Outubro de 2021

N°704

Desde 1986

Baixada Bancários

bancariosbaixada.org.br bancariosbaixada@bancariosbaixada.org sindbaixada bancariosbaixada @SindBaixada

Síndrome de Burnout

Você sabe o que é Síndrome de Burnout?

Síndrome de Burnout ou Síndrome do **Esgotamento Profissional** é um **distúrbio emocional** com sintomas de **exaustão extrema, estresse e esgotamento físico** resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade.

A principal causa da doença é justamente o **excesso de trabalho**. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como bancárias e bancários, médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros.

Essa síndrome pode resultar em estado de depressão profunda e por isso é essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas.

Os principais sinais e sintomas que podem indicar a Síndrome de Burnout são:

- Cansaço excessivo, físico e mental.
- Dor de cabeça frequente.
- Alterações no apetite.
- Insônia.
- Dificuldades de concentração.
- Sentimentos de fracasso e insegurança.
- Negatividade constante. Isolamento.
- Sentimentos de derrota e desesperança.
- Sentimentos de incompetência.
- Alterações repentinas de humor.
- Pressão alta.
- Fadiga.
- Dores musculares.
- Problemas gastrointestinais.
- Alteração nos batimentos cardíacos.

Normalmente esses sintomas surgem de forma leve, mas tendem a piorar com o passar dos dias. Por essa razão, muitas pessoas acham que pode ser algo passageiro.

Como prevenir a Síndrome de Burnout?

A melhor forma de prevenir a Síndrome de Burnout são estratégias que diminuam o estresse e a pressão no trabalho. Condutas saudáveis evitam o desenvolvimento da doença, assim como ajudam a tratar sinais e sintomas logo no início. É fundamental manter o equilíbrio entre o trabalho, lazer, família, vida social e atividades físicas.

Burnout e assédio moral

Outro fenômeno que, infelizmente, tem se tornado mais comum nas instituições públicas e privadas é o assédio moral. Abordado em pesquisas sobre saúde mental e ambiente ocupacional desde os anos 1970, ele é analisado e difundido por estudiosos de renome que, entre outras coisas, mostram como o mal-estar no trabalho prejudica a saúde em geral, elevando o risco de doenças físicas e psíquicas.

A sensação de desconforto e as dificuldades de relacionamento em nível profissional e pessoal levam as vítimas de assédio a quadros de depressão e até mesmo suicídio. É um problema que não se restringe a um gênero ou idade, mas dados comprovam que as mulheres são as principais vítimas, sobretudo em países com maior disparidade nas oportunidades de emprego.

No Brasil, os canais de denúncia e ouvidorias são excelentes alternativas para que a vítima ou alguém que tome ciência da situação de assédio moral denuncie. Infelizmente, muitas pessoas não contam com uma rede de apoio (amigos, familiares e colegas) que possa contribuir para evitar desfechos mais trágicos.

O Ministério Público do Trabalho conta com comissões de combate ao assédio muito eficientes, auxiliando a diminuir o número de casos e contribuindo para que

essa violência perversa seja erradicada.

Classificação Internacional de Doenças aponta que burnout é um fenômeno ocupacional

A síndrome de burnout está incluída na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como um fenômeno ocupacional. Não é classificada como uma condição de saúde. É descrita no capítulo "Fatores que influenciam o estado de saúde ou o contato com os serviços de saúde", que inclui razões pelas quais as pessoas entram em contato com serviços de saúde, mas que não são classificadas como doenças ou condições de saúde.

IMPORTANTE: A CID-11 entrará em vigor em 1º de janeiro de 2022.

Fortaleça o Sindicato e a luta por seus direitos: SINDICALIZE-SE!

2 de Outubro

ATO DE 2 DE OUTUBRO CONTRA O GOVERNO FEDERAL

Representantes do Sindicato dos Bancários da Baixada Fluminense estiveram presentes no ato de 2 de outubro, sábado, no Centro do Rio de Janeiro, para protestar contra o (des)governo federal de Jair Bolsonaro.

O ato, que reuniu diversas frentes no Centro do Rio de Janeiro e de outras cidades, foi em protesto contra um governo que só fez o Brasil regredir, principalmente, no cumprimento de políticas públicas de áreas como pobreza, segurança alimentar, saúde, educação e meio ambiente.

NOVO CONVÊNIO COM A ESTÁCIO

NOVO Convênio

Estácio

Baixada Bancários

ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS sindbaixada bancariosbaixada SindBaixada

Convênio do Sindicato dos Bancários da Baixada Fluminense com a Estácio dá direito a bolsas que podem variar de 40% até 70% na graduação e pós graduação, em todas as unidades da instituição, para bancárias e bancários sindicalizados, e seus dependentes.

Os interessados devem entrar em contato com o Sindicato, ou falar com o diretor ou diretora de sua base.

Caixa prorroga teletrabalho

A Caixa Econômica Federal comunicou ao Movimento Sindical Bancário que o prazo para a continuidade da modalidade de teletrabalho nas unidades do banco foi prorrogado até o final de 2021.

A data prevista para o retorno ao trabalho presencial no acordo específico de teletrabalho, em decorrência da pandemia, se encerraria no dia 30 de setembro.

Baixada Bancários
www.bancariosbaixada.org.br
bancariosbaixada@bancariosbaixada.org

Sindicato do Empregados em Est. Bancários da Baixada Fluminense
Rua Prof. Henrique F. Gomes, 179 - Centro - Duque de Caxias - RJ
CEP 25020-200 Tel.(21) 2671-0110/ 2671-3004
Sub-sede: Rua Enéas Martins, 64 - Centro de Nova Iguaçu - (21) 2658-8041

Coordenação Geral: Alcyon Costa, José Laércio e Pedro Batista
Secretaria de Imprensa: Leila Pena e Solange Ribeiro
Diagramação: Netart Serviços
Jornalista Responsável: Marco Antonio Tavares
Tiragem: 3.000 exemplares.
Distribuição gratuita para a categoria

Homologação: Informações necessárias

Para agendamentos de Homologação, escreva para homologacao@bancariosbaixada.org e informe nome do bancário, data de demissão, modalidade da demissão, nome e telefones da agência.

Para o bancário associado, o Sindicato, além da área trabalhista, também atua na área cível (responsabilidade civil, contratos, família, previdência, entre outros).

Em caso de dúvida, ligue para o Sindicato! Informe-se!