

## PETIÇÃO Nº121/XVI/1A

É consabida a perturbação das rotinas do sono e da alimentação provocadas pelos regimes de trabalho por turnos e que têm, inevitavelmente, um forte impacto na saúde dos trabalhadores que os praticam.

Estas perturbações conduzem, para os trabalhadores que praticam trabalhos por turnos, quando agravados pela prevalência de horas de trabalho no regime noturno entre as 20 horas da noite e as 7 horas da manhã, distúrbios no sono, graves alterações no relógio biológico e nas rotinas fisiológicas realizadas pelo organismo humano a cada ciclo circadiano.

As células de um ser humano funcionam como um harmónio que responde de forma distinta conforme o corpo esteja em vigília, momento que coincide com o dia e a existência de luz solar, ou esteja no período de sono durante a noite, altura fundamental para uma drenagem reparadora que recupere e fortaleça o regime imunitário.

A diminuição e irregularidade das horas de sono, a sua superficialidade e fragmentação, substituídas pela desproporcional prevalência das horas de vigília em consequência do alargamento da amplitude do horário do trabalho ao longo das 24 horas do dia estão associadas ao aumento do risco dos trabalhadores em desenvolverem precocemente diabetes, doenças cardiovasculares, gastrointestinais e oncológicas.

Mas as perturbações do sono e das rotinas são também fonte de stresse ocupacional, fenómeno que está na origem da maior causa do absentismo laboral, pelo que é agente criador de riscos psicossociais, desde irritabilidade severa a défice de atenção, seja em contexto laboral, onde é, cumulativamente, gerador de acidentes de trabalho seja em contexto social ou familiar, contribuindo para o afastamento e autoisolamento afetivo do indivíduo.

**Neste contexto, por apropriação do dito “deitar fora o bebé junto com a água do banho”, no outro extremo, face à extensão das carreiras profissionais dos trabalhadores que praticam horários por turnos, quando estes chegam finalmente à idade da reforma, podemos afirmar que estará a nossa sociedade a atirar fora o trabalhador junto com a sua reforma? Sendo que, para a maior parte dos casos, a sua esperança de vida está significativamente reduzida e a qualidade das suas funções cognitivas severamente afetada, preservar a vida e a qualidade da mesma de um trabalhador por turnos tem de se inscrever como uma obrigação fundamental de uma sociedade democrática e responsável pelo direito à integridade da vida dos seus cidadãos.**

**Mas tal responsabilidade não se esgota, apesar de necessária na vertente da antecipação da idade da reforma do trabalhador por turnos, ou, reitera-se, estaremos a deitar fora o reformado com a sua reforma, pelo que não cuidamos da preservação da sua esperança de vida e da sua integridade individual e social nos seus anos de vida pós-laboral.**

Não desconhecerei os Srs. Deputados do nosso parlamento quantos grupos de trabalho de quantas comissões parlamentares acerca deste tema – nós contamos mais de dez! - já foram formados onde a problemática do regime de trabalho noturno e por turnos foi estudada e quantas considerações e propostas foram apresentadas para mitigar os efeitos da laboração em regimes horários desregulados.

O que temos de novo então à nossa frente? Pois temos que Portugal, em nome da competição económica com os seus parceiros europeus, com uma maior aceleração a partir de 2014, abriu as portas ao turismo e

aos serviços, transferindo uma parte significativa da sua população activa, bem como do seu período de actividade, para tarefas de atendimento ao público, 24 horas por dia, 7 dias por semana, 365 dias por ano, no comércio, na restauração, na hotelaria, nos transportes terrestres, marítimos e aéreos e nas mais variadas actividades de lazer, o que significou **um aumento exponencial dos trabalhadores por turnos que hoje em dia ultrapassa o milhão de profissionais.**

**No entanto, como normalmente acontece com todas as transformações sociais, tal aceleração não veio acompanhada da regulamentação que evitasse os desequilíbrios que desde aí se assistiram no aumento da penosidade dos regimes de laboração , tendo os cadernos de riscos psicossociais das profissões que recorrem intensivamente ao trabalho por turno com sobreposição de horários noturnos permanecido sem revisão que acompanhasse a agressividade que se veio a verificar nos aumentos de amplitude horária e de variação horária ao longo dos dias que compõem os turnos semanais de trabalho e prevenisse o impacto na saúde dos trabalhadores e a variação na sua esperança de vida.**

Pelo contrário, desde a reforma da segurança social de 2007 até hoje, assistimos ao aumento da idade normal para o acesso à reforma desde os 65 anos para os 66 e 7 meses - serão 66 mais 9 meses em 2026 - com base em alegados factores de sustentabilidade da segurança social ponderados pelo aumento da esperança média de vida dos portugueses. Não querendo discutir-se aqui a demonstração das projecções apresentadas à altura e desde então para se defender o aumento da idade da reforma como elemento financiador da segurança social, ainda assim podemos lembrar que tais análises foram feitas com recurso a estimativas de evolução das contribuições a 50 anos em cenários de evolução económica bastante reservada, ou excessivamente cautelosa até, mesmo quando é do conhecimento geral que o sistema de contribuições da segurança social tem gerado na maior parte dos exercícios anuais excedentes significativos no sistema previdencial que o colocam a salvo das projecções mais pessimistas no médio prazo.

**Ora o que sempre entendemos, é que o mesmo exercício de projecção pode ser realizado inversamente, com maior propriedade ainda depois de celebrarmos 50 anos desde o 25 de abril de 1974, da mesma forma que os nossos concidadãos no futuro 2074 analisarão o caracter judicioso ou não da projecção feita em 2024.**

E, sem desprezo pela estatística, qualquer decisão política que se sirva de estimativas baseadas no cálculo meramente matemático, tem também de recorrer à história para avaliar a legitimidade das projecções no longo prazo e a sua materialização.

Fazendo então esse exercício de regressão, o que projetariam os analistas em 1974 relativamente à sustentabilidade da segurança social, quando, na altura, o que fazia as vezes de sistema previdencial aplicava-se a algumas classes profissionais e apenas nos grandes centros urbanos. **Alguém poderia estimar antes de 1974 na elaboração de projecções matemático-financeiras acerca da sustentabilidade do regime que então existia da criação de um serviço universal de saúde e de atribuição de pensões de velhice? E como seria considerado então qualquer político que sequer tentasse sugerir tal reforma?**

**Ora a evolução do sistema de contribuições dependeu não de fórmulas matemáticas ajustadas aos pagamentos que realizava na altura, mas sim de decisões políticas democráticas, justas e corajosas que salvaram desde então milhões de portugueses de uma velhice miserável e de uma morte precoce.**

**O mesmo se pede aos deputados do nosso país neste momento. Portugal mudou e muitos portugueses foram chamados a contribuir para essa mudança deslocando os seus hábitos de vida e de trabalho para um**

ritmo muito mais acelerado e desregulado que introduziu nas suas vidas uma elevada penosidade e uma diminuição na esperança da sua duração.

A renovação da nossa democracia passa por perceber o momento que vivemos, as profundas alterações e desafios que teremos de enfrentar para garantir a sustentabilidade da mesma. **A água do banho, as condições de trabalho, o acesso à reforma têm de ser renovados sempre ou, mais uma vez, estaremos a deitar fora, seja em que idade das suas vidas for, de portugueses como nós.**

**Nesse sentido propõe-se:**

- Equiparação do trabalhador em regime de horário de trabalho por turnos ao trabalhador em regime de horário de trabalho noturno;
- Acompanhamento anual do trabalhador pela Medicina do Trabalho a partir do 5º ano de trabalho por turnos independentemente da idade do trabalhador;
- Avaliação dos cadernos de riscos psicossociais e neuropsicológicos no trabalho em cooperação com ORTs e peritos independentes nomeados pela Segurança Social que determinem regras sobre a elaboração de horários de trabalho por turnos que mitiguem a perturbação das rotinas de sono e hábitos, bem como, preservem a estabilidade da vida familiar e social do trabalhador;
- Delimitação de níveis de penosidade para os horários de trabalho que determinem coeficientes de atribuição de idade de reforma antecipada;
- Determinação universal do período de trabalho noturno definindo a sua fixação no período entre as 20 horas e as 7 horas do dia seguinte;
- Definição de obrigatoriedade de atribuição de pelo menos um fim-de-semana de folga mensal;
- Fixação do valor mínimo de subsídio de turno não inferior a 25% do salário base;
- Permitir o direito de recusar o exercício de trabalho noturno a partir dos 50 anos e do trabalho por turnos irregulares a partir dos 55;
- Definir a duração média da semana de trabalho para quem trabalha por turnos para as 35 horas semanais;
- Definir uma majoração do direito férias para os trabalhadores por turnos não inferior ao mínimo de 26 dias;
- Permitir o acesso à reforma antecipada sem penalizações, com base em coeficientes de penosidade do regime de horários de trabalho por turnos praticado, nunca inferior à antecipação da reforma em 10 anos da idade normal de atribuição de pensão de velhice.

Como nota final, pensamos que qualquer agravamento sobre a TSU que incida sobre o trabalhador para financiamento de quaisquer destas medidas ou, nomeadamente, para permitir a atribuição da reforma antecipada sem corte no seu valor normal, resultará numa dupla penalização injusta e desproporcional relativamente ao desgaste físico e emocional suportado pelo trabalhador por turnos ao longo da sua carreira contributiva e que merece esta revisão do código laboral em vigor agora aqui peticionada.

Acrescentamos que, para a maior parte dos casos, as empresas que empregam trabalhadores por turnos, recorrem intensivamente ao factor trabalho, sendo os seus trabalhadores contribuintes directos e fonte duma elevada fatia das contribuições para a segurança social, algo que já não ocorre para outras empresas mais intensivamente utilizadoras de factores não humanos, por assim dizer, de produção e que, apesar de beneficiarem da paz social e das garantias que o sistema previdencial oferece, não contribuem para o mesmo na medida justa dos ganhos que deste absorvem.

