



Os ambientes de trabalho insalubres são os principais responsáveis pela incidência cada vez maior de doenças ocupacionais entre os trabalhadores de todas as categorias profissionais. Por locais insalubres, costumamos definir aqueles geralmente úmidos ou empoeirados, quentes ou frios demais, escuros ou excessivamente iluminados etc. Essa caracterização é incompleta.

No sistema financeiro, a insalubridade está relacionada principalmente à forma como se organiza a atividade dos bancários. A pressão pelo cumprimento de metas, a cobrança abusiva e muitas vezes humilhante por parte das empresas, a sobrecarga de tarefas, a ameaça constante de desemprego, o tempo reduzido para as refeições e para o descanso compõem um quadro capaz de acarretar uma série de problemas de saúde.

A ocorrência de semelhantes condições de trabalho em praticamente todas as agências e concentrações de bancos do País é o que leva os bancários a figurar entre as principais vítimas das chamadas doenças ocupacionais.

A transformação desta triste realidade precisa de sua atuação. Pare um pouco e pense mais em você.



Doenças ocupacionais

São os males provocados pelas condições e/ou pelo exercício da atividade diária de trabalho, sem levar em conta aspectos físicos, mentais e emocionais dos trabalhadores. As causas podem ser movimentos repetitivos, carga excessiva, situações de estresse elevado e continuado, pressão abusiva por parte da organização do trabalho na empresa e outros.

Aqui trataremos de um dos grandes responsáveis pelo adoecimento de milhares de bancários anualmente: a longa jornada diária sem pausas para o descanso.

Relações de endereços e telefones úteis

Central de Atendimento do Sindicato

Rua São Bento, 413, térreo.
Tel: 3188-5200

Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (CRST)

CRST - FÓ
Avenida Itaberaba, 1210/1218, Freguesia do Ó
Tel: 3975-0707. Fax: 3975-0974
crst.fo@ig.com.br
CRST - LAPA

Rua Cotoxó, 664, Pompéia
Tel: 3865-2077/3865-2213

CRST - MOÓCA
Avenida Paes de Barros, 872, Moóca
Tel: 6605-0222. Fax: 6604 7207
crstmo@ig.com.br

CRST - SANTO AMARO
Avenida Adolfo Pinheiro, 581, Santo Amaro
Tel: 5523-5382
CRST - SÉ

Rua Frederico Alvarenga, 259, Parque Dom Pedro I
Tel: 3106-8908
crst.se@hotmail.com

DRT - Delegacia Regional do Trabalho - SP

Rua Martins Fontes, 109, Centro
Tel: 3150-8106. Fax: 3255-6373

Ministério Público do Trabalho

Procuradoria Regional de São Paulo (MPT-PRSP)
Rua Jaguaribe, 194
Tel: 221-4977/3225-0211

Superintendência do Ministério da Previdência Social

Viaduto Santa Ifigênia, 264
Tel: 3315-1010/3315-1018



**Sindicato dos Bancários e Financieiros
de São Paulo, Osasco e Região** **CVT**

**Sua saúde vale mais.
Pare por 10 minutos a cada
50 trabalhados.**



Uma pequena pausa hoje
pode evitar uma parada obrigatória
no futuro para tratar da saúde



Hora de mudar

Frequentemente, trabalhadores, empresas e governo debatem e elaboram medidas que, se seguidas corretamente pelos empregadores, contribuiriam para prevenir, reduzir e até mesmo erradicar a incidência de doenças e acidentes resultantes das más condições de trabalho que impõem aos seus funcionários. Essas medidas recebem nome de Normas Regulamentadoras (NRs).

O problema é que a implantação de políticas efetivas de prevenção à saúde dos empregados não interessa às empresas, pois representam custos que incidem sobre seus lucros.

E isso apesar da constatação óbvia: exercer sua profissão em local plenamente adequado é um direito do trabalhador, não um benefício concedido pelo empregador.

Portanto, é dever das empresas não expor seus funcionários a riscos de doenças e acidentes. No entanto, transformar essa realidade exige dos trabalhadores organização e luta.

É urgente atuar pela mudança dos parâmetros de administração das empresas, que levem em conta a importância de se valorizar a saúde física e mental dos trabalhadores. Esta não pode, em hipótese alguma, ser menos valorizada que a obtenção dos lucros.



Pausa

O estabelecimento de pausas durante a jornada diária para a recuperação das plenas condições físicas e mentais dos trabalhadores está entre as medidas previstas pela NR 17 e entre as principais reivindicações do Sindicato junto ao setor patronal.

A pausa – 10 minutos de descanso a cada 50 minutos trabalhados – é uma forma sensata, humana e justa de adaptar o ambiente de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores.–

Ao permitir que a mente e o corpo se refaçam do esforço aplicado às tarefas, o funcionário readquire condições de cumprir suas rotinas com conforto e segurança.

A medida foi elaborada a partir da identificação dos aspectos que propiciam a ocorrência das doenças ocupacionais. Entre os bancários, incluindo-se os funcionários de centrais de teleatendimento, as LER/Dort, os transtornos mentais, os problemas da fala e da audição etc., estão diretamente associados, entre outros fatores, à continuidade ininterrupta da atividade diária, geralmente sob forte pressão da gestão empresarial.



Descanso necessário

Muito importante: não basta apenas parar e permanecer no seu local de trabalho, esperando calmamente o tempo passar para que a pausa de 10 minutos a cada 50 minutos trabalhados contribuam efetivamente para a prevenção das doenças ocupacionais.

Especialistas em Medicina do Trabalho alertam e orientam que é preciso, neste intervalo, desenvolver outras atividades, caminhar, fazer alongamento, pequenos exercícios, relaxar etc.

“É preciso ativar a circulação sanguínea, movimentar as articulações, aliviar a concentração, descansar os ouvidos e olhos, enfim, afastar-se do ambiente de trabalho o mais possível. É assim que as condições físicas e mentais podem ser recuperadas plenamente para a continuidade das atividades, reduzindo (mas não eliminando) a probabilidade de impactos negativos sobre a saúde”, ensina a médica Maria Maeno, assessora do Sindicato.



Trabalhar pelo descanso

Cada vez mais, as doenças ocupacionais vêm se tornando um problema de saúde pública no Brasil. Entre a categoria bancária, o crescente número de afastamentos registrados a cada ano, comprova: atualmente, trabalhar em banco é mais perigoso para a saúde do que em uma siderurgia ou mineradora.

Essa realidade acaba de ser atestada pelo próprio INSS que elevou os bancos à categoria máxima de risco para os trabalhadores. De modo geral, as empresas – e os bancos em particular – continuam não fazendo sua parte, isto é, submetem seus funcionários a condições indignas de trabalho, forçando-os além de seus limites físicos e psíquicos para gerar lucros cada vez maiores.

Programar definitivamente pausas de 10 minutos a cada 50 minutos trabalhados é mais uma das lutas necessárias para a conquista da plena dignidade dos bancários e requer disposição para enfrentar a resistência do setor patronal.

Por isso, é importante primeiro que todos se conscientizem de sua vulnerabilidade – todos os trabalhadores que contraíram doenças ocupacionais jamais imaginaram que isso poderia lhes acontecer um dia.

A partir daí, a mobilização é necessária. E preciso uma atuação consistente da Cipa de seu departamento, agência ou concentração; promover reuniões e debates entre os funcionários e com as chefias, procurando instalar um ambiente de diálogo e negociação construtivos, pelo bem de todos, trabalhadores, empresa e sociedade, para que as pausas preventivas sejam incorporadas ao cotidiano do trabalho.

