

CARLOS F. SANTOS CARVALHO

ADVOGADO

CIRCULAR Nº76/2011

ASSUNTO: Horas diárias de trabalho e relação com doença cardíaca

Já reparou no seguinte: o Código Trabalho, na al.d), nº1, artº228, fixa um limite de trabalho suplementar em

“d)- em dia normal de trabalho, duas horas”

e, por isso, pode perguntar: porquê 2 horas e não 4 horas, por exemplo ?

Aliás, quando o Legislador admite as 4 horas, como **um máximo** de horas, além do horário diário, por ex.,

- no “banco de horas”, ---vêr nº2, artº208, Código;
- no “horário concentrado”, --- ver nº1, artº209, Código;

vai logo fixando o período máximo anual, 200 horas ano, para o banco de horas, por ex... Por outro lado,

Repare, por favor, que o Legislador montou no Código todo um sistema, complexo, para que o Trabalho diário seja registado, --- por meio do nosso conhecido relógio de ponto; ou, dos meio modernos de registo informático ---, e que culmina com a **obrigação** do “Registo do Tempo de Trabalho”, expresso em termos imperativos no nº1, artº202, Código:

“1- O empregador deve manter o registo dos tempos de trabalho, incluindo dos Trabalhadores que estão isentos de horário de trabalho, em local acessível e por forma que permita a sua consulta imediata”.

Claro, como sabe, nos termos do nº1, artº203, Código é básico que:

“1- O período normal de trabalho **não pode** exceder 8 (oito) horas por dia e 40 (quarenta) horas por semana”.

portanto, só acima destes períodos, fixados por lei, é que surgem as horas extras; e, a regulamentação com os horários adaptados; o banco de horas; o horário concentrado. Portanto,

Voltemos á pergunta inicial: a que se deve esta fixação do Legislador no máximo de 2 horas a mais por dia de trabalho ? --- E, mesmo a admitir este máximo, logo apressa a fixar um limite máximo anual, 200 horas?

Parece que é uma “mania” do legislador: deu-lhe para ai !
--- Ora, note que a fixação do máximo de 8 horas dia, --- já reparou que é um

terço das horas/dia, 24 horas: 3 = 8 horas ! ---, foi fixado em Portugal já a 3 Abril 1928, com o Decreto-Lei nº15.361, que aprovou a

“CONVENÇÃO Nº1, da Organização Internacional do Trabalho (OIT)”

e desde então permanece imutável. Já o limite máximo/semanal, baixou das 48 horas para as actuais 40 horas.

Ora, os limites têm razão de ser e não foram arbitrariamente fixados. É que, na Inglaterra, desde a década de 80, do século passado, se efectuam estudos, com milhares de trabalhadores e chegou-se á conclusão de que,

“(...) quem trabalha três a quatro horas a mais do que devia, diariamente, tem um risco acrescido em 60 por cento de vir a **sofrer e problemas cardíacos**”.

e, note-se os cientistas que há décadas fazem estes estudos e chegaram a esta conclusão, não conseguem explicar qual o mecanismo por trás desta relação entre,

“(...) o excesso de horas de trabalho diárias e o aumento de risco de doenças de coração “.

Portanto, compreende-se que está aqui a justificação, a resposta, á fixação pelo legislador do tal limite de 2 horas/extras dia. E, mesmo assim, com um limite máximo ano que pode ir das 150/200 horas. É que, esses mesmos cientistas concluíram quem trabalhe, com limite anual, até 2 horas/extras/dia, já não tem aqueles efeitos negativos; mas ...

Certamente, já ouviu dizer que as doenças cardiovasculares atacam pessoas cada vez mais novas. Certamente, estará aqui a justificação estranha, dessa realidade. É que, são as pessoas mais jovens, e aparentemente mais saudáveis, que praticam o excesso horário. Só que, isso leva a hábitos de vida menos saudáveis, --- menos exercício físico; regime alimentar descontrolado ---, o que leva a um stress crónico de que o próprio muitas vezes nem se apercebe. E, ás tantas, o coração cede ! --- E, então: lá vem a frase costumeira: “coitadinho, tão novo ! ...”

Esta máquina maravilhosa, que é o corpo humano, tem limites. Assim, como o Sr. Industrial, a si próprio, não deve permitir-se exceder esses limites, não deverá exigir dos seus trabalhadores que se esgotem permaturamente; e, para o resto da vida, fiquem agarrados a uma cadeira de rodas.

Privilegie a saúde dos seus trabalhadores, aliás, o nº2, artº15, da Lei nº102/2009, 10 Setembro, exige/obriga:

“2- O empregador deve zelar, de forma continuada e permanente, pelo exercício da actividade em condições de segurança e saúde para o trabalhador (...)”.

Setembro 2011

Carlos F. Santos Casales