

Quando o trabalho

ADOECE

RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO BANCÁRIO



Como reconhecer os sinais, entender o problema e buscar ajuda.

 **metas abusivas**  **cansaço extremo**  **assédio e pressão**



ansiedade e adoecimento



**Sindicato dos
Bancários de
BH e Região[®] CUT**

INFORMAÇÃO ÚTIL PARA QUEM VIVE A PRESSÃO NO DIA A DIA DO BANCO

O problema não é só “estresse”:
o **TRABALHO** pode estar te adoecendo



Veja situações comuns nos bancos:

	Metas difíceis ou impossíveis
	Cobrança o tempo todo
	Acúmulo de tarefas
	Controle excessivo
	Medo de errar ou perder o emprego
	Assédio, humilhação ou isolamento
	Falta de apoio da chefia



O que são **riscos psicossociais**?

São situações da organização do trabalho que afetam a saúde mental e física.

Não é fraqueza individual: muitas vezes, o sofrimento vem **da forma como o trabalho é organizado.**

E atenção!

Palestra motivacional, sala de decompressão e ações isoladas podem aliviar, mas não resolvem sozinhas a CAUSA do problema.



Seu corpo e sua mente

DÃO SINAIS

Fique atento aos indícios de alerta:



Cansaço constante



Irritabilidade



Ansiedade



Insônia



Dificuldade de concentração



Desmotivação



Dores frequentes



Vontade de se isolar



Medo de ir trabalhar



Sensação de estar sempre no limite



Presenteísmo

É quando a pessoa continua trabalhando mesmo adoecida, por medo, pressão ou culpa.



**Sindicato dos
Bancários de
BH e Região CUT**

**Se você se
reconheceu nisso,
não enfrente
sozinho!**



Registre o que acontece

Anote datas, cobranças,
episódios de humilha-
ção, mensagens e prints.



Observe os sinais no seu corpo e na sua mente

Não normalize sintomas
persistentes.



Procure apoio

Médico, psicólogo,
colegas de confiança e
familiares podem
ajudar.



**FALE COM O
SINDICATO:
ESTAMOS AQUI PARA TE APOIAR**

FALE CONOSCO



(31) 3279-7800

DENÚNCIAS DE
ASSÉDIO MORAL

