



OPERAÇÃO
DE OLHO
NA SAÚDE



Saúde DO BANCÁRIO



SindBancários
PORTO ALEGRE E REGIÃO - FILIADO A CUT

Saúde DO BANCÁRIO

**Publicação do SindBancários
Sindicato dos Bancários de Porto Alegre e Região**

Esta cartilha faz parte do Projeto Operação de Olho na Saúde, desenvolvido pelo SindBancários, em parceria com o Centro de Documentação e Pesquisa em Saúde e Trabalho (CEDOP) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), com apoio do Ministério da Saúde.

2006

Expediente

Edição e textos | Jacéia Netz e Patrícia Comunello

Design gráfico | Auracebio Pereira

Diagramação | PrintMaker

Ilustrações | Francisca Braga

Impressão | Gráfica Odisséia

Distribuição gratuita

Saúde DO BANCÁRIO



Busca rápida

Os inimigos do trabalho bancário	4
Problemas mais comuns	7
Como agir	16
Um trabalho saudável é possível?	19
Agenda da saúde	23

Os inimigos do trabalho bancário



AMBIENTE

- > Jornada de longa duração, com horas extras
- > Ausência ou insuficiência de pausas para descanso
- > Trabalho repetitivo e monótono, sob forte pressão e cobrança da gerência
- > Distribuição do pessoal sem respeitar os períodos de picos do atendimento
- > Esforço mental necessário para criar estratégias individuais e coletivas para vencer as dificuldades impostas pela organização
- > Controles que não respeitam a variabilidade do trabalho e as questões culturais e individuais inerentes aos seres humanos
- > Condições ambientais adversas (ruído incômodo e intenso, temperatura elevada ou muito baixa, iluminação insuficiente e com reflexos, baixa qualidade do ar e mobiliário inadequado que provoca posturas corporais incorretas)

Fique atento

I A jornada do bancário é de seis horas diárias de segunda a sexta, podendo ser ampliada em mais duas horas remuneradas, em caráter extraordinário. Trabalho aos sábados: com autorização da DRT e acordo com o sindicato.

ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

- > O bancário mais parece hoje um vendedor de produtos
- > Acúmulo de funções e de responsabilidades
- > Exigência de metas, muitas inatingíveis
- > Processo de avaliação não participativo e desconectado das condições reais do desempenho da função
- > Pressão do cliente

- > Pressão pela introdução de novas tecnologias
- > Má distribuição dos equipamentos no local de trabalho, dificultando sua utilização
- > Falta de perspectiva de ascensão na carreira
- > Competição entre colegas
- > Contratação de estagiários e de pessoas não treinadas
- > Medo permanente de demissão
- > Salário insuficiente

Fique atento

I legislação prevê que avaliações de desempenho para remuneração e vantagens de qualquer espécie devem levar em conta os efeitos sobre a saúde dos trabalhadores. Devem ser previstas pausas para descanso. Também nos afastamentos iguais ou superiores a 15 dias, a exigência de produção deve permitir retorno gradativo do bancário ao trabalho.

Problemas mais comuns



DOENÇAS

LER|DORT

As Lesões por Esforços Repetitivos ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho, as LER|DORT, são pequenos traumas que provocam inflamação nos membros superiores e na região em torno do pescoço. São resultado do uso excessivo e/ou inadequado do sistema músculo-esquelético. Estão no grupo as tendinites, tenossinovites, epicondilites, síndromes compressivas de nervos periféricos e bursites, podendo afetar os membros superiores, ombros e a região em torno do pescoço.

Sintomas mais freqüentes:

- > Dores
- > Cansaço
- > Fadiga muscular
- > Formigamento nos braços
- > Queimação nos braços, ombros e pescoço

Causas:

- > Posturas inadequadas
- > Força e repetitividade de movimentos
- > Móveis e equipamentos inadequados
- > Longas jornadas de trabalho
- > Ausência de pausas, ritmo intenso, falta de controle sobre os processos e pressão por produtividade
- > Sentimento de insegurança, medo e ansiedade oriundos nas relações de trabalho



TRANSTORNOS À SAÚDE MENTAL

A incidência de transtornos, relacionados ao impacto da atividade e sua organização e de ocorrências externas (como assaltos) para a saúde do bancário, cresce numa velocidade assustadora. A vinculação dos problemas à natureza da atividade (nexo causal) é fundamental para a prevenção, proteção, tratamento e luta por melhores condições de trabalho.

Fique atento

O decreto 3048, de 1999, da Previdência Social, reconhece que os Transtornos Mentais e do Comportamento podem ser provocados ou agravados pelo trabalho.

Causas:

- > Supervisão e vigilância excessivas
- > Falta de apoio e reconhecimento
- > Insatisfação sobre o conteúdo do trabalho (baixa qualificação, monotonia, falta de criatividade ou maior complexidade para execução)
- > Falta de controle sobre os processos
- > Jornadas longas e arbitrárias de trabalho (sobrecarga e cobrança de produção e prazos)
- > Insegurança no emprego
- > Remuneração insuficiente
- > Relações interpessoais competitivas ou inadequadas
- > Ambiente de trabalho com ruído, má iluminação e climatização e espaço físico e móveis inadequados
- > Tensão permanente medo de assaltos



Doenças mais comuns à saúde mental:

1. Doenças psicossomáticas: o ambiente de trabalho contaminado por sentimentos de raiva, medo, dor e tristeza pode gerar modificações nas funções motoras, secretora e de irrigação sanguínea. A repetição e persistência desse quadro alteram a vida celular com risco de lesões orgânicas e suas complicações. Exemplo: o aumento da secreção ácida do estômago, provocado pela tensão. A ação persistente do ácido sobre a mucosa desencadeia uma gastrite ou úlcera.

2. Episódio depressivo: pode ser leve, moderado ou grave. Desencadeada por circunstâncias do trabalho.

Sintomas:

- > **Emocionais:** tristeza, choro fácil e fadiga duradoura, auto-reprovação, culpa, sensação de fracasso, olhos opacos, incapacidade de reação, falta de prazer, desespero e desolação
- > **Físicos:** alteração psicomotora, do apetite e do sono, rosto inexpressivo, pele ressecada, respiração superficial e baixa temperatura



3. Síndrome de fadiga: presença de fadiga mental e física constante, acumulada por meses e anos devido a uma rotina que não permite descanso suficiente. É comum insônia, falta de paciência e desânimo.

4. Síndrome do esgotamento profissional (burnout): espécie de estresse crônico. A pessoa substitui o envolvimento com o trabalho, clientes, colegas, pelo desgaste,

perda da energia e desinteresse no trabalho. O burnout é associado aos efeitos dos processos de reestruturação das empresas, que alteram a organização do trabalho.

5. Transtorno de estresse pós-traumático: resposta a uma situação de estresse ameaçadora ou catastrófica (assaltos, acidente de trabalho, ameaça à integridade física ou outra situação ligada à atividade no banco)

TRAUMA PÓS-ASSALTO

São cada vez mais corriqueiros os assaltos, com vítimas dentro e fora das agências. Sofrer um assalto é um acidente de trabalho e envolve todos os bancários que estavam no local no momento da ocorrência. O trauma pós-assalto está na lista de doenças relacionadas ao trabalho no grupo Transtornos Mentais e do Comportamento Relacionados ao Trabalho.

Impacto à saúde:

- > Ameaça de arma de fogo, pânico e violência atingem profundamente o emocional dos bancários
- > O decreto 3.048, de 1999, da Previdência Social, reconhece o chamado “estresse agudo pós-assalto” como doença do trabalho.

Fique atento

I Portas de segurança: Municípios têm leis que obrigam a instalação de portas de segurança com detectores de metais. Porto Alegre foi precursora no país, com a Lei 72.945, de 1994. A reivindicação atual é para que o dispositivo fique situado antes da sala de auto-atendimento. Vigilantes: a lei federal 7.102, de 1983, exige um mínimo de dois seguranças na jornada de trabalho.

Como agir durante o assalto:

- > Portas com detectores de metais, vigilantes, alarmes etc não evitam a ação dos assaltantes, apenas dificultam
- > Mantenha a calma e acredite que a arma do bandido é verdadeira e está carregada
- > Obedeça aos ladrões, isto reduz as chances de agressão
- > Não faça gestos bruscos para não despertar a atenção
- > Evite olhar fixamente para os assaltantes, que temem ser reconhecidos
- > Não revide a violência nem discuta com os criminosos. Lembre-se: há sempre mais de um na ação
- > Se houver disparo de arma, abrigue-se ou deite-se imediatamente no chão
- > Não pense em atos de heroísmo. A ação individual não resolve
- > Acione o alarme somente depois da saída dos assaltantes

**Depois do fato:**

- > Dia do assalto: o bancário tem direito de se retirar do trabalho para fazer avaliação
- > Comunique a entidade sindical da ocorrência
- > Verifique se o banco emitiu a Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT). É obrigação da empresa e deve ser emitida até 24 horas após o assalto a todos os bancários presentes no local do fato. A mesma regra vale para a emissão do boletim policial.
- > Caso a CAT não tenha sido emitida, o bancário deve solicitar o procedimento ao Sindicato, ao médico que o atendeu, a uma autoridade pública, a familiares ou ele mesmo poderá fazê-lo

Tratamento: lesões físicas ou transtornos mentais relacionados ao assalto garantem licença para tratamento.

Fique atento

I A Comunicação do Acidente de Trabalho (CAT) não garante afastamento automático do trabalho, mas é prova do registro do fato e da exposição do bancário ao risco (violência). A CAT pode justificar um futuro afastamento, caso o trabalhador apresente transtornos psicológicos oriundos do trauma, cujos efeitos podem surgir depois de algum tempo.

ASSÉDIO

Os bancários são vítimas de dois tipos de assédio: o sexual e o moral. Os dois contribuem para o desenvolvimento de transtornos mentais e do comportamento.

ASSÉDIO SEXUAL

As maiores vítimas são as mulheres. Os danos psíquicos que podem levar à incapacidade para o trabalho. Vítimas adquirem sentimento de desconfiança, culpa e baixa auto-estima.

Como agir:

- > Rompa o silêncio: diga não ao assediador
- > Conte a colegas o que está acontecendo
- > Reúna provas, como bilhetes e presentes
- > Comunique o problema ao setor de recursos humanos do banco, ao Sindicato e registre a queixa na Polícia

Fique atento

! O constrangimento ilegal é punido pelo artigo 146 do Código Penal Brasileiro, com pena de detenção de três meses a um ano ou multa. A CLT considera assédio falta grave, provocando a demissão do autor por justa causa. O artigo 1521 do Código Civil atribui ao empregador a responsabilidade sobre o fato, abrindo caminho de a vítima buscar indenização.

ASSÉDIO MORAL

Mais conhecido como tortura psicológica, psicoterror ou violência moral. Exposição de forma repetitiva e prolongada a situações humilhantes e constrangedoras na jornada de trabalho e no exercício das funções. As vítimas mais frequentes são mulheres e pessoas que retomam o trabalho após afastamento por doença do trabalho.

! *O assédio moral está na origem da organização do trabalho bancário e se expressa nas*

- *atitude individuais ou coletivas.*



Os sinais:

- > Intimidações, difamações e ironias diante de todos, para impor controle e medo
- > Risos comentários maldosos, apelidos estigmatizantes, agressões verbais, ameaças, constrangimentos e coações públicas que ferem a dignidade
- > Solicitação de trabalhos urgentes, que depois são inutilizados
- > Prazos impossíveis de serem cumpridos
- > Desprezo, sonegação de informações e de materiais para realização do trabalho
- > Designar tarefas abaixo da capacidade intelectual e profissional

- > Falta de conhecimento do trabalho
- > Sugestão para que bancário peça demissão
- > Perseguições e controles sem justificativa

Os efeitos:

- > Comprometimento da dignidade, da identidade e das relações afetivas e sociais da vítima
- > Danos à saúde física e mental: depressão, angústia, distúrbios do sono, pensamentos confusos e sentimentos de inutilidade, culpa e baixa auto-estima.
- > Insegurança sobre real capacidade e habilidade laborativas
- > Em casos mais graves, pode provocar incapacidade para o trabalho, desemprego e até morte (suicídio)

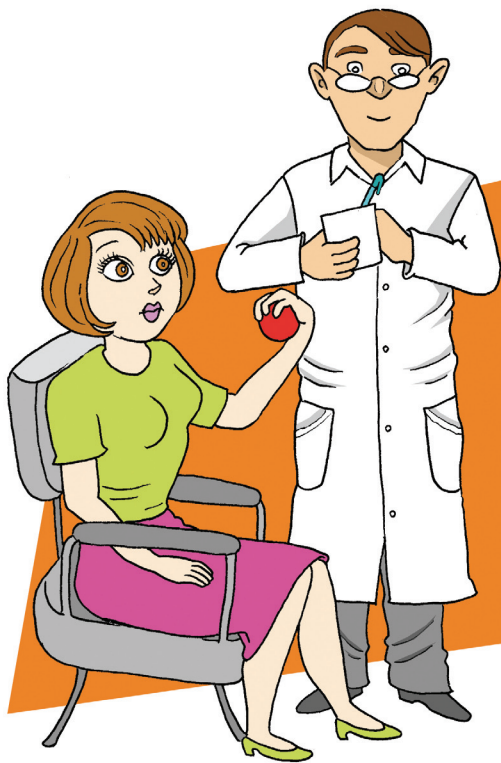
Como agir:

- > **Resista:** anote com detalhes as humilhações
- > Procure ajuda dos colegas, principalmente de quem foi testemunha do fato
- > Evite conversar com o agressor sem testemunhas
- > Exija, por escrito, explicações das atitudes do agressor. Fique com cópia da carta enviada ao setor de recursos humanos e da eventual resposta do assediador
- > Denuncie o caso ao sindicato e a outras instituições responsáveis
- > Busque apoio na família, dos amigos e de colegas. A afeto e a solidariedade ajudam a recuperar a auto-estima e a dignidade

Fique atento

I Informação e organização dos trabalhadores são fundamentais para enfrentar o problema. Testemunhas de cenas de humilhação devem ser solidárias. Ninguém está livre de ser a próxima vítima, quando certamente necessitará de ajuda. O medo só reforça o poder do agressor.

Como agir



1º passo: Avalie como está você e o seu trabalho, numa espécie de auto-exame mental. Procure seu Sindicato ao primeiro sinal de problema.

2º passo: Procure um médico, que fará um diagnóstico a partir do relato do bancário, da avaliação clínica e de exames solicitados. O profissional indicará o diagnóstico, o tratamento, a relação da doenças com o trabalho (nexo causal) e necessidade ou não de afastamento do trabalho. O laudo médico deve ser protocolado no banco, que terá 24 horas para emitir a Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT). Depois deve ser agendada perícia no INSS.

3º passo: O médico perito confirmará a relação entre a doença e o trabalho e determinará o tempo de afastamento. A concessão do Auxílio Doença por Acidente de Trabalho é condicionada ao reconhecimento donexo causal pelo perito. Só assim o bancário tem assegurado o direito à estabilidade no emprego por um ano após a alta. Algumas doenças já são consideradas pelo INSS como doenças do trabalho bancário, inseridas no chamado Nexo Técnico Epidemiológico.

Fique atento

I Nexo Técnico Epidemiológico

Entrou em vigor em abril de 2007. Em conjunto de informações que define a relação de determinadas doenças com o trabalho. O nexo está presente em uma tabela (matriz do nexo) criada pelo INSS. Nesta tabela, estão listados os problemas inerentes à atividade do bancário e que asseguram a concessão de benefício por doenças ou acidente de trabalho. Mais informações no www.sindbancarios.org.br

4º passo: Se o benefício do INSS for negado, há vários recursos para buscar seus direitos. Entre em contato imediatamente com o seu Sindicato.

5º passo: Os primeiros 15 dias de licença médica são pagos pelo banco. Depois desse prazo, o pagamento do benefício é feito pelo INSS. Até a efetivação do pagamento pela Previdência Social, o banco deve antecipar o salário na data normal de recebimento, descontando o valor depois do repasse do benefício pelo INSS.

6º passo: Apoio é tudo. O tratamento deve incluir acompanhamento médico, fisioterapia e apoio psicológico e social.

! Grupos de Apoio à Saúde (GAS) têm surgido, com assessoria do Sindicato, e são espaço para solidariedade, fortalecimento e superação de dificuldades da doença. Também atuam na prevenção. Em Porto Alegre, os encontros do GAS são às quartas-feiras, às 15h, na Casa dos Bancários (Rua General Câmara, 424).



Um trabalho saudável é possível?



PREVENÇÃO

Condições para mudar o ambiente:

- > Informação e sensibilização sobre os riscos do ambiente e de como se prevenir
- > Organização da categoria, principalmente por local de trabalho
- > Controle do ritmo das atividades pelo trabalhador
- > Enriquecimento das tarefas, sem fragmentá-las
- > Fim das longas jornadas
- > Pausa durante a jornada para descanso de músculos e tendões, sem aumento do ritmo ou do volume de trabalho
- > Adequação dos postos de trabalho para evitar as posturas incorretas
- > Fiscalização das condições do ambiente de trabalho por meio das Comissões Internas de Prevenção de Acidentes (Cipas), DRT, Sindicato e Vigilância Sanitária do Sistema Único da Saúde (SUS)
- > 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 Confederação Nacional dos Trabalhadores do Ramo Financeiro (Contraf) e Fenaban
- > Posturas éticas de médicos e peritos do INSS no atendimento às vítimas de doenças ou acidentes de trabalho

! *Diante da grande incidência de problemas, os sindicatos têm buscado incluir nas cláusulas dos acordos coletivos medidas de prevenção, tratamento e reabilitação. Esta ação política é fundamental para estabelecer conquistas que beneficiem toda a categoria.*

EXAME MÉDICO

Os bancos são obrigados a fazer exames médicos na admissão até a demissão do bancário. O procedimento identifica o estado de saúde, diagnostica eventuais doenças e condições que possam desencadeá-las. Esse acompanhamento está previsto no PCMSO, que objetiva identificar precocemente situações de risco ao bancário.

Tipos:

> Admissional, periódico (substitui o demissional quando realizado 135 dias antes da dispensa), de troca de função, de retorno ao trabalho e demissional

Fique atento

■ Muitos bancos utilizam o exame periódico para fazer demissões. Observe todas as anotações do médico em seu prontuário (deve constar histórico da saúde e descrição da atividade) e confira os dados antes de assinar o laudo (o bancário deve ficar com uma via). Se for constatada doença ocupacional, o banco deve emitir a Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT).

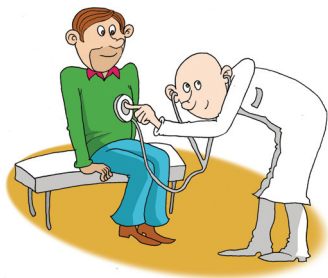
CAT

A Comunicação de Acidente de Trabalho é prevista no artigo 169 da CLT. É o documento que oficializa para o INSS que o bancário deve ser afastado do fator de risco ou do incidente relacionado ao trabalho. A lei 8.213, de 1991, determina que todo acidente de trabalho ou doença ocupacional deve ser comunicado pelo banco à Previdência Social. A omissão implica em multa.

Regras para emissão:

> Sempre que houver suspeita ou diagnóstico de doença ou acidente de trabalho o laudo deve ser protocolado no setor médico da empresa ou na chefia imediata

- > A lei estipula 24 horas para emissão, a partir do diagnóstico
- > O preenchimento da CAT dá início ao afastamento do bancário, quando for preciso, com amparo do INSS
- > O médico deve preencher o atestado que integra a CAT. Se o banco não tiver serviço médico, o bancário deve procurar um profissional de sua confiança para fazer o laudo
- > Caso o banco não emita a CAT, a lei garante que o sindicato deve fazê-lo
- > Em caso de assalto, a CAT deve ser emitida até 24 horas do fato para todos os funcionários expostos à ação
- > O laudo do médico não pode ser alterado por outro profissional, salvo se for conveniente ao bancário. O que deve ser comunicado ao médico responsável



Fique atento

- Mesmo quando não houver necessidade de afastamento, é essencial a emissão da CAT como forma de vigilância das condições de trabalho no ambiente bancário

Agenda da saúde

CONTATOS ÚTEIS

Sindicato dos Bancários de Porto Alegre e Região (SindBancários)

Rua General Câmara, 424 – Porto Alegre | (51) 3433-1200
sindbancarios@ sindbancarios.org.br | www.sindbancarios.org.br



Federação dos Bancários RS (Feeb-RS)

Rua Vicente de Paula Dutra, 215/201 – Porto Alegre | (51) 3224-2000
saude@feeb.rs.org.br | www.feeb.rs.org.br

Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador

Rua Capitão Montanha, 27/4º andar – Porto Alegre | (51) 3225-2211
crst@sms.prefpoa.com.br

Delegacia Regional do Trabalho

Av. Mauá, 1013/9º andar – Porto Alegre | (51) 3228-5693

CALENDÁRIO ANUAL

28 de fevereiro	Dia Estadual de Combate à LER/DORT
28 de abril	Dia Internacional em Memória às Vítimas de Acidentes e Doenças do Trabalho
27 de julho	Dia de Prevenção de Acidentes no Trabalho
28 de agosto	Dia do Bancário

Mantenha o guia **Saúde do Bancário** sempre à mão (dentro da bolsa, na mesa de trabalho, ao lado do computador). Esta publicação foi preparada para suprir as dúvidas do dia-a-dia de bancários e bancárias. Com linguagem simples e direta, o guia desvenda o ambiente bancário com todas as suas pressões, esclarece as doenças e transtornos mais corriqueiros, ajuda a identificar problemas que fragilizam a sua saúde (física e mental) e fornece os caminhos para enfrentar e superar as adversidades.