

# INFORMATIVO SINDEMED/MG

## SAÚDE MENTAL NO TRABALHO TAMBÉM É DIREITO!

O SINDEMED/MG está ao seu lado para proteger sua saúde e sua dignidade.

Você sabia que transtornos como ansiedade, depressão, insônia, síndrome do pânico, esgotamento emocional (*burnout*) e outros quadros ligados à saúde mental podem ser reconhecidos como doenças ocupacionais, quando são causados ou agravados pelo ambiente de trabalho?

O SINDEMED/MG se preocupa com seus representados, e por isso trazemos informações importantes àqueles que talvez estejam enfrentando essa situação.

**Se você está passando por isso, não está sozinho(a). O SINDEMED/MG está aqui por você!**

Situações comuns que podem gerar adoecimento:

- Metas abusivas ou inalcançáveis
- Cobrança excessiva
- Excesso de tarefas sem apoio
- Jornada extensa sem controle de horário
- Trabalho externo com alto estresse e sem pausas
- Pressão digital (WhatsApp, e-mail, checklists fora do expediente)
- Falta de férias, negação de afastamentos ou escuta
- Sentimentos de exaustão, irritabilidade, insônia, tristeza, falta de memória, sensação de pânico, entre outros, desde que com nexos causais com o trabalho.

### O que diz a lei?

De acordo com a Lei nº 8.213/91, as doenças causadas ou agravadas pelas condições de trabalho são consideradas doenças ocupacionais, equiparadas a acidente de trabalho, se comprovadas.

Nesses casos, o trabalhador tem direito à emissão da CAT (Comunicação de Acidente de Trabalho) pelo empregador. E se for afastado pelo INSS tem direito:

- Estabilidade no emprego por até 12 meses após o retorno;
- Receber benefício pelo INSS por incapacidade temporária acidentário (B91);
- Manutenção do plano de saúde durante o afastamento;
- Garantia de retorno com respeito e reintegração segura;

### O que fazer se a empresa se recusar a emitir a CAT?

O empregador tem a obrigação legal de emitir a CAT quando souber da doença relacionada ao trabalho (art. 22 da Lei 8.213/91). A recusa pode gerar sanções legais ao empregador.

Caso seu empregador se recuse a emitir o CAT, você pode:

- Solicitar que o seu médico assistente (psiquiatra, psicólogo, clínico) emita a CAT, ou;
- Abrir requerimento no aplicativo **Meu INSS** solicitando a revisão do benefício de B31 (doença comum) para B91 (acidentário) e;
- Buscar o apoio do SINDEMED/MG, que poderá:
  - Prestar assistência jurídica para garantir seus direitos;
  - Intervir junto a cooperativa solicitando providências legais.

O SINDEMED/MG está atento e mobilizado para defender a saúde mental de todos os colaboradores e colaboradoras que representa. Você tem direito a um ambiente saudável, seguro e respeitoso.

Está passando por uma situação difícil no trabalho? Precisa de apoio? Fale com o SINDEMED/MG. Seu relato será acolhido com seriedade e empatia.

Nosso compromisso é com você!