

CARLOS F. SANTOS CARVALHO  
ADVOGADO

Circular:

49ª

MÊS

M/Aio

Assunto: "STRESS" entre os Trabalhadores.

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho tem vindo, regularmente, a divulgar notícias pouco animadoras sobre o ambiente de trabalho, nas empresas de toda a Europa, quer os Países tenham sido mais ou menos afectados pela "crise". Assim,

- **51% dos trabalhadores** em toda a Europa considera que o stress profissional é comum no seu local de trabalho
- mais recentemente, **53% dos trabalhadores** por essa Europa fora consideram que estão na eminência de atingir o stress profissional.

Os referidos estudos tem vindo a referir que há um elemento novo, no problema: o aumento do número de trabalhadores no activo com mais de 60 anos, --- devido ao aumento da idade de reforma. É um aspecto do problema a ter em conta, mas não nos parece muito importante.

Parece-nos que o cerne da questão será este: durante todo o período da crise, 2008 até hoje, inicialmente, as Empresas entraram quase todas num ciclo de "emagrecimento", --- gerir era despedir...---, dita, reestruturação. Ou seja, fazer mais com menos braços. A situação manteve-se durante anos e, não obstante as melhorias de mercado, os "gestores" habituaram-se a exigir **mais... com menos recursos humanos**. Daí,

Os que ficaram, pressionados pela necessidade de manter o emprego, entraram ao fim de mais ou menos tempo em "burnout", --- dito, "Workaholic"; ou "stalking"; ou seja, indivíduos "patologicamente dependentes do trabalho"; ou assediados pelo trabalho. Claro, isto aconteceu precisamente com a maioria, porque há sempre uma minoria de "desenfiados", que nunca vestiram a camisola. Só que,

A pressão do local de trabalho, acresceu a **pressão do meio familiar**, --- desemprego da mulher ou outros parentes, por ex. ---, o que tudo contribuiu para "abater" o trabalhador. Como não são de ferro,

Não ãadmira que alguns anos depois apareçam as estatísticas apresentadas acima. Um escritor, Kafka, descreveu num livro uma cena que, salvos os exageros, podemos recordar:

**CARLOS F. SANTOS CARVALHO**  
**ADVOGADO**

"(...) o pai de Gregor (uma personagem) recusava a despir-se, mesmo em casa, o seu uniforme de funcionário; o pijama ficava pendurado, inútil, no armário, dormia vestido na sua cadeira, como se estivesse sempre ao serviço e ali sentado apenas esperasse a voz do seu superior hierárquico."

Depois das doenças músculo-esqueléticas (por ex., coluna) o **"stress"** é o segundo problema mais frequente entre os trabalhadores europeus. Daí, é necessário combater este flagelo, a começar por si próprio, Sr. Industrial. Já reparou em que estado também andará?!

Desde logo, **lembramos:**

- cumpra o período de trabalho, horário de trabalho; não se habitue a praticar sistematicamente trabalho extra, – art.º 212, Código Trabalho (CT);
- pratique o "intervalo de descanso", entre períodos de trabalhos, – nunca menos de 1 hora, de preferência –, art.º 213, CT;
- pratique a "pausa" (10 minutos) a meio do período, se o CCT a impõe; ou, por sua iniciativa (e bem) a instituiu, – al. a), n.º 2, art.º 212, CT;
- pratique o descanso semanal, e feriados; sábados e domingos devem ser sagrados, – art.º 232, CT; e, por fim,
- o mais importante, respeite o período de descanso, – pelo menos, 11 horas, seguidas –, entre cada período de trabalho consecutivos, – art.º 214, CT; cuja violação corresponde contra-ordenação grave.

Cumpridas estas obrigações é meio caminho andado. Claro, se o fizer, **poderá exigir** o cumprimento rigoroso, por parte dos seus Trabalhadores, dos deveres profissionais constantes do art.º 128, CT, nomeadamente:

- comparecer ao serviço com assiduidade e pontualidade;
- realizar o trabalho com zelo e diligência;
- cumprir as ordens e instruções do empregador respeitantes a execução ou disciplina do trabalho;
- promover ou executar os actos tendentes à melhoria da produtividade da empresa.

Se cumpre, está legitimado para exercer o seu poder de direcção e o poder disciplinar, --- arts. 97 e 98, Código Trabalho. Se não cumpre os

# CARLOS F. SANTOS CARVALHO

## ADVOGADO

deveres acima, em breve debate-se com a falta de produtividade; com um exército de doentes, na sua organização. As coisas começam a correr mal; então vai a correr contratar pessoal... a termo, claro! – Pouco aumenta a produtividade, pois quem está "pendurado" no emprego, não se cansa muito. É **uma espiral de maus actos de gestão**; um tapar furos que não evita o pior.

Portanto, **é forçoso** que encare de frente o problema: evitar o stress na sua Organização. Daí,

O problema já foi estudado, de todas as maneiras e, embora cada caso seja um caso, poder-se-á lembrar os motivos do stress são maioritariamente os seguintes:

- A** - a insegurança no emprego – os "despedimentos" (colectivos; extinção de postos; etc.) criam um clima de desmotivação (serei o próximo?) pelo que se deve evitar o "dedo rápido" para o despedimento. E, principalmente, não tornar contante este hábito. Tem o mesmo efeito dos contratos a prazo. Desmotiva.
- B** - a reorganização do trabalho – muitas vezes necessária, adiada e não feita. Ou, a feita mal, sem nexos, sem ouvir quem sabe. É tanto pernicioso para o bem estar, confiança, numa como a outra.
- C** - excessiva carga horária – que tratamos em profundidade na primeira parte. Há quem enverede por turnos; horário contínuo, etc., quando nem sabe gerir um horário normal.
- D** - o assédio, que não é só sexual – também chamamos "stalking"; "mobring", e outros palavrões que tais, mas que tornam o ambiente de trabalho hostil, e que levam mesmo ao suicídio; noites em desespero.

Para actuar, o Empregador deve, ou pode, começar **por se interrogar**; e, depois, com ou sem ajuda, **actuar** na sua Organização. As perguntas que pode fazer a si próprio:

- o que devo fazer para ajudar os meus trabalhadores?
- o que devo fazer para alertar, sensibilizar os meus trabalhadores para o risco do stress no local de trabalho?

Nestê 2.º aspecto, não esqueça que o stress provém, não só de motivos ligados directamente ao trabalho, --- os 4 acima indicados, como principais ---, mas também e em não menor escala, alguns outros que nada têm a ver com o

**CARLOS F. SANTOS CARVALHO**  
**ADVOGADO**

trabalho: dívidas; problemas familiares; stress do trânsito; etc.. Assim como trabalhador não despe a camisa quando entra na fábrica, também não despe o fato de trabalho quando a abandona ao fim do segundo período de trabalho. A vida do trabalhador, como a sua Sr. Industrial, tem compartimentos; só que estes não são estanques. Os problemas particulares reflectem-se no dia de trabalho; o dia de trabalho reflecte-se na vida familiar. Um ciclo viciosos, terrível.

Um estudo mais recente, veio acrescentar aqueles 4 motivos, acima apresentados, – A, B, C e D –, mais outros três. Que merecem ser tidos em atenção. São:

- E** - a falta de exercício físico – compreende-se, até porque se não for dado tempo ao trabalhador, este não o pratica. Se possível, motive os seus trabalhadores a praticá-lo. Lembre-se dos japoneses a intercalar horas de trabalho com exercícios físicos.
- F** - Tecnologias de informação pouco fiáveis – a tecnologia tem escassas décadas. Exige-se demais dela. Perdeu-se a caneta, a esferográfica e o lápis. Falta a luz, tudo fica paralisado. Há quem se recuse, sequer, a aproveitar para limpar o local de trabalho. Faz-lhe doer as costas! – Pudera, já tem os elos da coluna soldados...
- G** - A sensação de escassez de pessoal – o que cria, embora não possa parecer, um estado de angústia permanente; a sensação que não se pode “responder” ao trabalho próprio e do colega ausente.

Por favor, se tiver tempo, e não for daqueles que já sabe tudo, já leu tudo, **perca um pouco do seu tempo** a ler estas linhas. Mas, mais importante que isso, perca muito mais tempo, a “pensar” no que está escrito, nos vários aspectos deste grave problema: o stress no trabalho. E, por favor, actue.

Lembre-se: será que lhe agradecerá este epitáfio (na campa):

“Aqui jaz mais um que passou a vida a matar-se a trabalhar; e, a matar igualmente os outros com trabalho!”.

*Carlos F. Santos Carvalho*