

Trabalho em regime de Turnos/Nocturno

Síntese da
Carta Reivindicativa

FIEQUIMETAL



Federação Intersindical das Indústrias Metalúrgicas, Químicas, Eléctricas,
Farmacêuticas, Celulose, Papel, Gráfica, Imprensa, Energia e Minas

A revisão da regulação do trabalho em regime de turnos/nocturno é um imperativo que a todos os agentes sociais implica. As entidades patronais e o Estado Português têm o dever de rever as actuais disposições sobre o exercício do trabalho por turnos/nocturno.

As conclusões que têm sido retiradas de um grande número de estudos científicos que relacionam o trabalho por turnos/nocturno com problemas de saúde graves com origem em distúrbios neurofisiológicos ligados ao ciclo circadiano apontam para a necessidade de revisão das questões ligadas à regulação do trabalho por turnos e do trabalho nocturno.

A revisão deverá contemplar o exercício de todas as tarefas por trabalhadores que realizam, de forma regular ou irregular e cíclica ou não cíclica, e que são solicitados a alterar o seu horário de trabalho, independentemente de sectores de actividade e do tipo de tarefas que realizam, mas tendo especial atenção o trabalho realizado em ambiente laboral de elevada toxicidade, a exemplo da exposição prolongada a metais pesados, os quais deverão ser alvo de processos de análise e conformação específicos.

A FAMÍLIA E A SOCIEDADE

A desregulação dos horários de trabalho, não permite a conciliação entre a vida pessoal ou familiar e o trabalho e prejudica a qualidade de vida dos trabalhadores levantando problemas, como:

- Comunicação entre os membros do agregado,
- Análise, discussão e tomadas de decisão familiares,
- Convívio, actividades desportivas, culturais e de lazer partilhadas com a família e amigos,
- Formação contínua do trabalhador.

RAZÕES ECONÓMICAS

Ligada à ideia de trabalho por turnos estão normalmente associados os conceitos de mais produtividade, mais lucro e melhor aproveitamento dos recursos produtivos. Mas se a estes se juntarem:

- os custos sociais decorrentes do tratamento de múltiplas doenças adquiridas ou agravadas pelo trabalho por turnos e nocturno,

- os custos adicionais no plano familiar e social ligadas à ausência temporária ou definitiva do trabalhador quando é necessário à família ou à comunidade,
- os custos sociais resultantes de reformas antecipadas por incapacidade permanente do trabalhador,

certamente que chegaremos a resultados bem mais elevados que os obtidos no cálculo dos chamados “custos próprios”. Na prática, estes custos não incluídos, são suportados pela estado, retirando às entidades patronais os encargos a eles ligados e potenciando-lhes lucros indevidos.



SAÚDE E BEM-ESTAR DOS TRABALHADORES

A mudança do trabalho diurno pelo nocturno e as mudanças de turno são de elevada agressividade em termos de carga psicológica e física e deverão ser alvo de medidas no sentido de impedir que ocorram problemas, como:

Doença coronária, enfarte do miocárdio, morte súbita

Ocorrem alterações sensíveis ao nível das principais variáveis cardiovasculares, nos trabalhadores em regime especialmente nocturno e por turnos, potenciando a ocorrência de graves problemas cardiovasculares e mesmo de morte súbita.

Obesidade, hipertensão crónica, diabetes

A desregulação alimentar provoca alterações consideráveis ao nível do metabolismo, que estão na origem destas 3 doenças graves.

Metástases de cancro, infecções virais, colite, úlceras, asma

Respostas menos eficientes do sistema imunitário que diminuem a capacidade do organismo no combate a metástases cancerígenas.

Comprometimento cognitivo, stresse pós-traumático, depressão

Pelas alterações que introduz no ciclo circadiano, limita a capacidade de raciocínio e altera a estrutura de impulsos de forma evidente.

Problemas de saúde ligados ao sono inadequado

A apneia obstrutiva do sono, as insónias, envelhecimento precoce, depressões, são um resultado muito frequente do sono inadequado.

Consulta a “Carta Reivindicativa dos Trabalhadores dos Sectores da Fiequimetal para o trabalho em regime de turnos/nocturno” em www.fiequimetal.pt



DO NOT TAKE THIS MEDICATION IF YOU ARE TAKING OR PREGNANT OR ABOUT TO TAKE YOUR DOCTOR OR PHARMACIST

MAY CAUSE DROWSINESS ALCOHOL MAY INTENSIFY THIS EFFECT. USE CARE WHEN OPERATING A CAR OR DANGEROUS MACHINES

MAY CAUSE DROWSINESS ALCOHOL MAY INTENSIFY THIS EFFECT. USE CARE WHEN OPERATING A CAR OR DANGEROUS MACHINES

0259
TALL
TAKE
NEED
PROD
DOSE
TAKEN
NOSE

Nós reivindicamos

OS TRABALHADORES DOS SECTORES DA FIEQUIMETAL REIVINDICAM PARA O TRABALHO EM REGIME DE TURNOS/NOCTURNO

- Considera-se nocturno, o trabalho prestado entre as 20 horas de um dia e as 07 horas do dia seguinte.
- O período de trabalho diário não poderá ser superior a 7 horas e deverá ser interrompido para refeição de modo a não prestarem mais 4 horas de trabalho consecutivas. O tempo gasto na refeição, contará para todos os efeitos como tempo de trabalho efectivo.
- Os trabalhadores devem ter direito a uma compensação pelo tempo gasto na rendição dos turnos, que ultrapasse o seu período normal de trabalho.
- Nenhum trabalhador poderá ser obrigado a prestar trabalho por turnos/nocturno, sem ter dado o seu acordo por escrito. Caso permaneça mais de um ano sem ingressar nesse regime, por motivos imputáveis à empresa, não poderá ser obrigado a fazer trabalho por turnos/nocturno se não der de novo o seu acordo por escrito.
- Nenhum trabalhador deve ser mudado para outro regime de horários, sem o seu acordo.
- Os trabalhadores que atinjam 20 anos de trabalho em regime de turnos/nocturno, ou 15 e 55 anos de idade não são obrigados a permanecer em regime de turnos/nocturno.
- Não deve ser permitido o trabalho por turnos/nocturno nas empresas que não reúnam as condições de segurança e de protecção da saúde e bem-estar dos trabalhadores.
- Os trabalhadores que trabalhem isolados, têm de ter uma vigilância regular, sobretudo durante a noite, de modo a não permanecerem mais de uma hora sozinhos.
- As instalações devem ter salas próprias e adequadas para descanso durante a noite e dispor de períodos regulares para esse fim, especialmente nos trabalhos mais perigosos e de exigente esforço físico e mental.
- As entidades públicas com responsabilidades na área da prevenção devem promover a investigação e divulgar regularmente estudos sobre o trabalho por turnos/nocturno e as suas consequências para a saúde e vida familiar e social dos trabalhadores.
- Sempre que o início e termo dos horários de turnos não coincidam com os horários dos transportes públicos ou estes não existam, as entidades patronais devem assegurar gratuitamente o transporte, ou atribuir um subsídio em dinheiro.
- Os trabalhadores que trabalhem por turnos/nocturno, devem exercer, em igualdade de circunstâncias os direitos previstos na Lei do Trabalhador Estudante.

- Os dias de descanso semanal devem coincidir regularmente, com o sábado e o domingo, pelo menos uma vez de 3 em 3 semanas.
- Não sejam prestados mais de 5 dias de trabalho consecutivos, e que a mudança de turno seja sempre precedida de uma folga de duração não inferior a um dia completo de calendário.
- Os trabalhadores não devem prestar mais de 4 horas de trabalho suplementar em cada período de 5 dias de trabalho.
- Os trabalhadores não devem prestar trabalho suplementar antes ou depois de um período normal de trabalho nocturno.
- Para além do período normal de férias, os trabalhadores devem ter ainda direito a uma licença adicional, paga, de 3 dias úteis quando o trabalhador estiver em regime de turnos/nocturno de 10 a 14 anos, e de 5 dias úteis há 15 anos ou mais.
- As doenças contraídas em consequência do trabalho em regime de turnos/nocturno devem ser reconhecidas por lei como doenças profissionais.
- Sempre que as necessidades o imponham, as entidades patronais devem providenciar a criação de infantários ou outros serviços próprios, com horários adequados para acolher os filhos dos trabalhadores que trabalhem por turnos e em especial à noite.
- O trabalho deve ser reconhecido por lei como uma actividade especialmente penosa e desgastante e ser bonificado para efeitos da antecipação da idade de reforma e para a formação da respectiva pensão. A taxa de bonificação deve ser atribuída em mais 0,2 por ano de trabalho em regime de turnos/nocturno.
- O trabalho nocturno deverá ser sempre proibido às mulheres grávidas e até pelo menos um ano após o parto.
- Os trabalhadores em regime de turnos/nocturno, quer estes sejam rotativos ou fixos, têm direito a um subsídio de turno não inferior a 20%, 25% ou 35% (sem prejuízo de valores superiores já praticados), consoante estejam integrados nos regimes de 2 turnos, de laboração semi-contínua (folgas fixas) ou de laboração contínua, respectivamente, que inclui o subsídio de 25% de trabalho em regime nocturno, salvo se este for superior.
- Sempre que, com o seu acordo, os trabalhadores sejam mudados para um regime de turnos menos remunerado ou para o horário normal, por terem atingido 20 anos em regime de turnos/nocturno, ou 15 em regime de turnos/nocturno e 55 de idade, ou por outros motivos que não lhes sejam imputáveis, nomeadamente por interesse da empresa ou aconselhamento médico comprovado, manterão os subsídios de turno que vinham recebendo.



**Fiequimetal - Federação Intersindical das Indústrias Metalúrgicas,
Químicas, Eléctricas, Farmacêuticas, Celulose, Papel, Gráfica,
Imprensa, Energia e Minas**

**PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O TRABALHO POR TURNOS/NOCTURNO,
CONTACTE O SINDICATO:**

**SITE NORTE
PORTO**

Rua Padre António Vieira, 195
4300-031 PORTO
Telefone: 225 198 601 / Fax: 225 198 603
Telemóvel: 96 323 23 17
Email: site-norte@site-norte.pt

**SITE CENTRO NORTE
RIO MEÃO**

Rua Padre Américo, 1 - Apartado 406
4524-907 RIO MEÃO/STª MARIA DA FEIRA
Telefone: 256 782 479 / Fax: 256 781 135
Telemóvel: 962 745 074
Email: sitecn@net.novis.pt

**SITE CSRA
LISBOA**

Rua Cidade de Liverpool, 16 - Pisos 01 e 1
1170-097 LISBOA
Telefone: 218 818 556/7 / Fax: 218 818 584
Email: sitecsra@mail.sitepac.pt

**STIMMDVC
VIANA DO CASTELO**

Av. Afonso III, 28
4900-477 VIANA DO CASTELO
Telefone: 258 826 411 / Fax: 258 826 455
Email: stimmdvc@sapo.pt

**SITE SUL
SETÚBAL**

Rua Garcia Peres, 26
2900-104 SETÚBAL
Telefone: 265 534 391 / Fax: 265 534 704
Telem.: 91 776 49 00
Email: geral@sitesul.pt

**SIESI
LISBOA**

Av. Almirante Reis, 74 G - 4º
1150-020 LISBOA
Telefone: 218 161 590 / Fax: 218 161 639
Site: <http://www.siesi.pt> • Email: siesi@siesi.pt

**STIM
LISBOA**

Rua Cidade de Liverpool, 16 - Pisos 01 e 1
1170-097 LISBOA
Telefone: 218 818 547 / Fax: 218 818 555