

O que o pessoal da Caixa revelou nas pesquisas*

• • • • •

33% dos entrevistados afirmam ter apresentado algum problema de saúde em decorrência do trabalho nos últimos 12 meses.

10,6% desses tiveram depressão.

60,5% dos casos são de doenças psicológicas e causadas por estresse

20% dos empregados ativos relatam ter depressão ou ansiedade.

Entre os aposentados o índice é de **4%**.

19,6% dos empregados buscam acompanhamento regular psicológico ou psiquiátrico.

51,7% sabem de colegas em sofrimento

46,9% souberam de algum episódio de suicídio no banco nos últimos 12 meses

Os remédios mais usados foram:

- Antidepressivos e ansiolíticos **35,3%**
- Anti-inflamatórios **14,3%**
- Analgésicos **7,6%**

*Dados extraídos das pesquisas encomendadas pela Fenae: Saúde do Trabalhador da Caixa 2018 e Realidade do Trabalhador da Caixa 2019

Denuncie

• • • • •

Se você sofrer ou presenciar alguma atitude abusiva por parte dos gestores com você ou algum colega, denuncie à Apcef e ao sindicato!



Não sofra sozinho

Campanha permanente de conscientização sobre saúde mental e trabalho

Ao seu redor, alguém pode **precisar de ajuda.** Alguém pode **ajudar você.**



Ao seu redor.
Alguém pode
precisar de ajuda.
Alguém pode
ajudar você.

A maneira como a direção da Caixa conduz a gestão dos negócios tem gerado intenso sofrimento mental nos empregados. São milhares de pessoas adoecidas e o banco negligencia isso. A situação é real, já comprovamos.

As principais causas são a redução do quadro de pessoal, gerando sobrecarga de trabalho, e pressão por produtividade. É urgente a criação de uma política de saúde do trabalhador, em especial com relação à saúde mental. E nós temos propostas concretas que queremos apresentar.

A Campanha **Não Sofra Sozinho** nasce da necessidade de cuidarmos uns dos outros, não só no mês de setembro. Saúde mental é assunto para o ano todo e todos nós temos um papel na construção de nossa saúde e da saúde coletiva.

Participe!

7 sinais

de que você pode precisar de ajuda

- Sono desregulado
- Falta ou excesso de apetite
- Perda de interesse nas atividades cotidianas
- Alterações de libido
- Dificuldade em tomar decisões
- Dificuldade em lidar com problemas cotidianos
- Falta de convívio social

Se você acha que algo está errado e que os sintomas acima descrevem boa parte do seu comportamento nos últimos tempos, o ideal é buscar ajuda médica e psicológica o quanto antes.

5 dicas

para perceber se seu colega precisa de ajuda

Olhe para os lados. Alguém à sua volta pode estar sofrendo em silêncio.

Alguns sinais podem estar evidentes.

- Sobrecarga de trabalho
- Apatia
- Desesperança
- Agressividade excessiva ou postura muito passiva
- Mudança repentina de comportamento

Fique atento!

Frases de alerta como

'eu preferia estar morto',

'não aguento mais',

'os outros vão ser mais felizes sem mim'

ou *'talvez eu devesse sumir',*

mesmo quando ditas em tom de brincadeira, devem ser vistas com atenção, pois podem ser um pedido de socorro.