

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

**CIRCULAR: Nº 53/2010**

**ASSUNTO:** Os "drogados do trabalho" – Consequências.  
O período correcto de trabalho

Antes, por favor, leia as n/ Circulares nº115/09, --- a "humanização" da empresa; e, a Circular nº34/2010: o síndrome de Burnout.

Agora, voltamos ao assunto: é que, os jornais divulgaram um estudo médico que chegou a esta conclusão:

"Quem trabalha três a quatro horas a mais do que devia, diariamente, tem um risco acrescido em 60% de vir a sofrer de **problemas cardíacos**"

o que não é novidade nenhuma: é o velho problema dito agora com novas palavras e a chamada especial de atenção para os problemas cardíacos: angina de peito; e enfarte agudo de miocárdio. E,

Como alertamos numa daquelas circulares, não "trabalham" apenas os que vestem fato de macaco; mas também o empregador (administradores, gerentes, directores, etc), em suma, também os "engravatados". Como aliás aos pouco se vai descobrindo, até mais estes que aqueles !

O excesso de trabalho pode resultar de uma prática **desordenada** do mesmo: note-se, relativa ou absoluta. Os excessos, --- "dar o litro", sem o mínimo de organização ---, pode ser tão perigoso como trabalhar 10 ou 12 horas seguidas. Portanto, tudo pode resultar de um correcto exercício de chefia. Por exemplo,

Muitos contratos colectivos de trabalho prevêem "pausas" a meio de cada um dos dois períodos de trabalho. Aliás previstos na al.e), do nº2, do artº197, Código, como sendo tempo de trabalho:

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

pelo que, se o seu CCT as prevê, --- e, se não prevê, pense em instituí-las ---, deve impor o cumprimento das pausas: é salutar, só trás benefícios. Necessário,

É que, durante o período de trabalho, restante, este seja efectivo, para todos. E, aí, é que entra o controle das chefias, impondo boas práticas e hábitos de trabalho. Se assim for, terá desde logo a possibilidade de suprimir um mau hábito, que destrói trabalhadores e a carteira da empresa: o trabalho suplementar ! --- É um verdadeiro cancro que mina a saúde do trabalhador e as contas da empresa. É um "hábito", deixou em muitas empresas de ser uma necessidade. Para não admitir mais trabalhadores, --- julgando-se que se está a poupar ...----, trabalha-se "fora de horas", o que só

virá a agravar a saúde do trabalhador. O hábito de trabalhar para além da hora, --- e não curamos agora da finalidade, 2º salário ----, torna-se um problema grave que já foi apelidado da "fadiga dos compassivos", que vem a afectar precisamente os mais activos, competentes e empenhados. Que, mais dia menos dia se tornam doentes, logo, menos activos, menos competentes e menos empenhados. Já se interrogou,

Quantas empresas vão á falência porque os seus "donos" sofrem de excesso de trabalho ? --- E, que a doença afecta também o seu quadro de pessoal ? --- Não culpe só o mercado: seja consciente, tenha como uma das principais motivações da sua actuação, como administrador ou gerentes; chefia superior ou intermédia, **gerir correctamente o tempo de trabalho.**

A Fundação Europeia para a Melhoria das Convenções de Vida e de Trabalho, fixou há anos uma guia para evitar o stress no trabalho. Repare bem nas duas primeiras, que foram ali apresentadas:

- falta de tempo para desempenhar a função satisfatoriamente: trabalho "para ontem";
- ausência de definição clara das tarefas: <sup>MAU</sup> ~~mais~~ desempenho das chefias;
- insegurança no emprego, o futuro da empresa: os despedimentos;
- não valorização de um trabalho bem feito: o reconhecimento;
- ou não conformidade do local de trabalho: excesso de barulho, fumos, iluminação.

Sempre que possível, **evite** o trabalho nocturno: estudos antigos, da OIT, há décadas que alertam para que o trabalho nocturno encurta a vida e favorece o aparecimento de doenças: perturbação do ritmo biológico. Se necessário, pratique 2 turnos, nunca 3 turnos.

Para ter alta produtividade, não é muitas vezes trabalhar mais, mas fazê-lo com disciplina e não perdendo de vista:

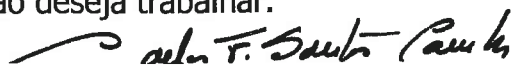
- os intervalos para as refeições devem ser concedidos e respeitados;
- as pausas, nos períodos de trabalho, devem ser concedidas e exigidas; o descanso ao fim de semana, respeitado;
- as férias, como um direito e um dever a cumprir,

Mas, se cumpre tudo isto, então o seu trabalhador **deve dar** o melhor de si durante o período de trabalho. É obrigação do trabalhador, como consta das als. b) e c), do nº1, artº128, Código Trabalho,

"realizar o trabalho com zelo e diligência, comparecendo ao serviço com assiduidade e pontualidade."

e, se ele não cumprir, avise-o primeiro por carta; se não mudar de procedimento, o procedimento disciplinar; foi instituído para isso mesmo: obrigar ás boas práticas de trabalho, quem não deseja trabalhar.

Maio 2000

 *António F. Santos Pereira*