

Carta Reivindicativa dos Trabalhadores dos Sectores da Fiequimetal

Introdução

A revisão da regulação do trabalho em regime de turnos/nocturno é um imperativo que a todos os agentes sociais implica. Os trabalhadores e suas organizações representativas, as entidades patronais e suas associações e o Estado Português têm o dever de rever as actuais disposições sobre o exercício do trabalho por turnos, quer à luz dos dados recentes que a ciência vai disponibilizando constantemente, quer pelo respeito aos valores que uma sociedade moderna e humanista vai ditando, em contraponto com os modelos opressores do passado.

A revisão impõem-se por três ordens de razões:

1. Razões ligadas à saúde e bem-estar dos cidadãos;
2. Razões ligadas a factores familiares e sociais;
3. Razões económicas.

1. RAZÕES LIGADAS À SAÚDE E BEM-ESTAR DOS CIDADÃOS

As conclusões que têm sido retiradas de um grande número de estudos científicos que relacionam o trabalho por turnos (e 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 a ser feita deverá contemplar o exercício de todas as tarefas por trabalhadores que realizam, de forma regular ou irregular e cíclica ou não cíclica, são solicitados a alterarem 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 capacidade de adaptação do Homem às mudanças que lhe são impostas, à semelhança de outros seres vivos, tem limites que, se ultrapassados, darão origem a distúrbios graves que podem mesmo despoletar processos irreversíveis que conduzem à morte prematura. A neuroendocrinologia e a neuroimunologia, entre outras vertentes da neurofisiologia, já concluíram sobre os problemas de saúde graves originados pela sobrecarga alostática, entendida como o resultado da incapacidade do ser vivo em se adaptar naturalmente às mudanças que a vida lhe impõe e quando essas mudanças ultrapassam certos limites em termos de intensidade e/ou de duração, ou ainda quando são de molde a afectarem áreas funcionais vitais.

Se é facto que há processos biológicos que tendem, se não ocorrerem factores externos anormais, para o equilíbrio ou **homeostase** (Walter Cannon – 1932) como, p.ex., a temperatura basal, a salinidade e o pH sanguíneo, outros processos não seguem esta tendência e regem-se pela resposta orgânica à solicitação externa, no sentido maximalista, face ao estímulo que a desencadeou. Aos processos biológicos de adaptação à mudança foi dado o nome de **alostase** (Peter Sterling – Sterling & Eyer, 1988).

Quando os factores de mudança e as suas variáveis são tão influentes que ocasionam alterações graves no estado de saúde, diz-se que estamos perante uma sobrecarga alostática, isto é, uma incapacidade de responder às mudanças solicitadas. O trabalho **“A carga alostática: Revisão - 2007”** de Sílvia da Rocha Carvalho (Mestre em Clínica Médica da Universidade Estadual do Rio de Janeiro) aborda já com alguma profundidade a temática da carga e sobrecarga alostática e os seus efeitos no Homem, especialmente centrada nas pesquisas de Bruce McEwen, neuroendocrinologista norte-americano.

No trabalho **“Síndrome da Má-Adaptação ao Trabalho em Turnos - uma Abordagem Ergonómica”**, Gilsée Filho - 2002, são abordadas as perturbações decorrentes do trabalho por turnos, ligando-as às investigações científicas sobre esta temática. No trabalho de Sílvia da Rocha Carvalho já antes referido, é feita a ligação saúde-doença na perspectiva decorrente das constantes adaptações a que o organismo humano é muitas vezes obrigado. As adaptações às mudanças do ritmo ou ciclo circadiano, nomeadamente as que se prendem com os momentos, duração e qualidade do sono, são claramente apontadas como factores etiológicos de várias doenças.

A mudança do trabalho diurno pelo nocturno e as mudanças de turno de trabalho são de uma elevada agressividade em termos de carga e deverão ser alvo de medidas no sentido de impedir que ocorram situações de sobrecarga alostática e os problemas de saúde que dela decorrem:

- **Doença coronária, enfarte do miocárdio, morte súbita**

O recurso a meios de diagnóstico ligados às doenças cardiovasculares como o Holter (contagem de batimentos cardíacos) e o MAPA (Monitorização Ambulatória da Pressão Arterial), tornaram evidentes as suspeitas que já existiam. De facto, ocorrem alterações sensíveis ao nível das principais variáveis cardiovasculares, como o ritmo cardíaco e a pressão arterial, nos trabalhadores em regime especialmente nocturno, mas também nos trabalhadores em regime de turnos, potenciando a ocorrência de graves problemas cardiovasculares e mesmo de morte súbita.

- **Obesidade, hipertensão crónica, diabetes**

A desregulação alimentar resultante da substituição de alimentos saudáveis por outros de qualidade menor provoca alterações consideráveis ao nível do metabolismo dos lípidos e na regulação do açúcar no sangue que, por sua vez, estão na origem destas 3 doenças graves.

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

Respostas menos eficientes do sistema imunitário resultantes da sobrecarga alostática ampliam as probabilidades da ocorrência de infecções por agentes patogénicos e diminuem a capacidade do organismo no combate a metástases cancerígenas.

Por outro lado, está amplamente demonstrada a ligação estreita entre o trabalho por turnos e nocturno e a incidência de úlceras pépticas do estômago e duodeno, assim como de outras perturbações gastrointestinais como dispepsias (digestões difíceis), colites (inflamações do intestino grosso) e diarreias.

As alterações no ciclo sono/vigília estão também na base de problemas respiratórios como a asma ou o seu agravamento.

- **Comprometimento cognitivo, stresse pós-traumático, depressão**

O trabalho por turnos e, em especial o trabalho nocturno, pelas alterações que introduz no ciclo circadiano, limita a capacidade de raciocínio e altera a estrutura de impulsos de forma evidente. A desregulação hormonal e da produção de neurotransmissores compromete o funcionamento de

todo o organismo, com relevância particular, pela sua gravidade, para as funções ligadas ao sistema nervoso central. São frequentes situações de neuroses traumatizantes em trabalhadores por turnos e horário nocturno.

- **Problemas de saúde ligados ao sono inadequado**

A apneia obstrutiva do sono, as insónias, envelhecimento precoce, depressões e o agravamento de doenças já existentes, nomeadamente as do foro cardiovascular, são um resultado muito frequente do sono inadequado, entendido como o sono que não se realiza de noite, não tem duração suficiente ou é feito num contexto ambiental agressivo.

A carga alostática decorrente de esforços predominantemente energéticos ou predominantemente informativos que ocorrem em tarefas de trabalho que solicitam constantes mudanças e necessidades de adaptação pode, com mais ou menos facilidade, transformar-se em sobrecarga alostática com resultados comprovadamente perigosos para os trabalhadores. Daqui ressalta a urgência de, à luz do actual conhecimento científico, serem revistas as normas que regulam o trabalho por turnos e nocturno.

2. RAZÕES LIGADAS A FACTORES FAMILIARES E SOCIAIS

Mas a necessidade de revisão da regulação do trabalho por turnos não se esgota nas consequências para a saúde do trabalhador. **As consequências de natureza social** devem assumir-se como outro factor muito importante para a sustentação dessa necessidade.

Pode afirmar-se que a desregulação dos horários de trabalho amplia exponencialmente os problemas individuais por ela originados, pois alarga-os aos membros dos agregados familiar e social dos trabalhadores em causa, com consequências imprevisíveis, embora sempre negativas.

Questões como:

- Partilha de comunicação entre os membros dos agregados,
- Tempo para convívio com filhos e ascendentes,
- Análise, discussão e tomadas de decisão familiares,
- Divisão de tarefas familiares e domésticas,
- Actividades desportivas, culturais e de lazer partilhadas,
- Participação em actividades cívicas ou de cidadania,
- Processos de formação contínua do trabalhador,

ficam fortemente comprometidos por horários de trabalho nocturno, rotativos ou fixos, que impedirão ou limitarão os trabalhadores de participarem na vida familiar e social como é de direito e de senso comum.

3. RAZÕES ECONÓMICAS

A terceira ordem de razões que sustentam a necessidade de rever a actual regulação do trabalho por turnos só aparentemente é contraditória. Ligada à ideia de trabalho por turnos estão normalmente associados os conceitos de mais produtividade, mais lucro e melhor aproveitamento dos recursos produtivos.

Numa análise simplista e calculando apenas os custos ligados ao processo produtivo, de investigação e desenvolvimento e aos custos de administração e vendas tal poderá ser verdade. 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 comunidade, retirando aos empresários os encargos a eles ligados e potenciando-lhes lucros indevidos.

Nota final

Estas são as 3 ordens de razões pelas quais se torna urgente a revisão da regulação do trabalho por turnos. Não o fazer equivale, por omissão, a perpetuar situações de clamorosa injustiça que a todos deverão envergonhar.

I. Condições para a prestação de trabalho em regime de turnos/nocturno

- 1.1.** Só deverão ser autorizadas a laborar antes das 7 e depois das 20 horas, as empresas, unidades de produção ou serviços cujo tipo de produção ou serviço seja de manifesto interesse público ou cujas tecnologias ou processos técnicos utilizados o exijam.
- 1.2.** Em caso algum poderá ser permitido o trabalho por turnos e à noite nas empresas que não reúnam e não assegurem as condições e meios de segurança e de protecção da saúde e bem-estar dos trabalhadores.
- 1.3.** Nenhum trabalhador poderá ser obrigado a prestar trabalho em regime de turnos/nocturno, se antes não tiver dado o seu acordo por escrito, devendo ser punidos por lei todos e quaisquer actos que tenham por fim forçar esse acordo.
- 1.4.** Nos casos em que o trabalhador tenha dado o seu acordo a prestar trabalho nocturno e por turnos mas que, por motivos imputáveis à empresa, permaneça mais de um ano sem ingressar nesse regime, não poderá ser obrigado a fazer trabalho nocturno e por turnos se não der de novo o seu acordo por escrito.
- 1.5.** Nenhum trabalhador deverá ser integrado no regime de turnos/nocturno sem que seja previamente submetido a um adequado exame médico e seja considerado apto a trabalhar neste regime.

II. Condições de segurança e saúde no local de trabalho

- 2.1.** Os trabalhadores que prestem trabalho em regime de turnos e muito especialmente de noite, devem ter garantidas as necessárias condições de segurança, nomeadamente:

- 2.1.1.** Ser sujeitos a uma vigilância médica especial de acordo com os riscos a que estão expostos e o tipo de regime de turnos que praticam, designadamente através de exames regulares, pelo menos de seis em seis meses.
- 2.1.2.** Ter à sua disposição no local de trabalho durante a noite, meios e equipamentos de primeiros socorros, serviços de enfermagem e de medicina do trabalho, bem como meios de transporte apropriados e acompanhamento para qualquer emergência, designadamente através de uma ligação ao INEM, Hospitais ou Bombeiros.
- 2.1.3.** Ter suficientes condições de iluminação e arejamento no local de trabalho e, sobretudo na execução de tarefas à noite e desabrigadas, ser protegidos por equipamentos adequados para eliminar ou minimizar riscos ligados a intempéries.
- 2.1.4.** Ter, quando trabalhem num posto de trabalho isolado, uma vigilância regular, sobretudo durante a noite, de modo a não permanecerem mais de uma hora sozinhos.
- 2.1.5.** 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.
- 2.1.6.** Ter um local condigno, arejado e asseado, com água potável, com mesas e cadeiras suficientes e equipadas com electrodomésticos necessários à confecção e aquecimento de refeições ligeiras.
- 2.2.** As entidades públicas com responsabilidades na área da prevenção deverão promover a investigação e divulgar regularmente estudos sobre o trabalho nocturno e por turnos e as suas consequências para a saúde e vida familiar e social dos trabalhadores.

III. Serviços Sociais

- 3.1.** 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.
- 3.2.** 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.
- 3.3.** Ao trabalhador em regime de turnos/nocturno será fornecida gratuitamente refeição adequada.

IV. Ensino e formação profissional

- 4.1.** Aos trabalhadores em regime de turnos/nocturno, devem ser criadas todas as condições e facilidades para poderem exercer, em igualdade de circunstâncias os direitos previstos na Lei do Trabalhador Estudante, tendo em conta os horários escolares, sem perda da retribuição ou de quaisquer outros direitos ou regalias.
- 4.2.** Aos trabalhadores em regime de turnos/nocturno, devem ser igualmente concedidas as mesmas garantias e facilidades para frequentarem cursos de formação e aperfeiçoamento

profissional de modo a valorizarem os seus conhecimentos e poderem aceder a um nível de qualificação mais elevado.

V. Organização e duração do tempo de trabalho

- 5.1.** O período normal de trabalho semanal dos trabalhadores do regime de turnos/nocturno deverá ser, em regra, inferior ao período de trabalho dos trabalhadores do regime normal.
- 5.2.** O período normal de trabalho diário dos trabalhadores em regime de turnos/nocturno 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, pelo menos de 30 minutos, contará para todos os efeitos como tempo de trabalho efectivo.
- 5.3.** As escalas dos horários de turnos, bem como as suas alterações, devem ter sempre o acordo dos representantes sindicais e na sua falta dos trabalhadores envolvidos e ser elaboradas de modo que:
 - 5.3.1.** Integrem todos os dias de descanso semanal (folgas) correspondentes ao período normal de trabalho semanal a que os trabalhadores têm direito durante o ano.
 - 5.3.2.** Os dias de descanso semanal (folgas) coincidam regularmente, com o sábado e o domingo, pelo menos uma vez de 3 em 3 semanas.
 - 5.3.3.** Seja sempre garantido o número de equipas necessário para cobrir todos os postos e horas de trabalho normal, sem recurso a trabalho suplementar.
 - 5.3.4.** Não sejam prestados mais de 5 dias de trabalho consecutivos, e que o período de descanso mais longo seja sempre a seguir ao turno de noite.
 - 5.3.4.** A mudança de turno seja sempre precedida de uma folga de duração não inferior a um dia completo de calendário.
- 5.4.** Nenhum trabalhador deve ser mudado para outro regime de horários, sem o seu acordo.
- 5.5.** Os trabalhadores em regime de turnos/nocturno não devem prestar mais de 4 horas de trabalho suplementar em cada período de 5 dias de trabalho.
- 5.6.** Os trabalhadores em regime de turnos/nocturno não devem prestar trabalho suplementar antes ou depois de um período normal de trabalho nocturno, salvo por falta imprevista do seu substituto ou em caso de acidente real ou eminente nas instalações, mas nunca mais de 2 horas.
- 5.7.** Os trabalhadores em regime de turnos/nocturno que prestem trabalho suplementar têm de gozar pelo menos 12 horas de descanso antes de voltar novamente ao serviço, sem prejuízo da respectiva retribuição.
- 5.8.** Os trabalhadores em regime de turnos/nocturno devem ter direito a uma compensação pelo tempo gasto na rendição dos turnos, que ultrapasse o seu período normal de trabalho.
- 5.9.** O descanso compensatório a que os trabalhadores têm direito pela prestação de trabalho suplementar em dia útil, em dia feriado e em dia de descanso complementar, será gozado em data a acordar entre o trabalhador e a entidade patronal.
- 5.10.** Sempre que os trabalhadores em regime de turnos/nocturno sejam dispensados de trabalhar nos dias feriados previstos na respectiva escala como dias de trabalho, as entidades

patronais ficam obrigadas a pagar-lhes esses dias como se tivessem sido efectivamente trabalhados.

- 5.11.** Para além do período normal de férias, os trabalhadores em regime de turnos/nocturno devem ter ainda direito a uma licença adicional, paga, de 3 dias úteis quando o trabalhador estiver em regime de turnos/nocturno há 10 anos ou mais, e de 5 dias úteis quando o trabalhador estiver em regime de turnos/nocturno há 15 anos ou mais.

VI. Protecção social

- 6.1.** As doenças contraídas em consequência do trabalho em regime de turnos/nocturno devem ser reconhecidas por lei como doenças profissionais.
- 6.2.** O trabalho em regime de turnos/nocturno 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.
- 6.3.** Os trabalhadores que atinjam 20 anos de trabalho em regime de turnos/nocturno, ou 15 em regime de turnos/nocturno e 55 de idade não são obrigados a permanecer em regime de turnos/nocturno.
- 6.4.** Considera-se nocturno, o trabalho prestado entre as 20 horas de um dia e as 07 horas do dia seguinte.

VII. Trabalho em regime de turnos/nocturno das mulheres

- 7.1.** Nenhuma trabalhadora poderá, ser obrigada a efectuar trabalho nocturno, sem o seu acordo por escrito, nem ser penalizada ou prejudicada em caso de recusa.
- 7.2.** Em qualquer caso, o trabalho nocturno deverá ser sempre proibido às mulheres grávidas e até pelo menos um ano após o parto.

VIII. Compensações pecuniárias

- 8.1.** 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% 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.
- 8.2.** O subsídio de trabalho em regime nocturno, bem como o de trabalho em regime por turnos integram para todos os efeitos, inclusive o de qualquer indemnização, a retribuição dos trabalhadores.
- 8.3.** 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.

- 8.4.** Deve ser revogado o Despacho Normativo n.º 182/77, de 26 de Setembro, que restringe as condições da atribuição dos subsídios de turno.

IX. Actividade em representação dos trabalhadores

Aos trabalhadores em regime de turnos/nocturno, deverão ser criadas todas as condições e facilidades para poderem exercer plenamente todos os direitos previstos nas convenções colectivas e nas leis relativos aos representantes dos trabalhadores.

X. Reivindicações imediatas e prioritárias

Da presente Carta, são consideradas reivindicações imediatas e prioritárias:

10.1. A publicação de legislação que:

- 10.1.1.** Altere e melhor substancialmente a que está em vigor, tendo em devida conta a natureza penosa e desgastante do trabalho em regime de turnos/nocturno e as consequências que ele provoca na saúde dos trabalhadores e na sua vida familiar, social, cultural e profissional;
- 10.1.2.** Consagre a bonificação do trabalho em regime de turnos/nocturno para efeitos da antecipação da idade de reforma e formação da pensão;
- 10.1.3.** Reconheça as doenças contraídas em consequência do em regime de turnos/nocturno como doenças profissionais;
- 10.1.4.** Dote as entidades públicas com responsabilidades na área da prevenção de meios para que possam proceder a estudos relativos ao trabalho regime de turnos/nocturno, avaliar as suas consequências para a saúde dos trabalhadores e propor medidas de prevenção adequadas;

- 10.1.5.** Revogue o Despacho Normativo n.º 182/77, de 26 de Setembro;

10.2. A redução do tempo de trabalho para o máximo de 35 horas semanais;

10.3. O aumento do período normal mínimo de férias para 25 dias úteis;

10.4. A implementação e/ou melhoria dos subsídios de turnos para valores não inferiores a 20%, 25% e 35%, para 2 turnos, laboração semi-contínua ou laboração contínua, respectivamente;

10.5. A atribuição de uma licença adicional de 3 e 5 dias úteis pagos.

Lisboa, 20 de Maio de 2017.

O Secretariado da Fiequimetal