



# Não sofra sozinho

---

Campanha permanente de conscientização sobre saúde mental e trabalho

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

## Denuncie



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

## 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 Fenaes: Saúde do Trabalhador da Caixa 2018 e Realidade do Trabalhador da Caixa 2019

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.