

<https://peticaopublica.com/?pi=PT120399>

***Apresentação***

Em representação do Sr. Domingos Manuel Mendonça Carreiro, que formulou esta petição.

Elementos que compõem esta participação:

Rui Manuel Coelho Mendes Gonçalves

José Luís Fontes Patrício

José Luís de Sousa Teixeira

Ricardo José Monteiro da Silva Caçoila

Luís Emanuel Nunes Santos

Com o contributo de José Sá

1 -

**Introdução**

“Trabalhador por turnos é o significado de uma vida adiada”.

Quando se chega ao fim da vida laboral a outra parte da vida já passou.

Hoje são mais de um milhão de trabalhadores em trabalho por turnos

Um milhão à espera de justiça e dignidade nesta sociedade que se esqueceu da sua importância. No fundo é abrangente a todos nós, directa ou indirectamente.

É do conhecimento de todos e já amplamente debatido em outras ocasiões este tema que só não está já resolvido por vontade política.

Os vários estudos conhecidos sobre esta matéria destacam o trabalho por turnos e nomeadamente o trabalho noturno, como uma exposição facilitada a doenças graves, bem como a alterações significativas da esperança média de vida.

Quem vive menos deve se reformar mais cedo.

É preferível gastar prevenindo a doença e a morte que gastar muito mais com a cura e perda de vidas...

## ***Petição: Trabalho por turnos***

2-

Doenças e consequências de maior relevo diagnosticadas em trabalhadores por turnos:

Em virtude da alteração da natureza, da fisiologia do ciclo circadiano, com impacto direto no ritmo biológico.

- Perturbações do sono
- Perda de memória
- Stress
- Ansiedade
- Depressão
- Fadiga
- Fadiga Crônica
- Obesidade
- Diabetes
- Doenças do fórum neurológico
- Problemas do aparelho digestivo
- Doenças cardiovasculares
- Neoplasias, relacionado com doenças Oncológicas
- Diminuição substancial da esperança média de vida

Impacto na vida Familiar/ Social/ Segurança

## **Petição: Trabalho por turnos**

### Fontes:

<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/129318/2/421595.pdf>

[https://repositorio.umaia.pt/bitstream/10400.24/2025/1/Ana%20Sofia%20Rodrigues%20Teixeira\\_36883.pdf](https://repositorio.umaia.pt/bitstream/10400.24/2025/1/Ana%20Sofia%20Rodrigues%20Teixeira_36883.pdf)

[https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-66572013000200004](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572013000200004)

[https://repositorio.ulisboa.pt/bitstream/10451/51925/1/12714\\_Tese.pdf](https://repositorio.ulisboa.pt/bitstream/10451/51925/1/12714_Tese.pdf)

<https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/17757?mode=full>

<https://www.cuf.pt/mais-saude/trabalho-por-turnos-que-impacto-tem-na-saude>

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj8qqi5aLAX2VKQEHTkrGt44ChAWegQIFRAB&url=https%3A%2F%2Fcatalogobib.parlamento.pt%3A82%2Fimages%2Fwinlibimg.aspx%3Fkey%3D%26doc%3D136512%26img%3D24389%26save%3Dtrue&usg=AOvVaw3utRBw3AV5qPscXA13hS0f&opi=89978449>

<https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/9491?mode=full>

<https://portal.oa.pt/publicacoes/informacao-juridica/direito-nacional/areas-de-referencia/trabalho-solidariedade-e-seguranca-social/agenda-do-trabalho-digno/>