

A importância da saúde mental no trabalho bancário

Tema de diversos debates na categoria bancária, a saúde mental tem recebido atenção especial das entidades sindicais. A intensa cobrança de metas, a carga de trabalho abusiva e o assédio moral têm colocado o emocional dos bancários em risco.

Nas últimas pesquisas coletadas pelo sindicato, diversos bancários narraram sua exaustão, o alto consumo de remédios controlados, ansiedade e depressão. Só neste ano emitimos em Petrópolis 28 Comunicações de Acidentes de Trabalho – CAT, o que significa que cerca de 5% dos bancários de Petrópolis nos procuraram para registrar como doença ligada ao trabalho, a mente.

Apesar de o assunto ser totalmente vinculado a área de saúde, não podemos perder de vista as garantias jurídicas de cada um para que não ocorra prejuízo financeiro num momento delicado da vida do trabalhador. Por isso reafirmamos que, em caso de tratamento ou qualquer sintoma de estresse devido ao trabalho, peça ajuda, nos procure para orientação de como proceder.

Temos cláusulas em nossa CCT sobre o tema e lutamos para que os bancos cumpram a NR1, o que significa que fatores como sobrecarga de trabalho, metas inalcançáveis e assédio moral, passem a ser reconhecidos como elementos que devem ser identificados, avaliados e combatidos. “Devemos exigir sempre uma mudança de cultura organizacional, com foco na prevenção, no cuidado com a saúde mental e na construção de um ambiente de trabalho mais seguro e acolhedor”, afirmou o diretor da pasta de saúde do SindBancários Petrópolis, Iomar Torres.

Se você ou alguém 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 de 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 o sindicato. Iremos oferecer orientações e representação legal.