

# SAÚDE MENTAL POR UM FIO

**UM MÊS DE  
REFLEXÃO E  
COMBATE  
ÀS DOENÇAS  
QUE ESGOTAM A  
MENTE E LEVAM OS  
TRABALHADORES  
AO LIMITE**

**VITÓRIA! WAGNER CABANAL É ELEITO PARA DIRETOR  
ADMINISTRATIVO DA CABESP. PÁG. 3**

# SETEMBRO DE ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL E DÉ BOAS NOVAS

**D**epois de tantos meses e tantas edições trazendo informações tristes e preocupantes, a deste mês chega um pouco mais leve e com boas notícias. Primeiro porque vemos os números de mortes e contágio pelo covid-19 caírem - mesmo que ainda muito longe do ideal. A esperança traz de volta a lembrança de como era viver sem este vírus circulando por aí.

Mas não se enganem, a pandemia ainda não terminou! É preciso manter o distanciamento, os hábitos de higiene e o uso de máscaras até que as autoridades sanitárias sinalizem que acabou finalmente.

De qualquer forma, parece ser um recomeço, lento e gradual. A permissão para atividades culturais, por exemplo, são um alento para os artistas e para a saúde mental de todos nós. Aliás, este assunto é muito importante e necessário, por isso é tratado com sensibilidade e atenção na matéria principal deste jornal, porque ninguém passou o último período sem sofrer de ansiedade, pelo menos. E o Santander tem colaborado bastante para o adoecimento de seus trabalhadores neste sentido.

A eleição de Wagner Cabanal para a diretoria administrativa da Cabesp é uma das boas novas! Desde 2019, os associados aguardavam solução na Justiça, o caminho que foi preciso tomar depois da postura ditatorial da diretoria da Caixa. Os 7 mil votos apurados deram legitimidade ao processo e mostram a confiança dos banespianos no nome apoiado pela Afubesp para defendê-los internamente na Cabesp.

A outra notícia positiva é o aumento real nos salários, verbas e PLR dos bancários, que também será aplicado às aposentadorias e pensões do pessoal do Plano V, não adeptos da Cláusula 44. Leia mais na página 7.

Sabemos que a conjuntura ainda não favorece os trabalhadores e aposentados, mas é preciso comemorar as conquistas para aliviar a tensão e nos fortalecer para seguir a luta, não é mesmo? De ânimos revigorados, continuemos na jornada em defesa dos direitos. Contem sempre conosco!

Boa leitura!  
Diretoria da Afubesp

**Não se esqueça de autorizar o débito de suas mensalidades em conta corrente. No site da Afubesp tem um passo a passo de como fazer, mas dúvidas também podem ser sanadas pelo telefone (11) 3291-1744, das 10h às 15h, de segunda a sexta-feira.**

**AUTORIZAÇÃO DO DÉBITO EM CONTA DAS MENSALIDADES**

**Afubesp**  
Sempre em movimento



# UMA VITÓRIA E MUITO TRABALHO PELA FRENTE

Wagner Cabanal é eleito para diretoria administrativa; Justiça foi o caminho para fazer valer o direito de concorrer ao cargo

**E**leito com 7 mil votos para diretoria administrativa da Cabesp, Wagner Cabanal toma posse no próximo dia 20, com muita disposição para enfrentar as batalhas que certamente serão impostas na defesa dos associados e beneficiários da Caixa.

Foram quase dois anos de brigas na Justiça para que seu nome figurasse na cédula eletrônica de votação, depois de ter tido sua candidatura impugnada de forma arbitrária pela diretoria da Cabesp em 2019, mesmo já tendo ocupado a mesma vaga na gestão 2004- 2006.

“Não prometo que vou ganhar todas as batalhas, mas prometo que vou lutar até o fim”, disse Cabanal ao saber da vitória. “Não sei o que vou encontrar na Cabesp, porque faz tempo que sai e sei que tudo mudou, incluindo a truculência da diretoria. Mas sei que

os sete mil votos recebidos me darão força para enfrentar essas batalhas com peito aberto por ter este respaldo de todos vocês. Muito obrigado pela confiança!”, agradeceu o novo eleito da Cabesp, que fica no cargo até o final de 2022.

O nome de Wagner Cabanal foi apoiado pelas associações de banespianos e entidades sindicais, que também fizeram campanha para que Mauricio Danno ficasse em segundo lugar, garantindo assim que a suplência do cargo seja de um real representante dos associados.

## **Justiça como caminho**

“O processo eleitoral de 2019 protagonizou a maior aberração já vista em todos os anos de existência da Cabesp, onde num ato de extremo autoritarismo a presidente da Cabesp impugnou indevidamente a candidatura de Cabanal, usurpando as atribuições da comissão eleitoral e pior, fora do prazo regulamentar, lembra o presidente da Afubesp, Camilo Fernandes.

Para que a democracia na Cabesp fosse restabelecida, à Comissão Eleitoral teve que recorrer a Justiça mais de uma vez. Primeiro em 2019, quando pediu o retorno

do nome do candidato à cédula, e, mais recentemente, para que as eleições fossem realizadas dentro do prazo estabelecido conforme o estatuto.

Em maio deste ano, a Cabesp recebeu notificação da Comissão Eleitoral para reiniciar o processo, assim que foi publicada a sentença judicial declarando a nulidade dos atos de exclusão e ordenando reiniciar o período de votação com o nome de Wagner Cabanal nas cédulas eletrônicas. Porém, ao invés de respeitar a decisão, a Cabesp entrou com embargos, arrastando por mais tempo o desfecho do caso.

Ao convocar a eleição, finalmente, outra arbitrariedade: o não cumprimento do prazo de 10 dias para as eleições proposto pela Comissão Eleitoral, que é a responsável pelo processo.

Em nova ida à Justiça, o órgão conquistou liminar, determinando a realização da eleição para diretor administrativo no período de 1º a 10 de setembro. O mandado levou em consideração as atas apresentadas no processo.



# PRECISAMOS FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL

Ansiedade na pandemia e rotina de pressão desmoronam o psicológico do bancário; Buscar ajuda é fundamental

**S**aúde mental é um assunto que não pode ser ignorado. Afinal, os números desvendam uma pandemia paralela e invisível: em média, são registrados cerca de 12 mil suicídios todos os anos no Brasil, e mais de um milhão no mundo. Para que o debate deixe de ser um tabu e mais pessoas tenham acesso à ajuda psicológica, a campanha Setembro Amarelo joga luz sobre a prevenção ao suicídio há sete anos, instigando a discussão não só neste mês, mas durante todos os outros dias do ano.

Transtornos psicológicos são velhos conhecidos dos bancários, há anos submetidos a cobranças, sobrecarga de trabalho e metas abusivas. Somando a isso, há o fantasma da demissão. Nos últimos anos, o percentual de afastamento de bancários por transtornos mentais cresceu 61,5% (no período de 2009 a 2017), segundo dados do INSS, sem levar em conta a subnotificação e casos recentes. Lançada ao final do mês passado pelo Sindicato dos Bancários de São Paulo, a campanha “Menos Me-

tas, Mais Saúde” também faz um alerta sobre o adoecimento mental da categoria. Dirigentes reforçam que adoecer não é motivo de vergonha, e que ninguém deve passar pelo sofrimento sozinho. A luta é para amplificar vozes e construir um ambiente de trabalho mais saudável e acolhedor.

O home office, ainda que necessário durante a crise sanitária, é terreno fértil para manutenção de práticas abusivas.

Com isso, cresce o número de bancários com diagnóstico de depressão, ansiedade ou Síndrome de Burnout - distúrbio emocional ligado à exaustão e esgotamento físico e mental por conta de altas cargas de trabalho (tema abordado em detalhes na edição nº 99 do Jornal Afubesp).

A Pesquisa Nacional sobre Home Office dos Bancários divulgada em dezembro passado pelo Dieese revela que, em cin-





co meses de teletrabalho, mais de 8 mil entrevistados passaram a sentir vários problemas relacionados ao estresse. Entre os sintomas, estão o cansaço e fadiga constantes, ansiedade, dificuldade de dormir inclusive nos finais de semana, medo de estourar (“perder a cabeça”), vontade de chorar sem motivo aparente, dores de estômago e crises de dor de cabeça.

Para a psicóloga e psicanalista Monica Rosa, os bancos criam uma lógica cruel de metas e lucros se apoiando nas necessidades e fantasias do trabalhador. “De modo geral, as pessoas se sentem estimuladas diante da possibilidade de ganharem mais dinheiro, pois o dinheiro é sinônimo de sustento, prazer, segurança e tranquilidade. As metas por resultados se apoiam neste desejo e vêm abastecendo a máquina do capitalismo há décadas, com sucesso”, diz.

Ainda segundo Monica, tanto corpo quanto mente não suportam tensão constante, desencadeando problemas emocionais graves. “A pessoa deve procurar ajuda sempre que estiver vivendo algum conflito importante e não consiga resolver sozinha. Não é necessário esperar que a situação chegue no limite”, aconselha a profissional. Ten-

tar encontrar um equilíbrio entre obrigações e atividades que proporcionam prazer, além de priorizar momentos de autocuidado, é um caminho para sair desse círculo vicioso.

### ***A dor do próximo não é “mimimi”***

O estigma moral sobre transtornos mentais presta enorme desserviço ao assunto. Com o conhecimento que temos hoje, sabemos que quase todas as pessoas que tomaram uma decisão drástica como o suicídio sofriam de algum transtorno psicológico e também careciam de apoio para amenizar a dor. Dos que morrem por suicídio, quase a metade nunca se consultou com um profissional de saúde mental ao longo da vida, de acordo com o Conselho Federal de Medicina (CFM).

Fique alerta caso alguma pessoa próxima apresente sinais. Pessoas com depressão, transtorno bipolar, que já tenham um histórico prévio de pensamentos suicidas, que tenham sofrido al-

gum baque pessoal (como separação, perda de alguém próximo, desemprego), que deixem mensagens suspeitas de despedida nas redes sociais, que tenham descoberto doenças incapacitantes, que estejam se afastando de familiares e amigos, são exemplos de fatores que acendem o sinal vermelho.

Ao se aproximar para oferecer ajuda, é preciso exercitar a empatia e não desmerecer a dor alheia. “A pessoa próxima pode acolher através de sua escuta, de um abraço e compreensão. Desabafar e compartilhar preocupações e inseguranças pode ajudar muito a aliviar o sofrimento”, pontua Monica. Caso o indivíduo precise de ajuda profissional, o auxilie a procurar tratamento o mais breve.

\* A Afubesp tem convênio com a psicóloga e psicanalista Monica Rosa, que possui clínica na cidade de Atibaia, com atendimento presencial ou on-line. Para informações ou agendamento de consultas, o contato é (11) 99990-9122. Para ajuda imediata, ligue 188 (CVV).

## **FESTA FORA DE HORA**

**Ignorando a realidade que o país ainda enfrenta com a pandemia da covid-19, o Santander anunciou que fará o Encontro Anual 2021 presencialmente no estádio do Corinthians, em 11 de dezembro. Ainda que a participação no evento seja voluntária, dirigentes sindicais consideram imprudente a realização do encontro. Na nota divulgada no início do mês, o banco afirma que “motivos para celebrar não faltam”, em possível referência ao montante de R\$ 13,8 bilhões de lucro obtido pelo Santander no ano passado.**

**“Encontro anual presencial é um desrespeito com a população brasileira. Comemorar o lucro astronômico com milhares de desempregados, com milhares passando fome, é desumano e reprovável”, afirma Lucimara Malaquias, coordenadora da Comissão de Organização dos Empregados do Santander.**

**O banco informou que o evento contará com as devidas medidas sanitárias, como uso de máscaras e exigência de vacina para entrada. Porém, evidências científicas já mostraram que medidas do tipo em um ambiente lotado com pessoas tocando as mesmas superfícies durante horas não são seguras, visto que a variante delta - mais agressiva e transmissível - avança pelo país.**

## COLÔNIA DE BARBOSA EM FUNCIONAMENTO

A Colônia de Férias de Barbosa está recebendo associados e suas famílias desde o início deste mês, porém com restrições que visam impedir aglomerações como o momento pandêmico exige. O uso de máscaras nas dependências da Colônia é obrigatório e apenas 50% dos chalés estarão disponíveis para hospedagem, ou seja estão abertos somente oito chalés (um por família), em ordem alternada, para garantir o distanciamento necessário.

A Afubesp informa ainda que apenas as pessoas que reservarem com antecedência poderão acessar o espaço. Associados que chegarem sem reserva não poderão se hospedar. Todas as orientações estão disponíveis no site da Afubesp.

As reservas devem ser feitas de segunda a sexta-feira pelo email reservas@afubesp.com.br. Mais informações sobre taxa de ocupação durante os finais de semana podem ser obtidas pelo telefone (18) 3655-1260. Permanece a proibição de entrada de animais de qualquer porte na Colônia.



## CONVÊNIO: CULTURA E LAZER

Após a abertura dos estabelecimentos culturais e de lazer no Estado de São Paulo, a área de Convênios da Afubesp retomou a venda de ingressos de seus parceiros.

Além de tickets de cinema do Cinemark, também podem ser adquiridas entradas para o parque Cidade das Crianças (valor R\$ 60,00 dividido em duas parcelas), crianças de até 1 ano e 9 meses não pagam. Para aproveitar, é necessário apresentar carteirinha de sócio da Afubesp junto com o ingresso.

Para o Aquário de São Paulo, o ingresso infantil 2 a 12 anos sai por R\$ 68,00, pessoas de 13 a 59 anos pagam R\$ 70,00 (ambos podem ser divididos em 2 vezes).

### EDITAL DE CONVOCAÇÃO

#### ABAESP-ASSOCIAÇÃO DOS BANCÁRIOS APOSENTADOS DO ESTADO DE SÃO PAULO

Antonio Marcelo Mendes Ribeiro, portador da Cédula de Identidade RG. 4.229.716-1 e do CPF/MF nº. 058.303.468-34, presidente em exercício da Associação dos Bancários Aposentados do Estado de São Paulo-ABAESP, em conformidade com o estatuto social, registro eletrônico 683544, artigos, 4º., item 9; 13º, 16º. e 17º. , CONVOCA a todos os seus associados para a Assembleia Geral a ser realizada em 29 de setembro de 2021, à Rua São Bento, nº. 365 – 20º andar – centro – São Paulo-SP, às 13h em primeira chamada com a presença da maioria simples de seus associados, quites com a Tesouraria, ou em segunda convocação às 13h30, com qualquer número, para deliberar sobre a seguinte ordem do dia: **ELEIÇÃO DA DIRETORIA E POSSE PARA O TRIÊNIO 2021 à 2023.**

*Publique-se e cumpra-se.*

*São Paulo, 24 de agosto de 2021.*

*Antonio Marcelo Mendes Ribeiro (presidente)*

### EDITAL DE CONVOCAÇÃO

#### ABAESP-ASSOCIAÇÃO DOS BANCÁRIOS APOSENTADOS DO ESTADO DE SÃO PAULO

Antonio Marcelo Mendes Ribeiro, portador da Cédula de Identidade RG. 4.229.716-1 e do CPF/MF nº. 058.303.468-34, presidente em exercício da Associação dos Bancários Aposentados do Estado de São Paulo-ABAESP, em conformidade com o estatuto social, registro eletrônico 683544, artigos, 4º., item 9; 13º, 16º. e 17º. , CONVOCA a todos os seus associados para a Assembleia Geral a ser realizada em 29 de setembro de 2021, à Rua São Bento, nº. 365 – 20º andar – centro – São Paulo-SP, às 15h em primeira chamada com a presença da maioria simples de seus associados, quites com a Tesouraria, ou em segunda convocação às 15h30, com qualquer número, para deliberar sobre a seguinte ordem do dia: **Alteração estatutária: Forma de convocação da Assembleia, arts. 4º. Parágrafo Primeiro, Art. 17º. Adequação e aprovação; 2- Aprovação do Plano Anual Cultural ABAESP e meios de recursos.**

*Publique e cumpra-se.*

*São Paulo, 24 de agosto de 2021.*

*Antonio Marcelo Mendes Ribeiro (presidente)*



# PRA ALIVIAR O BOLSO

Estratégia acertada do movimento sindical, em 2020, faz bancários e aposentados do Plano V terem ganho real de 0,5% acima do INPC em 2021

Setembro chegou com uma boa notícia: reajuste de 10,97% nos salários, vales refeição e alimentação e demais direitos econômicos estabelecidos pela Convenção Coletiva de Trabalho (CCT) dos bancários. Isso porque, as negociações em 2020, deixaram garantido que a categoria teria ganho de real de 0,5% acima do INPC (Índice Nacional de Preços ao Consumidor) acumulado entre setembro do ano passado e agosto de 2021, que ficou em 10,42%. O índice também será aplicado para o pessoal do Plano V do Banesprev, que não assinaram a Cláusula 44.

Com isso, a categoria bancária será uma das poucas no Brasil a conquistar reajuste acima da inflação este ano. Segundo dados do Ministério do Trabalho compilados pelo Dieese, até julho de 2021, apenas 17,5% das negociações foram acima do INPC, 32,2% iguais ao INPC e 50,3% abaixo.

### Cálculo

O economista Gustavo Carvarzan, do Departamento Inter-sindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese),

alerta que algumas pessoas podem achar que existe erro na porcentagem de reajuste. “O cálculo não é feito com a simples soma de 10,42% mais 0,5%. Existe uma fórmula de cálculo composto para se calcular o ganho real”, explica.

Para se chegar ao índice de reajuste deve-se somar 10,42%+1 e 0,5%+1 e multiplicar os resultados, depois se subtrair 1 e se multiplicar por 100 para se chegar à porcentagem. A fórmula é a seguinte:  $(1+10,42\%) \times (1+0,5\%) - 1$ .



DORIVAL ELZE

## ÍNDICE TAMBÉM APLICADO NA PLR

O reajuste de 10,97% incidirá também sobre a Participação nos Lucros e Resultados: sobre as parcelas fixa e adicional e sobre os tetos. A PLR dos bancários é paga em duas etapas: a primeira deve ser depositada até 30 de setembro (prazo previsto na CCT para que os bancos realizem o crédito).

No site do Sindicato dos Bancários de São Paulo é possível encontrar simuladores para que os trabalhadores possam calcular qual o valor da primeira parcela da PLR.

# ANIVERSÁRIO DE 15 ANOS COM OFICINA CULINÁRIA

Chef Adriano Ramos passou dicas e receitas para fazer petiscos saborosos em casa

**E**m celebração aos 15 anos do Programa Qualidade de Vida, a atividade de agosto foi uma oficina de culinária de petiscos para happy hour com o Chef Adriano Ramos.

Direto do quintal de sua casa, ele ensinou canoas de abobrinha recheada de queijo e bacon (a receita está no site), que renderam suspiros dos colegas nos comentários da live, um lanche de linguiça, queijo e vinagrete com um corte diferente, tradicional em Campinas (cidade onde mora), chamado boca de anjo, que permite o compartilhamento da gostosura entre várias pessoas.

Ramos ainda passou dicas valiosas para higienização e preparo de cogumelos variados, como Shimeji, Paris e Shitake. Ao final, teve bolo para celebrar

o jubileu de cristal do programa.

## **QV na Quarentena**

Desde meados de 2020, quando a pandemia estourou e as aglomerações se tornaram

perigosas demais, o Qualidade de Vida mudou de formato - temporariamente - mas não deixou de levar informação, diversão e cultura aberta a todos.

E, apesar da saudade das atividades presenciais, a pandemia trouxe junto com ela a possibilidade de levar a programação para mais longe e atender os colegas que moram fora de São Paulo. Além da oportunidade de trazer outros tipos de tema, caso da gastronomia. Esta foi a primeira vez que o assunto foi abordado, em 155 eventos realizados até aqui.

Todo o rico conteúdo deste período do programa em tempos de pandemia - chamado de #QVnaQuarentena - segue disponível nas redes sociais e na seção Qualidade de Vida no [afubesp.com.br](http://afubesp.com.br).



## **COLOQUE NA AGENDA!**

**FITOTERAPIA** É O TEMA DA PRÓXIMA ATIVIDADE, AGENDADA **PARA 29 DE SETEMBRO**, QUE SERÁ TRANSMITIDA **AO VIVO** PELOS **CANAIS DA AFUBESP** NO YOUTUBE E NO **FACEBOOK**. PARTICIPE!