INFOPRESS

INFOPRESS 2023 • 08 I CAMPANHA DE SAÚDE • SETEMBRO AMARELO

CONTRAF • CUT
São Paulo - Brasil/2023

MENOS METAS, MAIS SAÚDE

SETEMBRO AMARELO NO RAMO FINANCEIRO

Setembro Amarelo é uma campanha anual de conscientização sobre a prevenção do suicídio. Nela, é enfatizada a importância de se buscar ajuda profissional, como de psicólogos e psiquiatras, para lidar com problemas de saúde mental.

O suicídio é um problema de saúde pública sério, e todos podem desempenhar um papel na sua prevenção, oferecendo apoio, ouvindo e sendo empáticos com aqueles que estão passando por momentos difíceis. Se você ou alguém que você conhece está em crise ou precisa de ajuda, não hesite em buscar ajuda profissional ou ligar para um serviço de prevenção ao suicídio. No Brasil, o número do Centro de Valorização da Vida (CVV) é 188.

Entre bancários, a gestão dos bancos, com a pressão por resultados, tem gerado grande número de adoecimento psíquico, com alta incidência de suicídios.



DADOS ALARMANTES

De acordo com a Consulta Nacional feita junto aos trabalhadores no ramo financeiro em julho deste ano, mais de 40% deles fazem uso de medicamentos controlados. É um porcentual alarmante, que ressalta a necessidade urgente de enfrentar o adoecimento psíquico no setor.

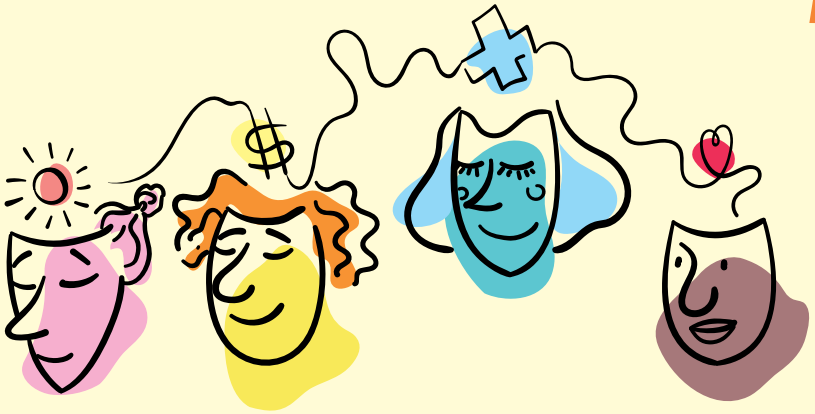
A Consulta Nacional também revelou que a cobrança excessiva por metas resulta em preocupação constante, cansaço, desmotivação e crises de ansiedade e pânico, afetando a saúde e bem-estar dos trabalhadores.

Levantamento da Universidade Federal de Brasília aponta que entre 1996 e 2005 aconteceram 181 suicídios no setor bancário. O número representa 1 suicídio a cada 20 dias. E a situação só piora...

#AVidaAcimaDoLucro

MUDAR GESTÃO

ACABAR COM METAS ABUSIVAS E COM ASSÉDIO MORAL



O ambiente de trabalho no ramo financeiro é frequentemente marcado por altas demandas, pressão por metas e longas jornadas.
Vários fatores podem contribuir para o adoecimento psíquico dos trabalhadores. **Confira:**

EXCESSO DE METAS

Pressão constante por metas inatingíveis e assédio moral podem levar ao estresse crônico e outros problemas físicos e psíquicos.

JORNADAS PROLONGADAS

Longas horas de trabalho e falta de funcionários diminuem o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

COMPETIÇÃO

Ambiente competitivo pode gerar ansiedade e rivalidade prejudicial.

FALTA DE RECONHECIMENTO

Ausência de valorização pode afetar autoestima e motivação.

O QUE FAZER?

É importante reconhecer situações de pressão por resultados, assédio e depressão, pois elas podem afetar gravemente a saúde mental e emocional dos funcionários. **Se você ou alguém que você conhece está enfrentando esses problemas, considere tomar as seguintes medidas:**

DOCUMENTE A SITUAÇÃO

Mantenha um registro detalhado de incidentes, datas e pessoas envolvidas. Isso pode ser útil caso você precise apresentar uma queixa ou buscar ajuda posteriormente.

PROCURE APOIO EXTERNO

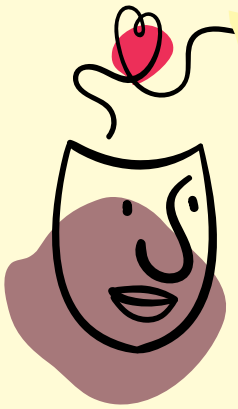
Considere buscar apoio psicológico ou psiquiátrico para lidar com os efeitos da depressão. Um profissional de saúde mental pode ajudar a desenvolver estratégias de enfrentamento e oferecer suporte emocional.

INFORME-SE SOBRE A LEI

Conheça seus direitos e as leis trabalhistas. Há regulamentações que protegem os trabalhadores contra o assédio e a pressão excessiva no trabalho.

DENUNCIE AO SINDICATO

Se a situação persistir e você acreditar que seus direitos estão sendo violados ou que a empresa não está tomando as medidas necessárias, entre em contato com seu sindicato. Eles podem oferecer orientação e representação legal.



BORA CONVERSAR!

O **#BoraConversar** incentiva os trabalhadores do ramo financeiro a compartilharem suas experiências relacionadas ao assédio moral, seja sofrido diretamente ou presenciado no ambiente corporativo. Através do diálogo aberto e da busca por soluções, espera-se que seja possível promover um ambiente laboral mais humano e seguro.

INFOPRESS - MENOS METAS, MAIS SAÚDE - Setembro Amarelo é uma publicação de responsabilidade da Secretaria de Comunicação da CONTRAF/CUT com a colaboração das Federações e Sindicatos
Confederação Nacional dos Trabalhadores do Ramo Financeiro - Rua Líbero Badaró, 158, 1º Andar - Centro/São Paulo CEP: 01008-000 Fone: (11) 3107-2767 I **Presidenta**: Juvandia Moreira Leite
Secretária de Comunicação: Elaine Cutis I **Secretário de Saúde do Trabalhador:** Mauro Salles Machado I **Texto e Revisão** & **Arte e Diagramação**: Secretaria de Comunicação. CONTRAF-CUT I 2023.