

SIGA-NOS NO NOSSO SITE  
E REDES SOCIAIS

WWW.CGTP.PT



# INFO SEGURANÇA

NEWSLETTER  
MAIO . 2022

#.03

# NÃ ARRISQUE!



CAMPANHA  
SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



# TEMPO DE TRABALHO E OS RISCOS PROFISSIONAIS

Os horários impostos são cada vez mais selvagens e tornam-se cada vez mais flexíveis e desregulados, introduzindo-se formas de flexibilidade do tempo de trabalho com vista à intensificação da exploração.

O tempo de trabalho tem um papel fundamental na qualidade de vida, na saúde, no bem-estar dos trabalhadores, na conciliação entre os períodos de trabalho e os destinados à vida pessoal, e na própria produtividade.

Neste novo mundo do trabalho, os horários impostos são cada vez mais selvagens e tornam-se cada vez mais flexíveis e desregulados, introduzindo-se formas de flexibilidade do tempo de trabalho com vista à intensificação da exploração, com impactos negativos na saúde e na segurança dos trabalhadores.

Existe a concepção generalizada de que, com o desenvolvimento tecnológico e a mecanização, os horários de trabalho acabariam por diminuir, contudo, tal não parece confirmar-se. O uso das novas tecnologias, potenciou a invasão da vida privada do trabalhador e a pressão para se trabalhar mais e fora do período normal de trabalho é cada vez maior. As novas tecnologias estão a criar novas formas de subordinação e monitorização, o que provoca o surgimento de novos riscos, de novas formas de insegurança no emprego e de novas ameaças para os direitos dos trabalhadores.



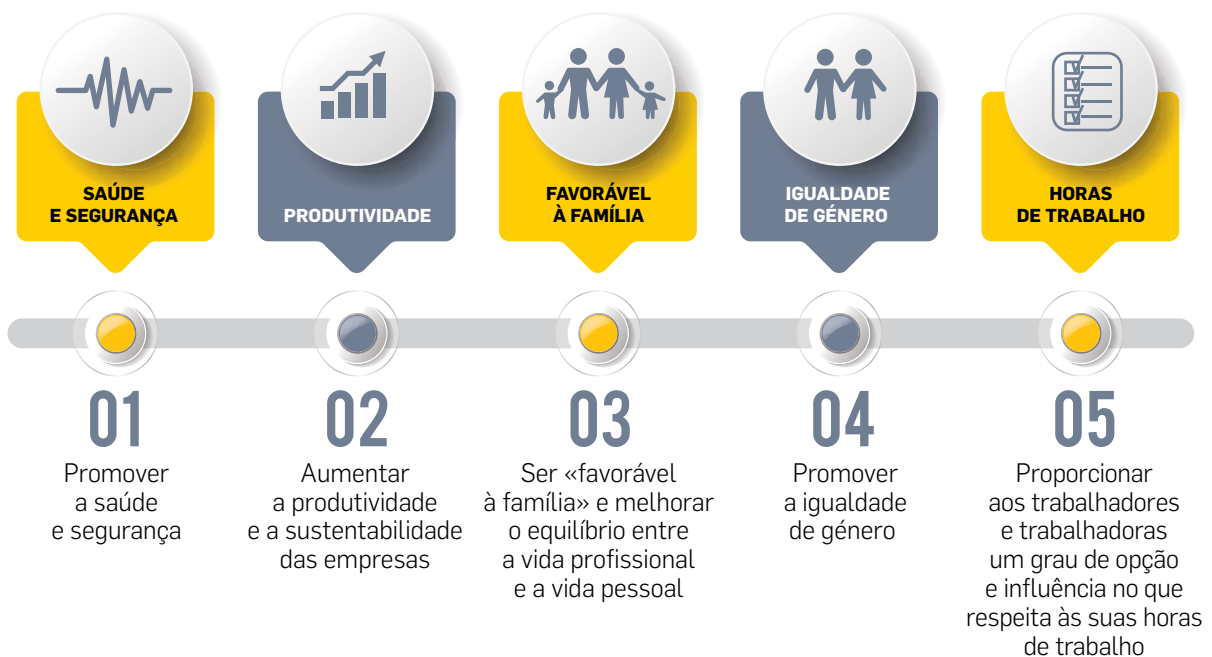
*O uso das novas tecnologias, potenciou a invasão da vida privada do trabalhador e a pressão para se trabalhar mais e fora do período normal de trabalho é cada vez maior.*



## AS CINCO DIMENSÕES DO TEMPO DE TRABALHO DIGNO

■ "Com base nas normas internacionais do trabalho relacionadas com o tempo de trabalho (por exemplo, duração do trabalho, descanso semanal, férias anuais pagas, trabalho nocturno, trabalho a tempo parcial, trabalhadores e trabalhadoras com responsabilidades familiares) e nas conclusões de investigações recentes em matéria de tempo de trabalho e os seus efeitos, a OIT identificou cinco dimensões significativas de trabalho digno na área do tempo de trabalho, ou «tempo de trabalho digno».

### AS CINCO DIMENSÕES DO TRABALHO DIGNO CENTRAM-SE EM:



- **Tempo de trabalho compatível com a saúde:** Evitar tempos de trabalho nocivos para a saúde;
- **Tempo de trabalho produtivo:** Ao ter mais tempo para descansar e recuperar do trabalho, os trabalhadores e trabalhadoras estão mais alerta, com motivação e produtivos/as;
- **Tempo de trabalho que respeita a família:** Horários de trabalho que permitam que os trabalhadores e trabalhadoras cuidem das suas vidas pessoais, incluindo cuidar das responsabilidades familiares;
- **Promoção da igualdade de género através do tempo de trabalho:** Usar o tempo de trabalho como uma ferramenta para promover a igualdade de género;
- **Opção e influência em relação ao tempo de trabalho:** proporcionar aos trabalhadores e trabalhadoras um nível de opção ou influência em relação aos seus horários de trabalho ao considerar as suas necessidades e preferências<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Guia para estabelecer uma organização do tempo de trabalho equilibrada – Organização Internacional do Trabalho – Genebra, 2020. Disponível em: [https://www.ilo.org/lisbon/publica/C3%A7%C3%B5es/WCMS\\_771888/lang--pt/index.htm](https://www.ilo.org/lisbon/publica/C3%A7%C3%B5es/WCMS_771888/lang--pt/index.htm)

## O IMPACTO DO EXCESSO DE CARGA HORÁRIA LABORAL NA SAÚDE E NA VIDA FAMILIAR

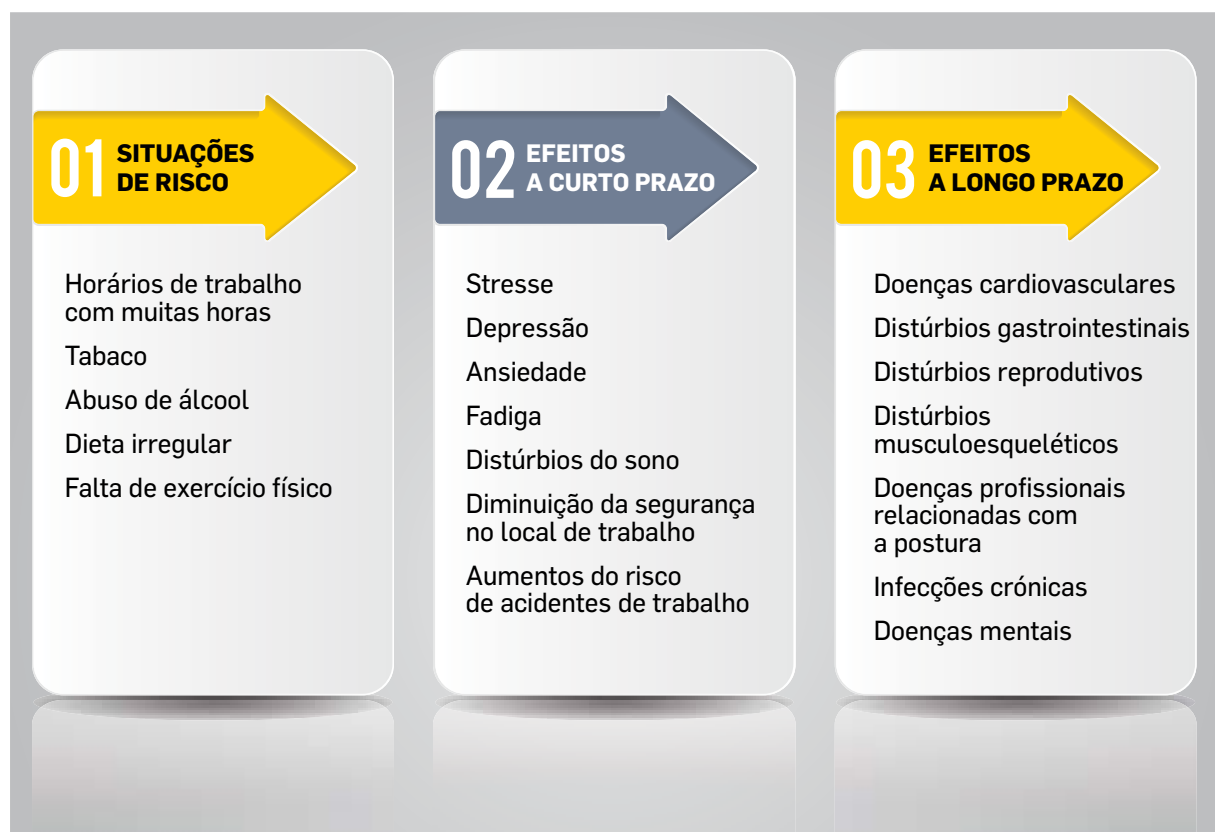


■ Segundo o Relatório do Custo do Stress e dos Problemas de Saúde Psicológica no Trabalho, em Portugal<sup>2</sup>, o aumento da permanência no local de trabalho tem vindo a aumentar, e a realidade é que se trabalha mais horas e com horários de trabalho cada vez mais desregulados (trabalho nocturno e por turnos) e isso tem implicações nas relações familiares e na saúde.

Para além das **doenças relacionadas com o trabalho**, ou seja lesões, perturbações funcionais ou doenças nas quais o trabalho constitui uma das causas mas em que não é o agente principal, **temos as doenças agravadas pelo trabalho**, que são as que, não tendo como causa directa o exercício da profissão, vêem a sua evolução influenciada e agravada pelo exercício da mesma profissão, como é o caso das infecções respiratórias crónicas, lombalgias, doenças cardiovasculares etc.

Um crescente conjunto de provas sublinha os efeitos adversos dos horários de trabalho prolongados na saúde dos trabalhadores e na segurança no local de trabalho. Nas investigações da OIT concluiu-se que os horários de trabalho prolongados produzem efeitos negativos a curto e a longo prazo, que estão representados no gráfico infra.

### SITUAÇÕES DE RISCO E EFEITOS A CURTO E LONGO PRAZO



<sup>2</sup> Relatório do Custo do Stress e dos Problemas de Saúde Psicológica no Trabalho [https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/relatorio\\_riscos\\_psi-cossociais.pdf](https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/relatorio_riscos_psi-cossociais.pdf)

## LEGISLAÇÃO RELEVANTE



**Tempo de trabalho** é qualquer período durante o qual o trabalhador está a desempenhar a actividade ou permanece adstrito à realização da prestação, bem como as interrupções e os intervalos seguintes. As interrupções de trabalho como tal consideradas em IRCT, regulamento interno de empresa ou resultante de uso da empresa (197º CT).

Importa ainda considerar o artigo 197º nº 2 Código do Trabalho, que prevê que se consideram compreendidos no tempo de trabalho:

**a)** A interrupção de trabalho como tal considerada em instrumento de regulamentação colectiva de trabalho, em regulamento interno de empresa ou resultante de uso da empresa;

**b)** A interrupção ocasional do período de trabalho diário inerente à satisfação de necessidades pessoais inadiáveis do trabalhador ou resultante de consentimento do empregador;

**c)** A interrupção de trabalho por motivos técnicos, nomeadamente limpeza, manutenção ou afinação de equipamento, mudança de programa de produção, carga ou descarga de mercadorias, falta de matéria-prima ou energia, ou por factor climatérico que afecte a actividade da empresa, ou por motivos económicos, designadamente quebra de encomendas;

**d)** O intervalo para refeição em que o trabalhador tenha de permanecer no espaço habitual de trabalho ou próximo dele, para poder ser chamado a prestar trabalho normal em caso de necessidade;

**e)** A interrupção ou pausa no período de trabalho imposta por normas de segurança e saúde no trabalho.

A Constituição da República Portuguesa consagra no artigo 59º, que todos os trabalhadores têm direito ao repouso e aos lazeres, a um limite máximo da jornada de trabalho, ao descanso semanal e, na alínea b), garante-lhes o direito à organização do trabalho em condições socialmente dignificantes, de forma a facultar a realização pessoal e a permitir a conciliação da actividade profissional com a vida familiar, concretizando-se num dos deveres da entidade patronal no artigo 127º nº 3 CT, segundo o qual “O empregador deve proporcionar ao trabalhador condições de trabalho que favoreçam a conciliação da actividade profissional com a vida familiar e pessoal”.

### ACIDENTES DE TRABALHO E DOENÇAS PROFISSIONAIS

- Código do trabalho – artigo 283º e 284º;
- Decreto-Lei nº 503/99, de 20 de Novembro - Regime jurídico dos acidentes em serviço e das doenças profissionais no âmbito da Administração Pública;
- Decreto-Lei nº 352/2007, de 23 de Outubro – Tabela Nacional de Incapacidades;
- Lei 98/2009, de 4 de Setembro – Regime Jurídico de reparação de acidentes de trabalho e doenças profissionais;
- Lei 102/2009, de 10 de Setembro – Regime Jurídico da Promoção da Segurança e Saúde no trabalho.

## BENEFÍCIOS DE UMA ORGANIZAÇÃO SAUDÁVEL DO TEMPO DE TRABALHO PARA OS TRABALHADORES

Redução dos níveis de stresse;

Melhores hábitos de sono e estilos de vida;

Menor risco de doenças cardiovasculares, distúrbios gastrointestinais e reprodutivos, distúrbios musculoesqueléticos, infecções crónicas e doenças mentais;

Menos acidentes e lesões no local de trabalho;

Melhoria da produtividade;

Maior satisfação e motivação no trabalho; e

Menores taxas de absentismo e de rotatividade.

## 35 HORAS PARA TODOS OS TRABALHADORES! SIM, É POSSÍVEL!



■ Na experiência, realizada entre 2015 e 2019 pelo laboratório de ideias Autonomy no Reino Unido e a Association for Sustainability and Democracy na Islândia<sup>3</sup>, os trabalhadores auferiam o mesmo por trabalhar menos horas. Na maioria dos locais de trabalho a produtividade foi mantida, ou até mesmo melhorada, segundo as conclusões do estudo.

■ Uma das principais reivindicações da CGTP-IN é a redução do horário de trabalho semanal para as 35 horas para todos, e neste momento há factos que mostram que os trabalhadores produzem mais com horários mais reduzidos, sofrem menos stresse, é reduzida a incidência de doenças profissionais e têm maior possibilidade de conciliar a vida profissional com a familiar, o que diminui de forma assertiva os riscos psicossociais.

Vários países têm testado o modelo de 4 dias de trabalho, 32 horas semanais, **sem qualquer redução salarial**. Por exemplo, no Japão, Espanha e Islândia a redução do período laboral para 32 ou 35 horas semanais está a ganhar força e verificou-se que a redução do horário de trabalho sem redução do salário, fez com que os níveis de produtividade fossem mantidos ou até mesmo melhorados.



*Só a valorização do trabalho e dos trabalhadores é a garantia do desenvolvimento e progresso do país.*



■ Como era de se esperar, o bem-estar dos trabalhadores que participaram também revelou melhorias, os resultados mostraram menos stresse nos trabalhadores e melhor equilíbrio entre a vida profissional e familiar. Verificou-se ainda uma redução do absentismo e dos acidentes de trabalho e doenças profissionais.

Também Portugal tem condições para seguir estes exemplos e, à semelhança deles, aprovar uma redução da jornada de trabalho. O argumento de que os baixos níveis de produtividade impedem essa escolha é falacioso, na medida em que já se demonstrou que a redução do horário de trabalho sem perda salarial levou a um aumento nos ganhos de produtividade.

**Os países da União Europeia que têm maiores índices de produtividade são os que têm cargas horárias menos pesadas.**

Em Portugal os períodos normais de trabalho estão entre os mais longos da Europa. Os trabalhadores portugueses trabalharam, em média, mais horas durante o ano de 2021 do que no ano 2020. Portugal ocupa a 4.<sup>a</sup> posição do ranking de países que mais horas trabalham por semana. De acordo com os dados da EUROSTAT, os portugueses trabalharam em média 41.3 horas semanais em 2021.

<sup>3</sup> [https://en.aldais/wp-content/uploads/2021/07/ICELAND\\_4DW.pdf](https://en.aldais/wp-content/uploads/2021/07/ICELAND_4DW.pdf)

■ Trabalhar muitas horas está a matar centenas de milhares de pessoas. Um estudo realizado pela OMS em conjunto com a OIT baseado em dados de 194 países, indica que trabalhar 55h ou mais por semana está associado a um risco sério para a saúde, podendo aumentar em 35% a probabilidade de sofrer um acidente vascular cerebral e em 17% a probabilidade de morrer de doença cardíaca isquémica em comparação com quem faz 35-40 horas de trabalho semanais.

Este estudo mostrou que 745 mil pessoas morreram de derrame, e doenças cardíacas associadas a jornadas de trabalho em 2016. É um aumento de quase 30% em relação a 2000.

Na maior parte das vezes, as mortes ocorreram muito mais tarde na vida, às vezes décadas depois, do que quando faziam os turnos longos.

É, por isso, tempo de o nosso governo e entidades patronais compreenderem finalmente que o investimento na prevenção e na protecção da segurança e saúde dos trabalhadores não é apenas mais um custo indirecto do trabalho que procuram minimizar a todo o custo, mas uma condição fundamental do prosseguimento da sua actividade, absolutamente necessária ao funcionamento das respectivas empresas.

Mais do que nunca, é essencial definir uma política nacional de segurança e saúde no trabalho coerente que tenha como objectivo prevenir não apenas os acidentes de trabalho, mas todos os riscos para a segurança e saúde que sejam consequência do trabalho. Em segundo lugar, é necessário concretizá-la no terreno, dotando todas as estruturas e entidades competentes dos meios humanos e técnicos necessários e suficientes.

Se é inquestionável que as empresas devem ser eficientes, dinâmicas e actualizadas, não é menos certo que esses objectivos não podem ser conseguidos à custa da dignidade dos trabalhadores, da não valorização dos salários, à custa de direitos fundamentais como o direito ao descanso, ao repouso e à integridade física e mental dos trabalhadores, que tão duramente foram conquistados. As empresas devem pensar o trabalho e a sua organização em função do trabalhador como pessoa humana e não o contrário.



SÓ A VALORIZAÇÃO DO TRABALHO  
E DOS TRABALHADORES  
É A GARANTIA DO DESENVOLVIMENTO  
E PROGRESSO DO PAÍS.



INFORMA-TE SOBRE OS TEUS DIREITOS  
JUNTO DO REPRESENTANTE  
DOS TRABALHADORES PARA A SAÚDE  
E SEGURANÇA DO TRABALHO  
DA TUA EMPRESA E JUNTO  
DO TEU SINDICATO

**NÃO FIQUES CALADO/A**



**A REGULAÇÃO DO TEMPO  
E RITMO DE TRABALHO  
É UM IMPERATIVO  
DE HUMANIZAÇÃO  
DO TRABALHO!**

**DIZ NÃO À EXPLORAÇÃO!**

**SINDICALIZA-TE**



[Clica aqui]

<http://www.cgtp.pt/sindicalizar-me>

**FICHA TÉCNICA**

**Título:** *Info-Segurança* | Série II, n.º 3, Maio de 2022 | **Coordenação Geral:** Luís Dupont | **Director:** Eduardo Chagas  
**Edição:** CGTP-IN – Departamento Segurança e Saúde no Local de Trabalho | **Redacção:** Ana Silva | **Consultoria técnica:**  
Hugo Dionísio e Paulo Lareão | **Capa, layout e paginação:** Carlos Jorge | **Publicação on-line** | **ISSN: 1647-7731**  
**Contactos:** © CGTP-IN | Rua Vitor Cordon, n.º 1, 2.º | 1249-102 Lisboa | Tel.: 213 236 500 | [cgtp@cgtp.pt](mailto:cgtp@cgtp.pt) | [www.cgtp.pt](http://www.cgtp.pt)