da grade curricular necessária e curso para os trabalhadores dentro do expediente. Em caso de descomissionamento do bancário, a comissão será incorporada ao salário integralmente.

**REMUNERAÇÃO TOTAL:** Contratação total da remuneração do bancário. Entre as propostas para a remuneração variável é que os bancos paguem mensalmente 10% sobre o total das vendas dos produtos financeiros realizados nas unidades e 5% da receita de prestação de serviços, apurada trimestralmente e distribuída de forma linear, com a incorporação de um percentual ao salário.

**AUMENTOS MAIORES NO VA, VR E AUXÍLIO-CRECHE:** Os delegados aprovaram aumentos maiores para os vales alimentação e refeição, cada um deles com o valor de um salário mínimo nacional (R\$ 510,00).

**FIM DAS METAS ABUSIVAS:** Participação de todos os trabalhadores na estipulação das metas e seus mecanismos de aferição, estabelecendo-se que as mesmas serão obrigatoriamente de caráter coletivo e definidas por departamentos/agências.

**COMBATE AO ASSÉDIO MORAL:** Implantação de programa de orientação e prevenção, com o acompanhamento das entidades sindicais.

### SEGURANÇA BANCÁRIA

Assistência médica e psicológica, além de estabilidade provisória aos bancários vítimas de assaltos, sequestros ou extorsões. Ampliação dos equipamentos de segurança nas agências, adicional de risco de vida de 30% para funcionários de agências, postos e tesouraria, proibição de transporte de valores e da guarda das chaves dos cofres pelos bancários.

**DEFESA DO EMPREGO:** Novas contratações, fim das terceirizações, garantia de emprego inclusive durante os processos de fusão, luta pela ratificação da Convenção 158 da OIT que proíbe dispensas imotivadas, acabar com as demissões por justa causa em função de endividamento, respeito à jornada de trabalho.

**SISTEMA FINANCEIRO:** Regulamentação do artigo 192 da Constituição Federal que rege o Sistema Financeiro Nacional, obrigando os bancos a exercerem seu papel social e promover o desenvolvimento do País.