

CARTILHA

# Adoecimento Bancário, Prevenção & Direitos



1

2

3



**FETRAFI-MG CUT**  
Federação dos Trabalhadores  
do Ramo Financeiro de Minas Gerais



SINDICATO DOS  
**BANCÁRIOS**  
ZONA DA MATA E SUL DE MINAS **CUT**



CARTILHA

# **Adoecimento Bancário, Prevenção & Direitos**

Esta cartilha teve como fonte de pesquisa:

Cartilha de Saúde Bancária do Sindicato dos Bancários de Curitiba e Região; Cartilha Saúde do Trabalhador da Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais; Cartilha Saúde do Trabalhador da Secretaria de Saúde da Prefeitura de Juiz de Fora.

## **Apresentação**

A Cartilha Adoecimento Bancário, Prevenção e Direitos foi construída a partir dos atendimentos diários prestados à bancários e bancárias pela Secretaria de Saúde e Condições de Trabalho do SINTRAF JF e com base em dados que apontam o crescente adoecimento da categoria. Dessa forma, constatou-se a necessidade de um material educativo que abarcasse temas como o adoecimento na categoria, prevenção e direitos.

Assim, foi idealizada pela Diretoria de Saúde e Condições de Trabalho do Sindicato em conjunto com a Secretaria de Saúde da Federação dos Trabalhadores do Ramo Financeiro de Minas Gerais. A efetivação do projeto contou também com a colaboração da Diretoria de Imprensa, Comunicação e Marketing do SINTRAF JF e da Diretoria de Comunicação da FETRAFI-MG.

O objetivo é auxiliar o/a bancário/a na identificação das causas, sintomas e doenças mais comuns ao trabalhador bancário e orientar em como agir nesse cenário.

Diante dos ataques aos direitos trabalhistas, sucateamento das condições de trabalho e busca incessante das instituições financeiras por alta lucratividade a qualquer custo, cabe às entidades sindicais reafirmar apoio aos trabalhadores de modo a contribuir com a manutenção de seu bem mais precioso: a saúde.

Acreditamos na potência transformadora da informação alinhada à mobilização. Por meio da conscientização e engajamento dos trabalhadores na defesa dos direitos, resistiremos e conquistaremos cada vez mais condições dignas de trabalho para todas e todos.

Boa leitura!



# Índice

<b>1-</b> Adoecimento psíquico.....	7
<b>2-</b> LER/DORT.....	9
<b>3-</b> Prevenção.....	10
<b>4-</b> Serviços: Sindicato.....	13
CEREST.....	14
<b>5-</b> Direitos: CCT/INSS/CAT/ Judicialização.....	15
<b>6-</b> Contatos úteis .....	19





## **1- Adoecimento Psíquico**



### **O que é?**

O adoecimento psíquico é um dos principais motivos de afastamento do trabalho. São desordens de cunho emocional e mental que afetam os vários âmbitos da vida de uma pessoa e o ambiente laboral pode ser desencadeador e/ou propulsor deste adoecimento.

A rotina e ambiente do trabalho bancário, por exemplo, configura-se em uma carga psíquica e emocional intensa, com pressões, metas abusivas, cobranças excessivas, assédio, má gestão dos processos de trabalho, alta competitividade, sobrecarga de funções e ritmo intenso de trabalho.

Principais transtornos mentais relacionados ao trabalho bancário:

- 1- Doenças psicossomáticas;
- 2- Transtornos de ansiedade;
- 3- Transtorno de pânico;

## **Adoecimento Psíquico**

- 4- Depressão;
- 5- Transtorno do estresse pós-traumático;
- 6- Síndrome de Burnout (ou Síndrome de Esgotamento Mental).

Durante a pandemia de Covid-19 as doenças psíquicas impactaram ainda mais a saúde dos trabalhadores, sobretudo dos profissionais que atuam nos serviços essenciais, como os bancários. Este tipo de adoecimento ainda é muito invisibilizado e estigmatizado, o que acarreta uma subnotificação dos casos. Dificultando ainda mais o acesso ao tratamento adequado.



### **Fique ligado!**

O adoecimento psíquico tem se tornado o maior motivador de afastamento do trabalho, com consequências danosas à saúde do trabalhador, na vida profissional e pessoal. Assuma o controle da sua saúde!

### **O que fazer?**

- Procure orientação no Sindicato;
- Conte com apoio profissional para acompanhamento e tratamento;
- Guarde todo o histórico de saúde, como consultas, laudos, exames, etc.

## 2- LER/DORT

### **O que é?**

São um grupo de doenças oriundas do uso excessivo ou inadequado do sistema que agrupa nervos, músculos e tendões. Exemplos: tendinites, tenossinovite, bursites e outras.

**LER-** Lesões por Esforços Repetitivos  
**DORT-** Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho

### **Causas:**

- Jornada de trabalho prolongada;
- Ritmo de trabalho intenso e sem pausas;
- Repetitividade de movimentos;
- Mobiliário e equipamentos inadequados.

### **Sintomas:**

- Dor, fadiga e formigamento;
- Sensação de peso ou diminuição da força;
- Falta de firmeza nas mãos;
- Queimação no pescoço, ombros e braços.

Com o tempo, as dores passam a se prolongar para os períodos de descanso, como noites e finais de semana. Ao se tornarem mais fortes, causam incômodo e sofrimento, dificultando a realização de tarefas como pentear o cabelo, abrir uma garrafa ou lavar a louça.



### **O que fazer?**

- Procure orientação no Sindicato;
- Faça um acompanhamento médico e guarde todos os registros, atestados médicos, laudos, exames e demais documentos que comprovem danos à saúde.

## **3- Prevenção**

### **Prevenção às doenças psíquicas:**

Os sintomas das doenças psíquicas muitas vezes se misturam com a rotina e correria da vida e das inúmeras responsabilidades que carregamos. Isso faz com que os transtornos mentais sejam ignorados, levando-os a um estágio complexo e de tratamento mais complicado.

Para evitar quadros graves de transtornos mentais é importante ficarmos atentos ao nosso corpo, aos primeiros sintomas que podem indicar um transtorno,

como: **alterações no sono, alterações no apetite, perda da libido, mudanças de humor frequente, irritabilidade e perda de ânimo e interesse em atividades.** Percebendo qualquer desses sintomas, é importante buscar ajuda de um médico e/ou psicólogo.

**Atitudes que contribuem para a prevenção incluem:** prática regular de atividade física, alimentação balanceada, priorizar uma boa noite de sono, tirar tempo para lazer e descanso, sair/passar tempo com amigos e familiares, praticar atividades energizantes (atividades que te fazem sentir revigorado, como algum hobby), ouvir música, praticar meditação, manter os exames médicos em dia, identificar situações gatilhos e impor limites.

### **Prevenção ao suicídio:**

O suicídio é um grave problema de saúde pública e pode acometer pessoas em adoecimento psíquico. No entanto, é possível ser evitado. Para uma efetiva prevenção, é necessário estratégias multissetoriais que envolvam todas as etapas de prevenção às doenças psíquicas. Se identificado a intenção ao suicídio, é preciso adotar medidas de restrição a meios que podem ser utilizados para realizá-lo (armas de fogo, pesticidas,

## Prevenção

facas, etc.). Também é importante reduzir o consumo de álcool/ drogas e procurar apoio e ajuda especializada. Um canal para buscar ajuda é o:

**Centro de Valorização da Vida - CVV  
pelo telefone 188.**

### **Melhorando o ambiente de trabalho:**

É muito importante discutir as condições de organização, coletividade e efetivação da atividade laboral. O bancário precisa se posicionar e denunciar quando em condições de trabalho abusivas, precárias e desrespeitosas. Para isso conte com o Sindicato e seja você também um agente de mobilização, união e solidariedade.

### **Ações para a melhoria do ambiente de trabalho:**

- Romper com o individualismo e respeitar a diversidade;
- Manter boa relação e diálogo com os colegas de trabalho;
- Nas pausas durante a jornada, descansar músculos e tendões;
- Controlar o volume do trabalho;
- Controlar o ritmo das atividades profissionais;
- Respeitar os limites do corpo e da mente;
- Reservar um tempo para atividades físicas e momentos de lazer.



A adoção do Programa de Prevenção de Riscos Ambientais (PPRA), do Programa de Controle Médico Saúde Ocupacional (PCMSO) e do Programa de Prevenção de LER/DORT, firmado entre a Contraf-CUT e a Fenaban, também contribuem para melhorar o ambiente de trabalho.



### **Fique ligado!**

Denuncie ao Sindicato sempre que notar algum fator que possa oferecer risco à sua saúde e dos companheiros de trabalho! Seus dados são resguardados! Você pode denunciar via site, meios de comunicação da entidade, telefone ou diretamente na sede.

## **4- Serviços:**

### **Sindicato**

A Secretaria de Saúde do Sindicato está preparada para dar suporte durante todo o processo de afastamento do(a) bancário(a). Ao ser encaminhado para o afastamento pelo seu médico, o bancário pode procurar o sindicato e receberá os seguintes suportes:

- Acolhimento e apoio emocional;
- Orientações sobre os direitos previstos na Convenção Coletiva de Trabalho - CCT;
- Orientações sobre os benefícios e agendamento da perícia no INSS;
- Abertura e reabertura de CAT - Comunicado de Acidente de Trabalho;

- Orientações sobre documentos necessários ao afastamento;
- Encaminhamento para a Secretaria de Assuntos Jurídicos quando necessário;
- Recebimento de denúncias de assédio.

### **Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST):**

É uma unidade do SUS especializada na atenção a problemas de saúde relacionados ao trabalho. Todos os trabalhadores, com ou sem carteira assinada, podem ser atendidos pela equipe do CEREST. Em Juiz de Fora, atua através do Departamento de Vigilância em Saúde do Trabalhador – DVSAT e dentre as várias funções do órgão, estão o acolhimento, assistência ao trabalhador vítima de acidentes de trabalho ou doenças relacionadas e a abertura de CAT quando não feita pelo empregador ou sindicato.





## 5 - Direitos: CCT da categoria/ INSS/CAT/ Judicialização



### ***CCT da categoria:***

**Adiantamento do Auxílio Doença Previdenciário ou Acidentário:** A preocupação com o salário é uma constante nos períodos de afastamento. Por isso, a partir de muita luta, foi assegurado na CCT o adiantamento do auxílio doença. Esta cláusula prevê o pagamento do salário do/a bancário/a enquanto o mesmo não receber do INSS. Após o pagamento pelo órgão previdenciário, o/a bancário/a fica responsável pela devolução do valor adiantado.

**Complementação de Auxílio Doença Previdenciário ou Acidentário:** O cálculo do valor do benefício é realizado pelo INSS a partir de suas contribuições. Caso o valor estipulado seja inferior ao que você recebe mensalmente, o banco complementar

pelo período máximo de 24 meses, o valor equivalente à diferença entre a importância recebida do INSS e o as verbas fixas recebidas mensalmente.

**Auxílio Cesta Alimentação:** caso o INSS conceda o benefício você terá direito a receber o auxílio cesta alimentação pelo período de 180 dias a contar do primeiro dia de afastamento.

**Estabilidade:** em caso de Auxílio Doença Acidentário (B91) terá direito a 12 meses de estabilidade após a cessação do benefício. Já para Auxílio Doença Previdenciário (B31), concedido por 6 meses contínuos ou mais, terá direito a 60 dias de estabilidade após a alta.

**Adiantamento Emergencial de Salário:** em períodos transitórios especiais - indeferimento do benefício pelo INSS e inapto pelo médico do banco - o bancário deverá contestar a decisão na Junta de Recursos do INSS e solicitar ao banco o pagamento de adiantamento emergencial do salário mensal. Terá direito a receber esse adiantamento pelo período máximo de 120 dias, após o pagamento pelo INSS o/a bancário/a fica responsável pela devolução do valor adiantado.

**Seus Direitos na CCT!**

Complementação do Auxílio-doença previdenciário e auxílio-doença acidentário  
Condições de Trabalho  
Saúde no trabalho  
Adiantamento emergencial de salário nos períodos transitórios especiais de  
afastamento por doença.

## **INSS:**

**Auxílio Doença:** benefício pago pelo INSS ao segurado acometido por doença ou acidente que o torne temporariamente incapaz para o trabalho. Este auxílio é solicitado quando o trabalhador necessita se afastar do trabalho por mais de 15 dias. A perícia deverá ser agendada a partir do 16º dia de afastamento. O agendamento pode ser realizado pelo 135, pelo site ou pelo aplicativo Meu INSS. O Auxílio Doença pode ser concedido em dois tipos:

1- Auxílio Doença Previdenciário (B-31): auxílio comum concedido ao trabalhador que se afasta do trabalho por adoecimento não relacionado às atividades laborais. Exige carência de 12 meses de contribuição no INSS e o empregador não precisa depositar o FGTS.

2- Auxílio Doença Acidentário (B-91): auxílio concedido ao trabalhador que sofreu acidente de trabalho ou tem um adoecimento relacionado ao trabalho. Não exige carência de contribuição e o empregador deverá realizar o depósito do FGTS.

**Reabilitação Profissional:** serviço prestado pelo INSS que proporciona aos segurados incapacitados por doença ou acidente, possibilidades de readaptação para o retorno ao mercado de trabalho. O segurado é encaminhado para este processo quando avaliado pelo

médico pericial.

**Aposentadoria por Invalidez:** benefício pago ao segurado que está incapacitado de modo permanente de exercer a sua atividade profissional e que não possa ser reabilitado em outra profissão.

***CAT - Comunicação de Acidente de Trabalho:***

É um formulário da Previdência Social que deve ser obrigatoriamente preenchido pelo empregador sempre que seus trabalhadores forem vítimas de acidente de trabalho ou doença relacionada. Tem objetivo de informar ao INSS a ocorrência do acidente ou agravo e garantir direitos ao trabalhador e seus familiares junto à Previdência. Quando a empresa não emitir a CAT, isso poderá ser feito pelo próprio trabalhador, seus dependentes, sindicato, médico, CEREST ou autoridade pública reconhecida.

***Acesso à justiça:***

O trabalhador adoecido que tiver seus direitos negligenciados pelo banco será encaminhado à diretoria de Assuntos Jurídicos do Sindicato e contará com a assessoria da entidade e do corpo jurídico.

## **6 - Contatos úteis**

### **Sindicato dos Trabalhadores do Ramo Financeiro da Zona da Mata e Sul de Minas - SINTRAF JF**

Endereço: Rua Batista de Oliveira n° 745, Centro  
Juiz de Fora/ MG

Site: [www.bancariosjf.com.br](http://www.bancariosjf.com.br)

Facebook/ Instagram: @bancariosjf

Funcionamento: Segunda a sexta de 9 às 18 horas

Telefone: (32) 3215-2249 Ramal 219 (Saúde)

WhatsApp: (32) 99108-3248 | (32) 98446-8977

E-mail: [saudebancariosjf@gmail.com](mailto:saudebancariosjf@gmail.com)

### **Instituto Nacional do Seguro Social - INSS**

Telefone: 135

### **Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST)**

Funcionamento: Segunda a sexta de 8 às 17 horas

Endereço: Rua Antônio José Martins, n° 92/ 4° andar

Morro da Glória, Juiz de Fora - MG

Telefone: (32) 3690-7465 | 3690-7511

# **Adoecimento Bancário, Prevenção e Direitos**

Sindicato dos Trabalhadores do Ramo Financeiro da Zona da Mata e Sul de Minas.

Presidência: Watoira Antônio de Oliveira

Vice-presidência: Lívia Terra

Secretaria Geral: Robson Marques

Diretoria de Saúde e Condições de Trabalho:

Diretora: Taiomara Neto de Paula

Suplente: Joyce Delgado

Psicóloga: Taciara Oliveira Scarton

Diretoria de Imprensa, Comunicação e Marketing:

Diretora: Cláudia dos Santos Valentim

Jornalista/ Assessora de Comunicação: Bianca Barra

## **Equipe de Produção:**

Bianca Barra (Jornalista SINTRAF JF - Registro Profissional MTE 17.994 )

Taciara Oliveira Scarton (Psicóloga SINTRAF JF - CRP 04/45740 )

Taiomara Neto de Paula (Diretora de Saúde e Condições de Trabalho SINTRAF JF)

FETRAFI-MG (diagramação, projeto gráfico e ilustrações):

Presidência: Magaly Lucas Fagundes

Secretaria de Saúde: Helyany Gomes

Diretoria de Comunicação: Helberth Ávila

Design / Diagramação: Diego Siqueira e Souza



## REALIZAÇÃO:



**Sindicato dos Trabalhadores do Ramo Financeiro da Zona da Mata e Sul de Minas**

Rua Batista de Oliveira nº 745, Centro - Juiz de Fora/ MG - CEP.: 36010-121  
site: [www.bancariosjf.com.br](http://www.bancariosjf.com.br)



**FETRAFI-MG CUT**  
Federação dos Trabalhadores  
do Ramo Financeiro de Minas Gerais

**Federação dos Trabalhadores do Ramo Financeiro de Minas Gerais**

Rua dos Tupis, 457 - Sala 404 - Centro, Belo Horizonte/ MG - CEP.: 30190-060  
Site: [www.fetrafigm.org.br](http://www.fetrafigm.org.br)