

GUIA PARA BANCÁRIOS/AS

# DOENÇAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS AO TRABALHO

FEVEREIRO DE 2025

O Sindicato dos Bancários de Mato Grosso (SEEB-MT), pensando na saúde e na qualidade de vida da categoria, lança este material que reúne importantes informações sobre doenças psicológicas relacionadas ao trabalho.

Bancários/as enfrentam altos níveis de pressão, metas abusivas e ambientes de trabalho estressantes, que podem desencadear diversas doenças psicológicas. Este guia detalha as condições mais comuns, os fatores de risco, os códigos CID-10 corretos, os tratamentos indicados e os direitos garantidos para cada caso. Também traz informações sobre a Comunicação do Acidente de Trabalho (CAT) e sua emissão.

**E LEMBRE-SE: SUA SAÚDE EM PRIMEIRO LUGAR!**

## Guia para Bancários/as

### Doenças Psicológicas Relacionadas ao Trabalho

#### 1. Principais Doenças Psicológicas Relacionadas ao Trabalho

- 1.1. Síndrome de Burnout
- 1.2. Transtorno de Ansiedade Generalizada
- 1.3. Depressão
- 1.4. Síndrome do Pânico

#### 2. Passo a passo para buscar tratamento e direitos

#### 3. Saúde do Bancário - Guia de Direitos

#### 4. Direitos de Saúde dos Trabalhadores Bancários

- 4.1 Legislação Trabalhista e a Saúde do Bancário
- 4.2 Condições de Trabalho e seus impactos na Saúde
- 4.3 Doenças Ocupacionais Comuns no Setor Bancário
- 4.4 Programas de prevenção e promoção da saúde
- 4.5 Direito a afastamento e benefícios previdenciários
- 4.6 Papel dos sindicatos e associações

#### 5. Passo a Passo para Emitir a CAT

#### 6. CID BANCÁRIO



# 1. PRINCIPAIS DOENÇAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS AO TRABALHO

## 1.1. Síndrome de Burnout

- **Descrição:** Esgotamento extremo causado por estresse crônico no ambiente de trabalho. Os sintomas incluem:
  - Exaustão emocional e física;
  - Falta de motivação;
  - Redução do desempenho no trabalho.
- **Agentes e/ou Fatores de Risco Físicos:**
  - Cobranças excessivas e metas inatingíveis;
  - Longas jornadas de trabalho;
  - Ambiente organizacional tóxico.
- **CID-10: Z73.0** – Problemas relacionados com a organização do modo de vida.
- Reconhecimento como Doença Ocupacional: **Burnout** é reconhecida como doença relacionada ao trabalho pelo INSS e pode gerar direitos previdenciários.
- **Tratamento:**
  - Psicoterapia (abordagem cognitivo-comportamental é eficaz);
  - Intervenção psiquiátrica com uso de medicamentos antidepressivos e ansiolíticos, se necessário;
  - Redução ou afastamento do trabalho para recuperação.
- **Direitos:**
  - Solicitar auxílio-doença (B31) ou auxílio-doença acidentário (B91) se comprovado vínculo com o trabalho;
  - Estabilidade no emprego de 12 meses após retorno (em caso de benefício acidentário);
  - CAT (Comunicação de Acidente de Trabalho).

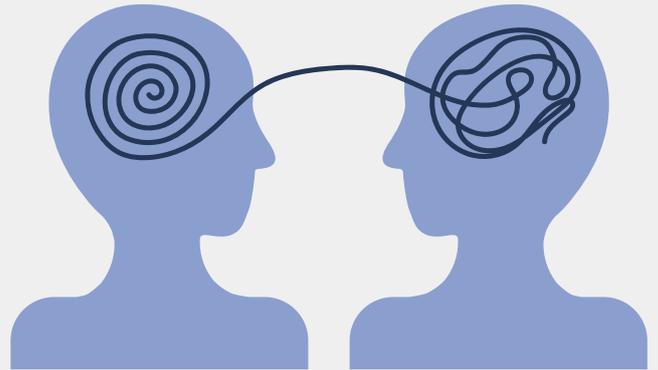


## 1.3. Depressão

- **Descrição:** Transtorno mental caracterizado por tristeza persistente, desânimo, perda de interesse em atividades e alterações no sono e apetite.
- **Agentes e/ou Fatores de Risco Físicos:**
  - Assédio moral no trabalho;
  - Excesso de carga horária;
  - Falta de reconhecimento profissional.
- **CID-10: F32** – Episódios depressivos. Reconhecimento como Doença Ocupacional:
- **Depressão** pode ser reconhecida como doença ocupacional quando causada por fatores do ambiente de trabalho.
- **Tratamento:**
  - Psicoterapia;
  - Medicação antidepressiva;
  - Práticas de bem-estar, como atividades físicas regulares.
- **Direitos:**
  - Solicitação de auxílio-doença;
  - Garantia de estabilidade no emprego em caso de afastamento relacionado ao trabalho.

## 1.2. Transtorno de Ansiedade Generalizada

- **Descrição:** Ansiedade persistente e desproporcional, acompanhada de sintomas como inquietação, tensão muscular, dificuldade de concentração e irritabilidade.
- **Agentes e/ou Fatores de Risco Físicos:**
  - Ambiente de trabalho estressante;
  - Pressão por resultados;
  - Falta de suporte emocional no ambiente corporativo.
- **CID-10: F41.1** – Transtorno de ansiedade generalizada.
- Reconhecimento como **Doença Ocupacional:** Pode ser considerada ocupacional se demonstrado vínculo com o trabalho.
- **Tratamento:**
  - Terapia psicológica;
  - Medicamentos ansiolíticos e antidepressivos sob orientação médica;
  - Técnicas de relaxamento, como mindfulness e respiração guiada.
- **Direitos:**
  - Direito ao afastamento com auxílio-doença;
  - CAT pode ser emitida se houver relação direta com o trabalho.



## 1.4. Síndrome do Pânico

- **Descrição:** Crises inesperadas de medo extremo, acompanhadas de sintomas físicos como taquicardia, falta de ar, sudorese e sensação de morte iminente.
- **Agentes e/ou Fatores de Risco Físicos:**
  - Alta carga de estresse no ambiente laboral;
  - Conflitos interpessoais;
  - Sobrecarga emocional.
- **CID-10: F41.0** – Transtorno do pânico.
- Reconhecimento como **Doença Ocupacional:** Pode ser vinculada ao trabalho se diagnosticada como decorrente do ambiente laboral.
- **Tratamento:**
  - Psicoterapia;
  - Medicamentos ansiolíticos e antidepressivos;
  - Práticas de relaxamento e manejo do estresse.
- **Direitos:**
  - Direito ao afastamento com auxílio-doença;
  - Emissão da CAT se houver nexo causal com o trabalho.
  - **OBS:** Caso o CID da sua doença não esteja aqui, procure o **Sindicato**

# 2. PASSO A PASSO PARA BUSCAR TRATAMENTO E DIREITOS

## 1º PASSO: IDENTIFIQUE OS SINTOMAS

RECONHEÇA SINAIS COMO ESGOTAMENTO, ANSIEDADE PERSISTENTE, TRISTEZA PROFUNDA OU CRISES DE PÂNICO.

## 2º PASSO: PROCURE AJUDA MÉDICA

CONSULTE UM PSQUIATRA OU PSICÓLOGO PARA AVALIAÇÃO E DIAGNÓSTICO;

PEÇA UM **LAUDO MÉDICO DETALHADO** COM:

- CID-10 CORRESPONDENTE;
- DESCRIÇÃO DOS SINTOMAS;
- RELAÇÃO COM O AMBIENTE DE TRABALHO, SE APLICÁVEL.



## 5º PASSO: REGISTRE NO INSS

ACESSE O PORTAL **MEU INSS** OU LIGUE 135 PARA AGENDAR PERÍCIA E ENVIE DOCUMENTOS:

- RG E CPF;
- LAUDOS MÉDICOS;
- CARTEIRA DE TRABALHO.
- **CAT**

**6º PASSO:** ACOMPANHE O PROCESSO MONITORE O ANDAMENTO DO PEDIDO PELO PORTAL MEU INSS.



## 3º PASSO: INFORME O EMPREGADOR

NOTIFIQUE O RH OU SEU SUPERIOR SOBRE A CONDIÇÃO; SOLICITE ADAPTAÇÕES NO AMBIENTE DE TRABALHO, COMO REDUÇÃO DE METAS OU MUDANÇA DE SETOR.

## 4º PASSO: SOLICITE EMISSÃO DE CAT

PEÇA AO EMPREGADOR QUE EMITA A CAT; CASO SE RECUSE, A CAT PODE SER EMITIDA POR:

- MÉDICO ASSISTENTE;
- **SINDICATO;**
- PRÓPRIO TRABALHADOR NO INSS.

## DICAS IMPORTANTES

**DOCUMENTAÇÃO É ESSENCIAL:** GUARDE TODOS OS LAUDOS, RELATÓRIOS E COMPROVANTES.

**BUSQUE APOIO JURÍDICO:** SEEB-MT OU ADVOGADOS PREVIDENCIÁRIOS PODEM AJUDAR A RECONHECER A DOENÇA COMO OCUPACIONAL.

**CUIDE DA SAÚDE MENTAL:** INVISTA EM PRÁTICAS QUE PROMOVAM BEM-ESTAR, COMO EXERCÍCIOS FÍSICOS E PAUSAS REGULARES NO TRABALHO.

COM ESSAS INFORMAÇÕES, **BANCÁRIOS E BANCÁRIAS PODEM COMPREENDER MELHOR SUAS CONDIÇÕES,** BUSCAR TRATAMENTO ADEQUADO E **EXIGIR SEUS DIREITOS** TRABALHISTAS E PREVIDENCIÁRIOS. CASO PRECISE DE ORIENTAÇÃO ADICIONAL, **PROCURE UM ESPECIALISTA.**

# 3. SAÚDE DO BANCÁRIO

## GUIA DE DIREITOS

### 1. Estou doente. Como devo proceder para me afastar do trabalho?

- **Se você ficou doente** o primeiro passo é pedir um **relatório ao médico** com:
  - Nome da doença (CID);
  - Tempo de afastamento;
  - Se a doença for relacionada ao trabalho, solicite a abertura da CAT (Comunicação de Acidente de Trabalho).
- **Prazo:**
  - Afastamento de **até 15 dias**: o banco continua pagando o salário.
  - **Mais de 15 dias**: o INSS assume o pagamento.
  - Você precisará agendar uma perícia pelo aplicativo Meu INSS ou pelo telefone 135.
- **Dica:** Nunca esconda sua doença. Trabalhar adoecido pode prejudicar ainda mais sua saúde. É seu direito pedir afastamento.

### 3. Quem pode emitir a CAT?

- A **CAT é um documento obrigatório** e pode ser emitida por:
  - O banco (obrigação principal);
  - Médico particular ou público;
  - **Sindicato**;
  - O próprio trabalhador.

Esse documento protege você e garante seus direitos no INSS.

### 7. O INSS atrasou meu benefício. O que fazer?

- Você pode solicitar ao banco um **adiantamento emergencial** do salário:
  - Protocole o pedido até 7 dias antes da perícia;
  - Informe a data da perícia e autorize o débito caso o benefício seja concedido.
- Se o benefício for negado, o valor será descontado em parcelas sem juros, limitadas a 30% do salário.

### 9. Por quanto tempo terei estabilidade após voltar ao trabalho?

- Auxílio-doença comum (B31): Estabilidade de 60 dias, se o afastamento for superior a 6 meses.
- Auxílio-doença acidentário (B91): Estabilidade de 12 meses após o retorno.

### 2. Tenho Lesões por Esforços Repetitivos (LER/DORT).

O que o banco deve fazer?

- Se a doença está **relacionada ao trabalho**, o banco deve emitir a CAT e enviar ao INSS. **A CAT é essencial para:**
  - Garantir que sua doença seja reconhecida como ocupacional;
  - Garantir o benefício correto: auxílio-doença acidentário (B91).
- Se o banco não emitir: O **Sindicato** pode emitir a CAT para você.

### 4. Já tenho a CAT. O que fazer agora?

- **Leve a CAT preenchida ao INSS** junto com:
  - Relatório médico detalhado;
  - Declaração do Último Dia Trabalhado (DUT), fornecida pelo banco.

### 5. Como solicito meu afastamento no INSS?

- Ligue para o 135 ou acesse o aplicativo Meu INSS;
- Agende a perícia médica;
- No dia da perícia, leve todos os documentos médicos necessários.

### 6. Como fica meu salário durante o afastamento?

- Se aprovado pelo INSS, você receberá:
  - Auxílio-doença comum (B31): Não tem relação com o trabalho.
  - Auxílio-doença acidentário (B91): Decorrente de acidente ou doença ocupacional. Neste caso, o FGTS continuará sendo depositado durante o afastamento.
- O banco complementa seu salário por até 24 meses e fornece cesta alimentação por até 6 meses.

### 8. Quais documentos levar para a perícia no INSS?

- Leve:
  - Relatório médico atualizado, explicando a doença e necessidade de afastamento;
  - Declaração do Último Dia Trabalhado (DUT);
  - Documentos pessoais.
  - **CAT**
- Se tiver problemas no atendimento, registre reclamação na ouvidoria do INSS.

## 10. O tempo de afastamento conta para a aposentadoria?

- Sim, o período de afastamento é contado para a aposentadoria, desde que existam contribuições antes e depois do afastamento.

## 11. Tenho direito à PLR se estiver afastado?

- Sim, você continua recebendo a PLR:
  - Admissão até 31 de dezembro: Recebe o valor integral.
  - Admissão após 1º de janeiro: Recebe proporcional ao tempo trabalhado.

## 12. Estou com auxílio-doença, mas minha doença é relacionada ao trabalho. Ainda posso abrir a CAT?

- Sim! Mesmo depois de começar o afastamento, você pode solicitar a CAT para corrigir o tipo de benefício no INSS e garantir seus direitos.

## 13. Preciso abrir a CAT mesmo sem me afastar?

- Sim! Registrar a CAT é importante mesmo que você não se afaste. Isso protege seus direitos caso a doença ou acidente evoluam no futuro.

## 14. O banco não quer reconhecer minha CAT. O que fazer?

- Procure o sindicato ou um advogado especializado. Emitir a CAT é obrigação do banco, e o não cumprimento pode gerar ações legais contra ele.

## 15. Por que os bancos evitam emitir a CAT?

- Porque a CAT reconhece a doença como ocupacional, o que pode gerar custos extras e aumentar a alíquota de contribuição do banco ao INSS. Mas isso não deve afetar o trabalhador. Exija seus direitos!

## 16. Meu chefe grita comigo e me ameaça. Isso é assédio moral?

- Sim, isso é considerado assédio moral. Registre:
  - Datas, horários e detalhes das agressões;
  - E-mails e mensagens que comprovem o comportamento abusivo.
- Procure ajuda do sindicato ou de um advogado para garantir sua proteção.



## 17. O que é o Acordo de Prevenção de Conflitos no Trabalho?

- É um compromisso entre bancos e sindicatos para combater o assédio moral e promover um ambiente saudável. Denúncias podem ser feitas de forma anônima ao sindicato o

## 18. Como faço uma denúncia ao Sindicato?

- Você pode se identificar ou denunciar de forma anônima por:
  - E-mail: [bancariomt@gmail.com](mailto:bancariomt@gmail.com)
  - Telefone: ( 65 ) 3623-5333 ou WhatsApp (65) 9 9238-7570
  - Presencialmente no sindicato.
- As denúncias são encaminhadas ao banco, com autorização do trabalhador.

## 19. Fui assaltado na agência e já voltei ao trabalho. Preciso fazer algo?

- Sim, o banco deve emitir a CAT, mesmo que você não precise de afastamento imediato. Isso garante seus direitos caso você tenha problemas de saúde futuros relacionados ao assalto.

## 20. Quais são meus direitos como mãe ou pai?

- Gestantes: Estabilidade no emprego desde a confirmação da gravidez até 60 dias após o término da licença maternidade (180 dias).
- Pais: Licença-paternidade de 5 dias consecutivos, com estabilidade de 60 dias após o nascimento, mas se essa licença pode ser ampliada para 20 dias, apresentando o certificado do curso de paternidade responsável ao banco.

**ESSAS REFORMULAÇÕES TÊM BASE NAS LEGISLAÇÕES ATUAIS, COMO A LEI 8.213/91 E NORMAS DO INSS. SE PRECISAR DE MAIS DETALHES, PROCURE UM ESPECIALISTA OU O SINDICATO.**

# 4. DIREITOS DE SAÚDE DOS TRABALHADORES BANCÁRIOS

## Legislação Trabalhista e a Saúde do Bancário

- **CLT e a Saúde:** A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) assegura direitos importantes para a saúde dos trabalhadores, como a garantia de um ambiente de trabalho seguro, com condições que respeitem normas de saúde, segurança e higiene.
- **Norma Regulamentadora 17 – Ergonomia A NR-17** exige que bancos forneçam mobiliário e equipamentos adequados, respeitando a ergonomia para evitar problemas de saúde relacionados ao trabalho.
- **Riscos Ocupacionais:** Empregadores devem proteger os trabalhadores de riscos como:
  - **Ergonômicos:** má postura e esforço repetitivo;
  - **Psicológicos:** estresse causado por metas abusivas;
  - **Físicos:** exposição prolongada a ar condicionado inadequado.
- **Fiscalização:** O Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) fiscaliza o cumprimento dessas normas e pode aplicar penalidades caso encontre irregularidades que coloquem a saúde dos trabalhadores em risco.

## Condições de Trabalho e seus impactos na Saúde

- **Jornadas Excessivas:** Trabalhar por longos períodos sem descanso aumenta o risco de doenças cardíacas, estresse e problemas de saúde mental. A CLT garante pausas e intervalos obrigatórios.
- **Metas e Cobranças:** Metas irreais e pressão por desempenho podem levar a burnout, ansiedade e depressão. Esse tipo de prática pode ser denunciado como assédio moral.
- **Ergonomia no Ambiente de Trabalho:** Falta de ergonomia e uso prolongado de computadores podem causar:
  - Dores nas costas e pescoço;
  - Lesões por esforços repetitivos (LER/DORT);
  - Problemas de visão.

## Doenças Ocupacionais Comuns no Setor Bancário

- **Doenças Músculo-Esqueléticas:** Causadas por má postura e esforços repetitivos, essas doenças incluem:
  - LER/DORT;
  - Dores lombares e cervicais.
- **Transtornos Mentais:** Estresse, ansiedade, depressão e burnout são causados por:
  - Excesso de cobranças;
  - Ambiente tóxico.
- **Doenças Cardiovasculares:** Hipertensão, infarto e outros problemas cardiovasculares podem ser agravados pelo estresse no trabalho.



## Programas de prevenção e promoção da saúde

- **Exames Médicos Periódicos:** Bancários têm direito a exames ocupacionais para identificar precocemente problemas de saúde relacionados ao trabalho. O empregador é obrigado a fornecer esses exames.
- **Campanhas Educativas:** Empresas devem promover campanhas sobre:
  - Alimentação saudável;
  - Controle de estresse;
  - Prática de atividade física.
- **Ginástica Laboral:** Realizar exercícios no local de trabalho previne doenças musculares e melhora o bem-estar mental.
- **Programa de Assistência ao Funcionário (PAF):** Bancos devem oferecer programas com:
  - Suporte psicológico;
  - Descontos em medicamentos;
  - Consultoria jurídica.

## Direito a afastamento e benefícios previdenciários

- **Auxílio-Doença:** Bancários afastados por doença têm direito ao benefício, pago pelo INSS, a partir do 16º dia de afastamento.
- **Afastamento por Doença Ocupacional:** Quando a doença está ligada ao trabalho, o empregado tem direito ao auxílio-doença acidentário (B91). Isso garante:
  - Depósitos regulares de FGTS durante o afastamento;
  - Estabilidade de 12 meses após o retorno ao trabalho.
- **Aposentadoria por Invalidez:** Se houver incapacidade permanente para o trabalho, o bancário pode solicitar aposentadoria por invalidez, com renda mensal paga pelo INSS.

## Papel dos sindicatos e associações

- **Negociação Coletiva:** Sindicatos negociam melhores condições de trabalho e garantem a inclusão de cláusulas sobre saúde nas convenções coletivas.
- **Orientação e Defesa:** Sindicatos oferecem suporte jurídico para ajudar bancários a entender e exigir seus direitos.
- **Conscientização e Mobilização:** Campanhas promovidas pelos sindicatos informam os trabalhadores sobre:
  - Prevenção de doenças;
  - Direitos trabalhistas e previdenciários.

## RECOMENDAÇÕES FINAIS

**Conheça seus direitos:** Saber como a legislação protege você é o primeiro passo para garantir um ambiente de trabalho saudável.

**Procure apoio:** Em caso de dúvidas, procure o sindicato ou um advogado especializado. Cuide da sua saúde: Faça pausas, participe de exames periódicos e denuncie irregularidades.



ALENCAR  
& MAEHLER  
ADVOGADOS



SINDICATO DOS EMPREGADOS EM ESTABELECIMENTOS  
BANCÁRIOS E DO RAMO FINANCEIRO - MT

# 5. PASSO A PASSO PARA EMITIR A CAT

## 1. Entenda o que é a CAT

A **Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT)** é um documento que formaliza acidentes ou doenças relacionadas ao trabalho. Ela pode ser emitida por:

- O empregador (obrigação principal);
- Médicos (públicos ou particulares);
- O próprio trabalhador;
- **Sindicatos.**

Mesmo que o **empregador se recuse a emitir**, você pode fazer isso **por conta própria**.

## 2. Acesse o Portal "Meu INSS"

1. Abra um **navegador de internet** no computador ou no celular.
2. Digite **meu.inss.gov.br** e clique em Entrar.
  - Caso não tenha uma conta, clique em **"Cadastrar-se"** e siga os passos para criar login e senha.

## 3. Vá para a seção de Comunicação de Acidente de Trabalho:

1. Após fazer login, procure a opção **Emitir CAT** no menu principal ou use a barra de pesquisa no topo da página.
2. Clique na opção.

## 4. Preencha as informações solicitadas

O sistema pedirá **informações detalhadas**. Certifique-se de ter os seguintes dados:

- **Dados do trabalhador:** Nome completo, CPF, e-mail, telefone.
- **CBO** ( Função / Cargo )
- **Informações do acidente/doença:** Data, local e descrição detalhada do ocorrido.
- **CID (Código Internacional de Doenças):** O médico pode informar o código relacionado à sua doença ou lesão.
- **Dados do empregador:** Nome da empresa, CNPJ, e endereço.

**Dica:** Tenha o laudo médico em mãos para facilitar o preenchimento.

## 5. Revise os dados e envie

1. Antes de concluir, **revise todas as informações** para evitar erros.
  2. Clique em **Enviar**.
- O sistema gerará um protocolo confirmando a emissão da CAT.

## 6. Guarde o Protocolo

Após o envio, **salve ou imprima o comprovante**. Ele será necessário para consultas futuras e apresentação no INSS.

## 7. Entregue uma cópia ao sindicato ou ao médico

### Leve uma via da CAT:

- Para o sindicato, caso precise de acompanhamento jurídico.
- Para seu médico, para continuidade do tratamento.

## 8. Acompanhe o andamento

Você pode verificar o **status da sua CAT no próprio portal Meu INSS**, usando seu login.

## Dicas Importantes

Mesmo que você não precise se afastar imediatamente, emita a CAT para garantir o registro do acidente ou doença.

Se tiver dificuldades para preencher, peça ajuda ao sindicato ou a um advogado especializado.

Nunca deixe de registrar um acidente ou doença ocupacional. Esse documento pode ser essencial para garantir seus direitos no futuro.

**Obs: Para que não haja conflito de interesses** orientamos que preferencialmente a CAT seja emitida pelo sindicato e não pelo trabalhador, caso o empregador não emitir.

# CID BANCÁRIO

## DOENÇAS RELACIONADAS AO TRABALHO NO SETOR BANCÁRIO

Doença Relacionada ao Trabalho	CID-10	Agentes e/ou Fatores de Risco Físicos
Síndrome do Impacto do Ombro	M75.4	Postura inadequada, repetição de movimentos acima da linha do ombro, uso incorreto de mobiliário.
Cervicalgia (Dor no Pescoço)	M54.2	Postura inadequada em frente ao computador, falta de ergonomia.
Dor Lombar Baixa (Lombalgia)	M54.5	Permanência prolongada em posição sentada, má postura, cadeira inadequada.
Tendinite de Aquiles	M76.6	Uso de sapatos inadequados, postura prolongada em pé.
Hérnia de Disco	M51.2	Esforço físico excessivo, levantamento inadequado de peso, má postura repetida.
Síndrome Miofascial	M79.1	Estresse muscular contínuo devido à postura estática prolongada.
Síndrome de Tensão Cervical	M75.8	Uso prolongado de computadores, pressão por resultados no ambiente de trabalho.
Dorsalgia (Dor nas Costas)	M54.9	Ambiente de trabalho inadequado, falta de ergonomia.
Epicondilite Medial (Cotovelo de Golfista)	M77.0	Repetição de movimentos no uso de teclados ou equipamentos manuais.
Dermatite de Contato	L23.9	Exposição a produtos químicos usados na limpeza ou manutenção do ambiente.
Asma Ocupacional	J45.0	Exposição a ambientes fechados com pouca ventilação ou substâncias alergênicas.
Tendinite de Quervain	M65.4	Uso repetitivo de teclados, mouse ou smartphones no ambiente de trabalho.

## DOENÇAS PSICOSSOCIAIS E RELACIONADAS AO ESTRESSE

Doença Relacionada ao Trabalho	CID-10	Agentes e/ou Fatores de Risco Físicos
Insônia Ocupacional	F51.0	Estresse e sobrecarga de trabalho.
Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)	F43.1	Exposição a situações traumáticas, como assaltos nas agências bancárias.
Síndrome de Fadiga Crônica	G93.3	Sobrecarga física e emocional no trabalho, falta de pausas adequadas.

## PROBLEMAS VISUAIS E AUDITIVOS

Doença Relacionada ao Trabalho	CID-10	Agentes e/ou Fatores de Risco Físicos
Cefaleia Tensional	R51	Iluminação inadequada, uso contínuo de telas digitais.
Síndrome da Visão de Computador	H53.8	Uso prolongado de computadores sem pausas regulares.
Perda Auditiva Induzida por Ruído (PAIR)	H83.3	Exposição prolongada a ruídos altos em ambientes fechados.



## Recomendações

**Prevenção:** Instituir pausas regulares, ginástica laboral, mobiliário ergonômico e programas de saúde mental.

**Acompanhamento Médico:** Realizar exames periódicos para identificar precocemente doenças ocupacionais.

**Apoio Jurídico:** Bancários diagnosticados com doenças relacionadas ao trabalho devem buscar suporte jurídico para garantir a emissão da CAT e acesso a benefícios do INSS.

Se precisar de mais informações sobre CID ou detalhes específicos, consulte a ferramenta CID Ninsaúde ( <https://cid.ninsaude.com/> )



Video informativo:



Contatos:

Endereço: Rua Barão de Melgaço, 3190

Telefone: (65) 3623-5333

Instagram: @bancariosdemt



Presidência: João Luiz Dourado

Secretaria Geral: John Gordon Ramsay

Secretaria de Finanças: Clodoaldo Barbosa

Secretaria de Patrimônio e Orçamento: Luiz Edwiges Batista Filho

Secretaria de Imprensa e Comunicação: Ana Lucia Nobre Neves

Secretaria de Assuntos jurídicos: Alex Rodrigues Teixeira

Secretaria de Formação Político Sindical,

Socioeconômica e Pesquisa: Italina Facchini

Secretaria de Assuntos de Saúde e

Condições de Trabalho: José Maria Guerra

Secretaria de Cultura, Esporte e Lazer: Florisvaldo Pereira de Souza

Secretaria de Assunto dos Aposentados: Maria Eduarda Cardozo Torres

Secretaria de Assuntos intersindicais e Sociais: Natercio Correia Brito

Secretaria de Assuntos da Mulher: Leonice Maria Pereira de Souza

Secretaria de Assuntos do Ramo Financeiro: Frederico Fernandes Lopes