

# Cartilha CAT | Comunicação de Acidente de Trabalho

## 1. O QUE É CAT?

A CAT é uma Comunicação de Acidente de trabalho ao INSS, que deve ser emitida nos casos de acidente de trabalho, incluindo os de trajeto, doença profissional e a doença do trabalho. Sua emissão é importante não só para o tratamento de saúde, mas também para que o trabalhador possa receber os benefícios acidentários, bem como ser readaptado em outra função.

## 2. QUANDO EMITIR A CAT?

A CAT deve ser emitida até o primeiro dia útil da ocorrência do acidente de Trabalho e, em caso de morte, de imediato à autoridade competente.

No caso da doença profissional ou do trabalho, a CAT deve ser emitida na data do início da incapacidade laborativa para o exercício da atividade habitual, ou o dia da segregação compulsória, ou o dia em que foi realizado o diagnóstico, valendo o que ocorrer primeiro.

## 3. QUEM DEVE EMITIR A CAT?

A lei 8213/91 afirma que a CAT deve ser emitida pelo empregador, mas pode também ser emitida pelo médico que atendeu o trabalhador, o sindicato que o representa, qualquer autoridade pública e o próprio bancário.

A CAT é emitida em seis vias, sendo que uma delas deve ser entregue ao próprio trabalhador e outra encaminhada ao sindicato.

CAT com afastamento - Caso seja necessário o afastamento por período superior a 15 dias, o empregado deverá apresentar-se ao INSS com a CAT preenchida, para agendar perícia médica ou procurar o convênio com o INSS (em caso de bancos públicos).

CAT sem afastamento - Mesmo não existindo necessidade de afastamento do trabalho a CAT deve ser emitida pelo banco e registrada no INSS.

## 4. MODELO DE CAT

. Acesse o link para obter o modelo <http://www.mpas.gov.br>

### Saúde Mental e Trabalho Bancário

#### 1. TRABALHO E SAÚDE MENTAL

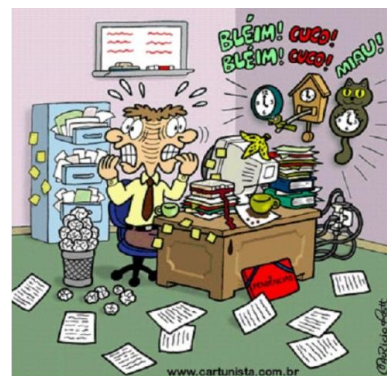
As repercussões do trabalho na vida mental, apesar de serem estudadas há muito tempo, começam a receber maior atenção a partir da introdução de novas tecnologias nos processos de

trabalho. Essas transformações, além de interferirem sobre a organização do trabalho, têm reflexos e conseqüências no cotidiano fora do trabalho dos bancários, no modo de viver, na família e em todas suas relações humanas.

Atualmente, muitos estudos têm sido feitos com o intuito de estabelecer mais claramente a relação entre trabalho bancário e saúde mental. Nesses estudos, o trabalho tem sido considerado como mediador das relações sociais e humanas, por isso como um elemento fundamental para a saúde, tanto para o seu fortalecimento, quanto para o seu desgaste. Na categoria de desgaste à saúde mental incluímos tanto um mal-estar e tensão no trabalho quanto transtornos psicopatológicos. Isso porque, o conhecimento do primeiro estágio de mal-estar é fundamental para as práticas preventivas, ou seja, de identificação das fontes de estresse e tensão no trabalho, potencialmente prejudiciais à saúde mental.

## COMO IDENTIFICAR O DESGASTE À SAÚDE MENTAL EM DECORRÊNCIA DO TRABALHO?

Entre os bancários, o estresse e a tensão já se tornaram elementos do cotidiano do trabalho. No entanto, é importante entender que esses quadros de estresse e tensão podem evoluir e até trazer perda ou redução da capacidade para o trabalho. Entre os principais indicadores de desgaste à saúde mental temos: nervosismo, estresse, desgaste mental, ansiedade, tensão, fadiga, cansaço, desestímulo, desespero e depressão. Por vezes, temos também perda de apetite, distúrbios de sono, além da contaminação involuntária do tempo de lazer, ou seja, os trabalhadores que não conseguem "desligar-se". Mantenha-se alerta em relação a estes desconfortos, sejam eles afetivos, tensionais ou físicos, eles são indicativos de que há algo no seu trabalho e vida que precisa ser modificado.



## COMO O TRABALHO TRAZ CONSEQÜÊNCIAS PARA A SAÚDE MENTAL?

A análise das situações de trabalho é o foco das pesquisas em saúde mental e trabalho. Para tanto, estudiosos têm agrupado algumas causas que explicam os efeitos à saúde mental dos bancários.

- Organização do trabalho e saúde mental

Organização do trabalho diz respeito ao modo pelo qual o trabalho é executado: o conteúdo da tarefa, o grau de responsabilidade, hierarquias, ritmo, pressões, relações interpessoais, etc. Para Leni Sato, qualquer que seja o modelo de organização do trabalho implantado, o que interessa à saúde mental é a possibilidade do trabalhador ter controle sobre os contextos de trabalho no qual realiza as tarefas. Para se ter esse controle é necessário familiaridade com a atividade, conhecimento sobre o trabalho e possibilidades de interferir sobre o planejamento do trabalho, de modificar os contextos, assim como de perceber seus limites e possibilidades. Nesse sentido, o

trabalho pode ser favorável à saúde mental. O que é prejudicial à saúde mental é a falta de autonomia no trabalho, monotonia, falta de condições de trabalho, baixa remuneração, falta de respeito ao trabalhador.

### **Fatores de risco na organização do trabalho bancário:**

- Pressão das chefias e clientes.
- Horas extras freqüentes.
- Prolongamento da jornada de trabalho de 6 horas diárias.
- Ausência de pausas de trabalho.
- Tarefas repetitivas.
- Competição entre os colegas.
- Falta de perspectiva de ascensão.
- Falta de reconhecimento no trabalho desenvolvido.
- Número insuficiente de funcionários.
- Medo permanente de demissão.
- Risco de seqüestro e assalto à bancos, entre outros.

- Convivência diária com riscos que ameaçam a integridade física e a vida

Trabalhar em situações de risco implica num sofrimento relativo à possibilidade de morte e perda da integridade física. No caso dos bancários, a situação do assalto a banco, precedido ou não do seqüestro dos familiares, é uma situação de grande risco, que implica em vivências de pânico tanto nas agências e postos de atendimento bancário, quanto em casa, como reféns de seqüestradores. Se não bastasse o medo e pânico vividos nos sucessivos assaltos e seqüestros, muitos bancários sofrem com as seqüelas pós-violência, como perturbações de sono, dificuldade de concentração, irritabilidade, hipervigilância, resposta exagerada ao susto, entre outros sintomas que caracterizam a síndrome pós-traumática.

- Repercussões à saúde mental em decorrência de acidentes e doenças do trabalho

Além das perdas físicas em decorrência de doenças e acidentes de trabalho, muitos bancários acabam vivendo situações de sofrimento em decorrência da perda ou redução da capacidade laboral. Um grande exemplo na categoria bancária são os casos de LER/DORT, nos quais, além da dor contínua, esses trabalhadores têm que passar por uma verdadeira peregrinação entre médicos e perícias, na busca pelo reconhecimento da doença e do tratamento adequado. Outra dificuldade enfrentada diz respeito ao preconceito dos colegas de trabalho e/ou assédio das chefias. Ao mesmo tempo, a vida fora do trabalho sofre modificações, como os impedimentos do desenvolvimento de tarefas cotidianas e/ou de higiene pessoal. Esses agravos trazem repercussões à saúde mental, como sentimentos de impotência e incapacidade, assim é bastante freqüente o trabalhador adoecido por LER/DORT apresentar quadros de ansiedade e depressão.

- Saúde mental e desemprego

O quadro de desemprego estrutural deixa os trabalhadores apreensivos e, conseqüentemente, mais submissos nas relações de trabalho. Assim, para os que estão empregados, a ameaça de demissão é uma constante e produtora de sofrimento. Para os que foram demitidos, o quadro é

ainda mais grave, visto que a demissão, em geral, representa intensa ruptura nos padrões de vida e nas relações sociais. Dessa forma, ao mesmo tempo em que a demissão ameaça a garantia de subsistência, também pode gerar grande insegurança e sentimentos de desânimo e desespero.

Todos esses fatores, aliados à falta de perspectiva de ascensão profissional, à impossibilidade de intervir na concepção e no planejamento de suas atividades, e à defasagem salarial tornam o trabalho bancário monótono e com pouco ou nenhum significado.

#### **4. ESTRESSE RELACIONADO AO TRABALHO BANCÁRIO**

Estresse é uma reação do organismo frente as transformações do ambiente. Ou seja, é um conjunto de reações psiconeuro-endocrinofisiológicas articuladas, que podem ter conseqüências tanto positivas, quanto negativas. O estresse positivo é aquele que acompanha situações de motivação em que a possibilidade de atingir um objetivo é visualizada, ou melhor, aquele que nos leva a produzir mais. Já o estresse negativo, ocorre quando a pessoa ultrapassa seus limites e esgota sua capacidade de adaptação. O organismo fica destituído de nutrientes e os processos mentais sofrem redução, levando ao adoecimento.

Principais sintomas: os sintomas variam de pessoa para pessoa. Os mais comuns são:

- queda de produtividade;
- confusão mental;
- tensão muscular;
- dificuldade de concentração;
- dores de cabeça;
- sensação de desgaste ao acordar;
- dificuldades de memorização;
- pressão alta; - irritabilidade excessiva;
- dores de estômago ou gastrite;
- tonturas;
- depressão;
- ansiedade;
- desinteresse sexual.

Como reduzir o estresse?

O estresse é uma reação do organismo frente as mudanças do ambiente. Assim, se conseguimos reduzir o que nos causa estresse ou se lidamos com isso de forma adequada, os sintomas podem desaparecer. Por isso é importante buscarmos medidas coletivas de melhoria do ambiente de trabalho nos bancos para reduzirmos o estresse.

Além disso, é importante se alimentar corretamente, exercitar-se freqüentemente e equilibrar momentos de descanso e de lazer, buscando a melhoria da qualidade de vida.

#### **5. ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO RELACIONADO AO TRABALHO BANCÁRIO**

O estado de estresse pós-traumático é uma resposta tardia e/ou protraída a um evento ou situação estressante (de curta ou longa duração) de natureza ameaçadora ou catastrófica. No caso do trabalho bancário, a tentativa e/ou o assalto à banco, precedido ou não de seqüestro do bancário ou de seus familiares é uma situação propícia ao aparecimento do quadro.

Sintomas:

- Revivescências (flashbacks) da cena traumática, disparadas ou não por qualquer sinal que aluda o evento;
- Evitar situações semelhantes ou associadas ao seqüestro e/ou assalto à banco;
- Esforços para evitar pensamentos, sentimentos ou conversas associadas ao trauma;
- Esforços para evitar atividades, lugares ou pessoas que tragam lembrança do trauma;
- Interesse diminuído em atividades importantes;
- Distanciamento afetivo (afastamento de outras pessoas, das relações sociais);
- Dificuldade para adormecer ou permanecer dormindo;
- Pesadelos que repetem a cena traumática com contundência, forçando a pessoa a acordar;
- Irritabilidade ou explosões de raiva;
- Hipervigilância(excessiva preocupação);
- Dificuldade de concentração (atenção flutuante);
- Resposta exagerada ao susto.

As revivescências podem ser acompanhadas por uma reação emocional de pânico e fenômenos neurovegetativos tais como sudorese, taquicardia, falta de ar, palidez, dor abdominal, etc.

Os sintomas podem iniciar de imediato ao trauma e desaparecem em poucas horas ou após 3 dias. O quadro acima se desenvolve, na maioria das vezes, em poucas semanas, mas pode se consolidar até 6 meses depois do evento traumático. Dependendo do caso, o quadro pode tornar-se crônico. Por isso o tratamento indicado pode ser psicoterapia, tratamento farmacológico ou intervenções psicossociais.

Como prevenir?

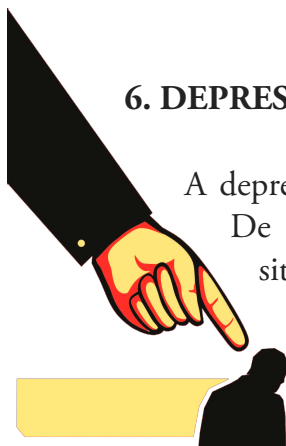
A melhor forma de se prevenir o estresse pós-traumático em bancários é evitando que a situação de assalto e/ou seqüestro aconteça, com medidas de vigilância e segurança. Os equipamentos de segurança devem estar ativados e sofrendo manutenções periódicas.

## 6. DEPRESSÃO RELACIONADA AO TRABALHO BANCÁRIO

A depressão ou episódios depressivos tem relação sutil com o trabalho bancário.

De acordo com o Ministério da Saúde (2001), as decepções sucessivas em situações de trabalho frustrantes, as perdas acumuladas durante os anos de trabalho, as exigências excessivas de desempenho no trabalho, geradas pelo excesso de competição, implicando ameaça permanente de perda de função, perda do posto de trabalho e demissão podem determinar quadros depressivos.

Sintomas:



- marcante perda de interesse ou prazer em atividades que normalmente são agradáveis;
- diminuição ou aumento do apetite com perda ou ganho de peso (5% ou mais do peso corporal);
- insônia ou hipersonia (sono excessivo);
- agitação ou retardo psicomotor;
- fadiga ou perda de energia;
- sentimentos de desesperança, culpa excessiva ou inadequada;
- diminuição da capacidade de pensar e de se concentrar ou indecisão;
- pensamentos recorrentes de morte, ideação suicida ou tentativa de suicídio.

Os episódios depressivos variam em graus leve, moderado, grave sem sintomas psicóticos, grave com sintomas psicóticos. Portanto, o tratamento depende da especificidade de cada caso e pode envolver psicoterapia, tratamento farmacológico e intervenções psicossociais.

## **7. COMO PREVENIR AGRAVOS À SAÚDE MENTAL EM DECORRÊNCIA DO TRABALHO?**

Para intervir sobre o processo de adoecimento mental é preciso modificar a organização do trabalho nos bancos e também buscar medidas de prevenção e promoção à saúde dos bancários. Para tanto, a prevenção consiste em medidas coletivas de melhoria e intervenção nos locais de trabalho que reduzam ou amenizem situações potencialmente causadoras de mal-estar. Assim, algumas medidas são importantes como:

- Aumento do controle real dos bancários sobre as tarefas e seu trabalho.
- Aumento da participação dos bancários nos processos decisórios do banco. ?
- Enriquecimento das tarefas.
- Eliminação de horas extras.
- Desenvolvimento de atividades de trabalho que recuperem a potencialidade intelectual do bancário e garantam espaço de criatividade.

Assim, se conseguimos reduzir o que nos causa desgaste à saúde mental, os sintomas podem desaparecer. Por isso é importantíssimo a vigilância do ambiente, das condições de trabalho e dos efeitos sobre a saúde. Nesse sentido os maiores vigilantes à saúde nos locais de trabalho são os próprios trabalhadores. Também é de fundamental importância o reconhecimento dos nossos limites, buscar o apoio de amigos e companheiros e poder participar do processo de humanização do processo de trabalho. Recuperar o aspecto lúdico e criativo do trabalho, reduzir a distância entre os que planejam o trabalho e os que executam, assim como construir laços de solidariedade são questões fundamentais para a saúde mental no trabalho. Além disso, é importante se alimentar corretamente, exercitar-se frequentemente e equilibrar momentos de descanso e de lazer, buscando a melhoria da qualidade de vida.

## **8. DIREITOS DOS TRABALHADORES**

É importantíssimo o cumprimento da legislação existente, como Normas Regulamentadoras, do Ministério do Trabalho, que visam à proteção dos ambientes de trabalho. As principais NRs ligadas ao trabalho bancário são: NR 5 - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA); NR 7- Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO; NR 9- Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA; NR 17- Ergonomia, que visa a estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

O Ministério da Saúde, através da Portaria 1339/1999, estabeleceu uma lista de transtornos mentais e do comportamento relacionados ao trabalho. Assim, caso o quadro de desgaste evolua para uma psicopatologia, o médico psiquiatra deverá estabelecer a relação do problema com o trabalho; avaliar a necessidade de afastamento do trabalho e solicitar a emissão da CAT à empresa. Feito isso o bancário terá o direito de todos os procedimentos previdenciários e trabalhistas em decorrência de uma doença relacionada ao trabalho.

### **Segurança Bancária**

#### **1. INSEGURANÇA BANCÁRIA**

A fragilidade do sistema de segurança bancária, especialmente no que diz respeito à preservação da vida e da saúde, expõe os bancários, seus familiares e clientes a risco de morte, traumas, marcas e seqüelas, que poderão refletir futuramente sobre a saúde física e mental de quem se torna vítima da violência.

Para os banqueiros, a segurança bancária é segurança do patrimônio e não das pessoas. Assim, o risco existe para todos aqueles que circulam e trabalham nos bancos. Isso cria um clima de terror e pânico tanto nas agências e postos de atendimento bancário, quanto nas casas dos bancários, pois há o medo dos seqüestros.

Se não bastasse serem vítimas de assaltos e seqüestros, muitos bancários sofrem com a violência implícita: a demissão, justificada pela redução da capacidade funcional ou pela entrega da função, no caso de seqüestro de familiares.

O Sindicato dos Bancários/ES tem desenvolvido uma luta constante para exigir condições de segurança nos estabelecimentos bancários. Cabe também o exercício dos direitos que as leis previdenciárias e trabalhistas garantem aos bancários nos casos de assalto.

## **2. ASSALTO E SEQÜESTRO SÃO ACIDENTES DE TRABALHO**

Assalto em agência bancária e o seqüestro de bancários objetivando o assalto, assim como as tentativas de assalto ou seqüestro, são considerados acidente de trabalho. De acordo com o artigo 19 da Lei 8.213/90: "Acidente de trabalho é o que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço da empresa (...) provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte ou a perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho." Essa perda ou redução, temporária ou permanente, pode decorrer de problemas físicos, mentais e emocionais desencadeados pela situação traumática.

## **3. POR QUE EMITIR A CAT?**

A CAT é uma Comunicação de Acidente de trabalho ao INSS. Assalto a bancos, seqüestro de bancários ou tentativa são acidentes de trabalho, portanto, a CAT deve ser emitida para todos envolvidos, independente da necessidade de afastamento, a ser avaliada por um médico. Os funcionários envolvidos no assalto têm o direito de passar por avaliação médica após o acidente.

Na categoria bancária, pesquisas recentes têm apontado para o crescimento do estresse pós-traumático, ou síndrome do pânico, em decorrência de tentativas e assaltos a bancos, precedidos ou não de seqüestro. Por isso, reafirmamos a importância da emissão da CAT, mesmo se não houver necessidade de afastamento, para que o bancário possa se resguardar nos casos de repercussões futuras. O banco deve emitir uma CAT para cada bancário, em cada assalto ocorrido.

A lei 8213/91 afirma que a CAT deve ser emitida pelo empregador até o primeiro dia útil após a ocorrência do acidente de trabalho e, em caso de morte, de imediato à autoridade competente. Se o banco se negar a emitir, pode também ser emitida pelo sindicato que o representa, pelo próprio bancário, pelo médico ou qualquer autoridade pública .

CAT sem afastamento.

Mesmo não existindo necessidade de afastamento do trabalho, a CAT deve ser emitida e registrada no INSS, acompanhada do boletim de ocorrência policial, para garantir os direitos acidentários do trabalhador.

## **4. CAT com afastamento.**

Caso seja necessário o afastamento por período superior a 15 dias, o bancário deverá apresentar-se ao posto do INSS mais próximo do trabalho ou da residência para dar entrada na CAT e agendar a perícia. O médico-perito avaliará o seu estado de saúde, se há ou não incapacidade para o trabalho, o período de afastamento, assim como se deve conceder o benefício auxílio-doença acidentário. Bancários feridos e reféns devem se afastar para tratamento após a emissão da CAT.



## 5. ORIENTAÇÕES PARA EMISSÃO DE CAT/SEM AFASTAMENTO POR MOTIVO DE ASSALTO?

- . Procurar um médico da sua confiança (psiquiatra ou médico do trabalho), que lhe dê um laudo que conste o diagnóstico provável e o CID 10. Nesse laudo deve constar o nome do médico e o CRM, dados necessários à emissão da CAT.
- . Entre no site [www.dataprev.gov.br/serviços/cat/cat.shtm](http://www.dataprev.gov.br/serviços/cat/cat.shtm) e faça download (baixar arquivo) no seu computador para emissão da CAT.
- . Preencha o formulário CAT, inclusive os dados do laudo médico, registre o nome e o CRM do médico no CAMPO II - ATESTADO MÉDICO.
- . No campo 5 do formulário consta CNAE - Classificação Nacional de Atividade Econômica - este nº encontra-se no documento de CNPJ da empresa ou no Anexo do Decreto 2.173/97. . No campo 26 do formulário consta CBO - Código Brasileiro de Ocupação - este nº será encontrado no site [www.mtecbo.gov.br](http://www.mtecbo.gov.br) ou no próprio campo do formulário, onde aparecerá um atalho de acesso para consulta do CBO.
- . O próprio sistema emitirá um protocolo de entrega, que deverá ser guardado com o bancário para fins preventivos.

## 6. COMO AGIR EM CASO DE ASSALTO, SEQÜESTRO OU TENTATIVA

Na sua relação com os assaltantes:

- Mantenha a calma. Acredite que as armas são verdadeiras e estão carregadas;
- Obedeça, o que reduz a chance da agressão;
- Não faça gestos bruscos para não assustá-los;
- Evite olhar fixamente para eles, que temem ser reconhecidos;
- Não revide a violência, nem discuta com eles. Há sempre mais de um em ação;
- Se houver disparo de arma, abrigue-se ou deite-se imediatamente no chão;
- Não pense em atos heróicos. A ação individual não resolve; - Acione o alarme somente depois da saída dos assaltantes.

### **Após o assalto:**

- Avise imediatamente ao Sindicato dos Bancários;
- Garanta o fechamento da agência após o assalto ou tentativa;
- Exija do banco assistência médica e psicológica;
- Exija a emissão da CAT pelo banco;
- Guarde a cópia do boletim de ocorrência policial;

## 7. O QUE É O ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO?

O estado de estresse pós-traumático é uma resposta tardia ao trauma provocado pela tentativa e/ou o assalto a banco, precedido ou não de seqüestro do bancário ou de seus familiares.

Sintomas

- Insônia, dificuldade para dormir ou permanecer dormindo;

- Crises de choro; - Resposta exagerada ao susto;
- Revivescências (flashbacks) da cena traumática;
- Evitar situações semelhantes ou associadas ao seqüestro e/ou assalto a banco;
- Esforços para evitar pensamentos, sentimentos ou conversas associadas ao trauma;
- Esforços para evitar atividades, lugares ou pessoas que tragam lembrança do trauma;
- Interesse diminuído em atividades importantes;
- Distanciamento afetivo (afastamento de outras pessoas, das relações sociais);
- Irritabilidade ou explosões de raiva;
- Hipervigilância (excessiva preocupação);
- Dificuldade de concentração (atenção flutuante);

As revivescências podem ser acompanhadas por uma reação emocional de pânico, como sudorese, taquicardia, falta de ar, palpitações, palidez e dor abdominal. Também é freqüente a apresentação de sintomas como gastrite, hipertensão arterial, sangramentos e outros.

Os sintomas podem aparecer imediatamente após o assalto e desaparecer em poucas horas ou dias. O quadro pode se desenvolver após semanas e se consolidar meses depois do evento traumático. Dependendo do caso, o quadro pode tornar-se crônico. Por isso o tratamento indicado pode ser psicoterapia, tratamento psiquiátrico ou intervenções psicossociais (resgate do lazer, atividades físicas e esportivas, leitura, etc.).

### **Prevenção:**

A melhor forma de prevenir o estresse pós-traumático em bancários é evitando que a situação de assalto e/ou seqüestro aconteça, com medidas de vigilância e segurança. Os equipamentos de segurança devem estar ativados e passando por manutenções periódicas.

## **Condições de Trabalho**

### **1. CARGAS DE TRABALHO**

Condições de trabalho são os aspectos presentes no ambiente e nos processos de trabalho que podem interferir sobre a saúde física e mental dos trabalhadores. Para demonstrar a relação entre a saúde e o trabalho utilizamos a análise das cargas de trabalho presentes nos processos de trabalho e suas conseqüências em termos do desgaste dos trabalhadores.

- Cargas Físicas: ruído, vibrações, temperatura, umidade, ventilação, etc.
- Cargas Químicas: poeiras químicas, fumaças, gases, vapores, pastas ou líquidos.
- Cargas Orgânicas: organismo vegetal ou animal, como: bactérias, fungos, parasitas, vírus, ácaros, etc.
- Cargas Mecânicas: tecnologia do trabalho: alturas, substâncias inflamáveis, etc.
- Cargas Fisiológicas e/ ou ergonômicas: esforço físico e visual: mobiliário, equipamentos, posições da tarefa, horas extras, etc.
- Cargas Psíquicas: Organização do Trabalho: fragmentação da tarefa, ritmo acelerado, pressão chefia/ usuário, superexigência de atenção, excesso de responsabilidade, etc.

## **2. NORMAS DO MINISTÉRIO DO TRABALHO**

NR 5 - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) - A CIPA é composta de representantes do empregador e dos empregados, de acordo com o dimensionamento do banco. Seus representantes tem mandato de um ano e podem ser reeleitos. A CIPA tem como objetivo a prevenção de acidentes e doenças decorrentes do trabalho, de modo a tornar compatível permanentemente o trabalho com a preservação da vida e a promoção da saúde do trabalhador.

NR 7 - Estabelece a obrigatoriedade de elaboração e implementação, por parte de todos os empregadores e instituições que admitam trabalhadores como empregados, do Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO, com o objetivo de promoção e preservação da saúde do conjunto dos seus trabalhadores.

NR 9 - Estabelece a obrigatoriedade da elaboração e implementação, por parte de todos os empregadores e instituições que admitam trabalhadores como empregados, do Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA, visando à preservação da saúde e da integridade dos trabalhadores, através da antecipação, reconhecimento, avaliação e conseqüente controle da ocorrência de riscos ambientais existentes ou que venham a existir no ambiente de trabalho, tendo em consideração a proteção do meio ambiente e dos recursos naturais.

NR17 - Esta Norma Regulamentadora visa estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

Vale ressaltar os itens:

17.4.1. Todos os equipamentos que compõem um posto de trabalho devem estar adequados às características psicofisiológicas dos trabalhadores e à natureza do trabalho a ser executado.

17.6.4 d) nas atividades de entrada de dados deve haver, no mínimo, uma pausa de 10 (dez) minutos para cada 50 (cinquenta) minutos trabalhados, não deduzidos da jornada normal de trabalho.

### **Assédio Moral**

#### **1. O QUE É ASSÉDIO MORAL?**

Assédio moral é toda e qualquer atitude abusiva, sobretudo quando manifestada por atos, palavras e gestos que venham atentar contra a dignidade, e a integridade física e psíquica das pessoas (Hirigoyen, 2002).

No universo do trabalho, o assédio moral é um fenômeno representado, sobretudo, pela vergonha e a humilhação. A repetição de atitudes hostis é o que de fato caracteriza este tipo de violência, as humilhações constantes e de longa duração ao longo da jornada de trabalho explicitadas em frases discriminatórias, na violência verbal, na tentativa de isolamento, recusa de

comunicação e no atentado contra a dignidade são os pontos mais evidenciados neste tipo de violência.

Portadores de LER/DORT, por exemplo, são alvos ao retornarem do afastamento médico. O assédio moral compromete a identidade, a dignidade e as relações afetivas e sociais do assediado, o que pode evoluir para a incapacidade laborativa.

## **2. COMO REAGIR?**

- Resista: anote com detalhes as humilhações e procure a ajuda dos colegas.
- Evite conversar com o agressor e exija, por escrito, explicações da atitude dele.
- Conte aos colegas o que está acontecendo.
- Denuncie o caso ao sindicato.
- Busque apoio na família, amigos e colegas. O afeto e a solidariedade podem ajudar a recuperar a auto-estima e a dignidade.

Fonte: Cartilha de Saúde, segurança e prevenção do trabalho bancário - Sindicato dos Bancários de Curitiba.

## **LER/DORT**

### **1. O QUE SÃO AS LER/DORT?**

LER significa Lesões por Esforços Repetitivos e são reconhecidas também com o nome de DORT - Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho. A sigla foi criada para identificar um conjunto de doenças que atingem músculos, tendões e membros superiores (dedos, mãos, punhos, antebraço, braços e pescoço) e tem relação direta com as condições de trabalho. São inflamações provocadas por atividades do trabalho que exigem do trabalhador movimentos manuais repetitivos, continuados, rápidos e/ou vigorosos, durante um longo período de tempo. Os principais fatores de risco na organização do trabalho bancário que podem ser potencialmente causadores das LER/DORT são: trabalho automatizado; ritmo acelerado para garantir a produção; ausência de pausas; trabalho sobre pressão permanente, mobiliários inadequados; ambientes muito frios, ruidosos ou mal ventilados.

### **2. TIPOS DE LESÕES**

A maioria dos trabalhadores não sabe, mas há várias outras doenças consideradas LER/DORT além da tenossinovite, que é a mais conhecida. Saiba quais são elas:

- . TENOSSINOVITE: inflamação do tecido que reveste os tendões.
- . TENDINITE: inflamação dos tendões.
- . EPICONDILITE: inflamação das estruturas do cotovelo.
- . BURSITE: inflamação das bursas (pequenas bolsas que se situam entre os ossos e tendões das

articulações do ombro).

. MIOSITES: inflamação dos músculos.

. SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO: compressão do nervo mediano na altura do punho.

. SÍNDROME CERVICOBRAQUIAL: compressão dos nervos da coluna cervical.

. SÍNDROME DO DESFILADEIRO TORÁCICO: compressão do plexo (nervos e vasos) .

. SÍNDROME DO OMBRO DOLOROSO: compressão de nervos e vasos em região do ombro.

### **3. EVOLUÇÃO DAS LESÕES**

As LER/DORT podem ser controladas se forem diagnosticadas no início da doença e tiverem o tratamento adequado. Conheça os estágios de evolução das lesões e cuide-se o mais rapidamente possível.

Grau I - Sensação de peso e desconforto no membro afetado. Dor espontânea no local, às vezes com pontadas ocasionais durante a jornada de trabalho, que não interferem na produtividade. Essa dor é leve e melhora com o repouso. Não há sinais clínicos.

Grau II - Dor mais persistente e mais intensa. Aparece durante a jornada de trabalho de forma contínua. É tolerável e permite o desempenho de atividade, mas afeta o rendimento nos períodos de maior esforço. É mais localizada e pode vir acompanhada de formigamento e calor, além de leves distúrbios de sensibilidade. Os sinais clínicos de modo geral continuam ausentes. Podem ser observadas nodulação e dor ao apalpar o músculo envolvido.

Grau III- A dor torna-se mais persistente, mais forte e tem irradiação mais definida. O repouso em geral só diminui a intensidade, nem sempre fazendo-a desaparecer por completo. Aparece mais vezes fora da jornada, especialmente à noite. Perde-se um pouco a força muscular. Há queda de produtividade, quando não impossibilidade de executar a função. Os trabalhos domésticos muitas vezes não podem ser executados. Os sinais clínicos estão presentes. O inchaço é freqüente assim como a transpiração e a alteração da sensibilidade. Movimentar ou apalpar o local afetado causa dor forte. O retorno ao trabalho nesta fase é problemático.

Grau IV- Dor forte, contínua, por vezes insuportável, levando a intenso sofrimento. A dor se acentua com os movimentos, estendendo-se a todo o membro afetado. Dói até quando o membro estiver imobilizado. A perda de força e controle dos movimentos são constantes. O inchaço é persistente e podem aparecer deformidades. As atrofias, principalmente dos dedos, são comuns em função do desuso. A capacidade do trabalho é anulada e a invalidez se caracteriza pela impossibilidade de um trabalho produtivo regular. As atividades do cotidiano são muito prejudicadas. Nesse estágio são comuns as alterações psicológicas, com quadros de depressão, ansiedade e angústia.

### **4. PREVENÇÃO**

O aparecimento das LER/DORT está relacionadas com a forma pelo qual o trabalho está

organizado. Assim, para prevenir é preciso modificar a organização do trabalho nos bancos, conhecer o processo para alterá-lo. Dessa maneira, para termos um trabalho saudável são necessários os seguintes elementos:

- Controle do ritmo de trabalho pelo próprio bancário.
- Enriquecimento das tarefas, não permitindo um trabalho fragmentado.
- Eliminação das horas extras.
- Aumento do número de pausas durante a jornada de trabalho.
- Adequação ergonômica dos mobiliários e equipamentos do posto de trabalho.
- Ambiente de trabalho com temperatura, ruído e iluminação adequados ao bem estar dos trabalhadores.
- Desenvolvimento de atividades de trabalho que recuperem a potencialidade intelectual do bancário e garantam espaço de criatividade.

## **5. NORMAS DE PROTEÇÃO À SAÚDE**

Um primeiro passo para prevenção é fazer cumprir a legislação de proteção à saúde. Existem várias Normas Regulamentadoras (NRs), do Ministério do Trabalho, que visam a proteção dos ambientes de trabalho. Caso as NRs não estejam sendo cumpridas, a Delegacia Regional do Trabalho (DRT), deve ser acionada para intervir sobre o ambiente de trabalho. Dentre as principais NRs que interferem sobre o trabalho bancário temos:

NR 5 - A CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes) tem como objetivo a prevenção de acidentes e doenças decorrentes do trabalho, de modo a tornar compatível permanentemente o trabalho com a preservação da vida e a promoção da saúde do trabalhador.

NR 7 - Estabelece a obrigatoriedade de elaboração e implementação, por parte de todos os empregadores, do Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO, com o objetivo de promoção e preservação da saúde do conjunto dos seus trabalhadores.

NR 9 - Estabelece a obrigatoriedade da elaboração e implementação, por parte de todos os empregadores, do Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA, visando à preservação da saúde e da integridade dos trabalhadores, através da avaliação e controle dos riscos ambientais existentes no ambiente de trabalho.

NR 17 - Visa estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente. Vale ressaltar os itens:

17.4.1. Todos os equipamentos que compõem um posto de trabalho devem estar adequados às características psicofisiológicas dos trabalhadores e à natureza do trabalho a ser executado.

17.6.4 d) nas atividades de entrada de dados deve haver, no mínimo, uma pausa de 10 (dez) minutos para cada 50 (cinquenta) minutos trabalhados, não deduzidos da jornada normal de trabalho;

Instrução Normativa 98 : Estabelece a atualização clínica das LER/DORT e a Norma Técnica de Avaliação da Incapacidade Laborativa. Esta IN estabelece que a CAT deve ser emitida em suspeita de doença ocupacional e que o programa de prevenção das LER/DORT deve analisar o modo como as tarefas são realizadas, especialmente as que envolvem movimentos repetitivos, movimentos bruscos, uso de força, posições forçadas e por tempo prolongado. Na IN 98 os aspectos organizacionais do trabalho e psicossociais devem ser focalizados: "a prevenção à LER/DORT não depende de medidas isoladas, de correções de mobiliários e equipamentos".

## **6. TRATAMENTO**

O afastamento do trabalho é a medida mais importante e obrigatória para o tratamento para quem tem LER/DORT, pois significa afastar o trabalhador dos fatores de risco (esforços repetitivos, pressões, excesso no ritmo e na jornada) . Após o afastamento, vários recursos terapêuticos podem ser utilizados no tratamento das LER/DORT, dentre eles o uso de medicamentos - anti-inflamatórios e analgésicos -, fisioterapia, acupuntura e exercícios de relaxamento.

Os principais sintomas da LER/DORT são dor, formigamento, inchaço, dormência, cansaço, vermelhidão e transpiração nos membros superiores: dedos, mãos, punhos, antebraços e ombros. Ao perceber os primeiros sintomas, o bancário deve procurar um médico (ortopedista, médico do trabalho). Havendo suspeita e/ou comprovação de LER/DORT, o médico deve fazer um laudo detalhado especificando a natureza ocupacional da doença, ou seja, sua relação com o trabalho (nexo causal). O médico deve também fornecer um atestado médico de afastamento do trabalho e a solicitação de emissão da CAT ao banco.

## **7. COMO GARANTIR OS DIREITOS PREVIDENCIÁRIOS E TRABALHISTAS?**

A cópia do laudo médico detalhado, especificando a natureza ocupacional da doença, ou seja, sua relação com o trabalho (nexo causal), deve ser entregue ao banco, assim como a solicitação da emissão da CAT.

O banco deve emitir a CAT, no prazo de um dia útil (artigo 22, da Lei 8213/91) e o médico preencherá o Laudo de Exame Médico da CAT. Se o banco se negar a emitir a CAT, também podem emití-la o médico, o próprio bancário, o sindicato ou qualquer autoridade pública.

A CAT deverá ser levada a uma agência do INSS que registrará a doença ocupacional na carteira profissional e marcará perícia médica. Na perícia do INSS leve o laudo de LER/DORT, o atestado atualizado de afastamento do trabalho, emitido pelo médico que o atendeu, assim como os exames complementares. Além disso, é importantíssimo que o bancário relate detalhadamente as atividades por ele desenvolvidas no banco desde a sua admissão. Caso o médico-perito conceda o nexos causal e a necessidade de afastamento do trabalho, o bancário receberá o benefício auxílio-doença acidentário, com o código B 91. Nos primeiros 15 dias de afastamento, o salário do bancário será pago pelo banco. Depois, a Previdência Social é

responsável pelo pagamento do benefício, que corresponde a 91% do salário de benefício (o salário de benefício dos trabalhadores inscritos na Previdência Social até 28 de novembro de 1999 corresponde à média dos 80% maiores salários de contribuição, corrigidos monetariamente, desde julho de 1994. Já para os bancários inscritos a partir de 29 de novembro de 1999, o salário de benefício será a média dos 80% maiores salários de contribuição de todo o período contributivo).

Enquanto recebe auxílio-doença acidentário, o bancário(a) é considerado licenciado e terá estabilidade por 1 ano após a alta médica. Durante todo o período de licença médica por doença ocupacional, o banco deve depositar o FGTS.

Se o médico perito não conceder o nexo causal, mas entender que há necessidade de afastamento por mais de 15 dias, o bancário receberá o benefício auxílio-doença, com o código B 31. Esse benefício não garante a estabilidade no trabalho, nem o depósito do FGTS. Assim, o bancário deve solicitar um PR - Pedido de Reconsideração de Perícia Médica e/ou o RJRPS- Recurso à Junta de Recursos da Previdência Social, pleiteando o nexo causal para reverter o benefício para o Auxílio-doença acidentário, com o código B 91.

O auxílio-doença deixa de ser pago quando o segurado recupera a capacidade e retorna ao trabalho ou quando o benefício se transforma em aposentadoria por invalidez.

## **8. COMO SE DÁ A APOSENTADORIA POR INVALIDEZ ACIDENTÁRIA?**

Se ao final do tratamento, o médico perito entender que em razão da seqüela o bancário não tem condições de ser recuperado para o exercício de qualquer trabalho ele deverá receber a aposentadoria por invalidez acidentária, de código B 92. A aposentadoria por invalidez corresponde a 100% do salário de benefício, caso o trabalhador não esteja em auxílio-doença (para os bancários inscritos na Previdência até 28 de novembro de 1999, o salário de benefício corresponderá à média dos 80% maiores salários de contribuição, corrigidos monetariamente, desde julho de 1994. Já para aqueles que se inscreveram a partir de 29 de novembro de 1999, o salário de benefício será a média dos 80% maiores salários de contribuição de todo o período contributivo).

## **9. COMO FUNCIONA A REABILITAÇÃO PROFISSIONAL DA PREVIDÊNCIA SOCIAL?**

Se ao final do tratamento, o médico perito do INSS entender que o bancário não tem mais condições para o exercício de suas atividades habituais de trabalho, mas pode desenvolver outra atividade que não ofereça prejuízo à sua saúde, ele será encaminhado ao UTRP - Unidade de Treinamento e Reabilitação Profissional. O UTRP tem o objetivo de oferecer os meios de reeducação ou readaptação profissional para o retorno ao mercado de trabalho. No UTRP, o bancário será atendido por equipe de profissionais e deverá ser reabilitado para uma nova função. Fique alerta! No período de experiência verifique se a nova função pode agravar ou



prejudicar sua saúde. Quando o bancário) estiver reabilitado para a nova função, ele receberá alta médica com retorno ao trabalho.

## **10. O QUE É O AUXÍLIO-ACIDENTE?**

É um benefício, de caráter indenizatório, para aqueles bancários que, após a consolidação das lesões, resultar seqüela que implique em redução da capacidade do trabalho que habitualmente exercia. Esse benefício será devido a contar do dia seguinte de cessação do auxílio-doença e corresponde a 50% do salário de benefício que deu origem ao auxílio-doença acidentário. O recebimento de salário ou concessão de outro benefício, exceto de aposentadoria, não prejudicará a continuidade do recebimento do auxílio-acidente, de código B 94.

## **11. DIREITOS DOS TRABALHADORES COM LER/DORT**

- CAT - Comunicação de Acidente de trabalho: deve ser emitida pelo empregador no primeiro dia útil após o diagnóstico médico de suspeita de LER/DORT. A CAT é emitida em 6 vias: do empregador, do bancário, do INSS, da DRT e outra do Ministério da Saúde. A CAT deve ser emitida mesmo nos casos em que não acarrete incapacidade laborativa para fins de registro e não necessariamente para o afastamento do trabalho. Assim, a CAT é importante não somente para receber os benefícios acidentários, mas para fornecer dados estatísticos dos acidentes e doenças do trabalho e propor ações regressivas contra as empresas, nos casos de negligência das normas de saúde e segurança do trabalho.
- Estabilidade no emprego, o bancário que ficar afastado por mais de quinze dias recebendo o auxílio-doença acidentário (B 91) tem estabilidade no emprego por um ano, contado do encerramento do auxílio-doença acidentário.
- Fazer exames periódicos de saúde - NR 7.
- Ter programas de prevenção de acidente de trabalho e doenças ocupacionais em seus locais de trabalho - NR 5.
- Ter condições de trabalho adaptadas às suas características - NR 17.
- Ser informado quanto aos riscos de acidente de trabalho e doenças ocupacionais.
- De acordo com a cláusula 26ª da Convenção Coletiva de Trabalho dos Bancários 2004/2005 os bancos tem que complementar o auxílio-doença do bancário, de modo que ele receba mensalmente seu salário integral (verbas fixas).