



Sem Censura



INFORMATIVO DO METASITA - Nº 2143 - 22 JANEIRO 2014

CAMPANHA SALARIAL 2013-2014

**Na
sexta-feira tem
assembleia**

Na quinta tem reunião de mediação no TRT

Pode ter nova proposta,
pode não ter! Só não pode
ter é casa vazia...

Uma característica negativa desta campanha salarial foram as assembleias esvaziadas, se tomarmos por base o que estamos acostumados. O resultado? Todos estamos pagando pela omissão. Novamente seremos os últimos a fechar a campanha salarial.

Amanhã acontecerá a primeira reunião de mediação, convocada pelo TRT, em face ao Dissídio Coletivo impetrado pelo METASITA.

Podemos sair desta

reunião com uma proposta ou não. Mas, independente do resultado desta reunião haverá assembleia para os trabalhadores analisarem o resultado.

Havendo proposta, haverá deliberação. Não havendo, vamos decidir os rumos da negociação.

O trabalhador tem duas opções: Continuar fingindo que não tem nada a ver com a Campanha Salarial e ir para casa ver novela. Ou entrar no jogo, fazer sua parte. Exigir respeito e valorização.

Para Aperam sua proposta era a melhor do Brasil. E agora, como fica?

Um dos argumentos utilizados pela Aperam, buscando convencer os trabalhadores a votarem a favor de sua proposta é que ela havia feito a melhor proposta de uma siderúrgica no Brasil. E agora, como fica?

A proposta feita pela Usiminas tem o mesmo ganho real oferecido por aqui e um abono de R\$1.650,00.

A Arcelor em Monlevade propôs um abono menor, mas um ganho real maior, principalmente para o menores salários (R\$21,00 para quem ganha R\$2.000,00, por exemplo, representa 1% de ganho real).

Esperamos que a Aperam seja coerente com seu discurso e faça, na reunião no TRT, a melhor proposta do Brasil.

Horários:

**7h30, 13h30,
15h30 e 18h**

METASITA Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Timóteo e Coronel Fabriciano

DE: Avenida Monsenhor Rafael, 155, Timirim/Timóteo/MG - Fones: 3849-9100 / 3849-9101 - SUBSEDES Limoeiro: Av. Pinheiro, 546 - Limoeiro/Timóteo/MG - Fone: 3847-5690 e SUBSEDES Fabriciano Av.: Magalhães Pinto, 1261 - Giovannini/Cel.Fabriciano- Fone: 3841-3909
Página na Internet: www.metasita.org.br - endereço Eletrônico: secretaria@metasita.org.br - imprensa@metasita.org.br Resp.: Diretoria do METASITA - Tiragem: 3000 exemplares

Trabalho noturno causa problemas ao sono e à saúde, aponta pesquisa da FSP

Quem trabalha no período noturno e precisa descansar durante o dia dorme menos e pior. Além disso, os hormônios melatonina e cortisol, bem como as citocinas inflamatórias salivares sofrem uma desregulação em sua produção, o que pode ser um indicador para diversas doenças, incluindo o câncer. Estes são alguns dos apontamentos da bióloga Érica Lui Reinhardt, em sua tese de doutorado pela Faculdade de Saúde Pública (FSP) da USP. Ela afirma que, para diminuir estes problemas, as empresas devem implantar turnos alternantes, já que o trabalho noturno é necessário a alguns setores profissionais.

Devido à exposição à luz durante a noite, o organismo destes trabalhadores diariamente secreta menos o hormônio melatonina, que participa do controle dos ritmos biológicos, incluindo o que regula o sono. Ou seja, a mudança na quantidade de melatonina no organismo também altera o “relógio” pelo qual o corpo diz a hora de dormir. Quanto mais escuro e calmo um ambiente, mais melatonina tende a ser secretada e com mais sono a pessoa fica. A secreção de cortisol nesses trabalhadores, por sua vez, perdeu seu ritmo natural. Este hormônio prepara para situações de estresse, podendo prejudicar esta função. Além disso, mela-

tonina e cortisol ajudam no controle das respostas aos agentes que invadem o corpo, com destaque para o papel do cortisol.

A tese de doutorado de Érica foi defendida em abril deste ano na área de Saúde Ambiental da FSP. A pesquisadora constatou que os horários de produção de citocinas salivares durante o dia se alterou, o que talvez possa, a longo prazo, acarretar prejuízos aos processos imunológicos. Mesmo não tendo como foco as doenças ocasionadas quando estas alterações ocorrem, a bióloga explica que a mudança no ciclo da melatonina “tem sido relacionada com surgimento do câncer de mama em mulheres e de próstata em homens”.

ALTERAÇÕES NO SONO

Além dos resultados relativos à melatonina, ao cortisol e às citocinas salivares, o trabalho noturno também é responsável por alterações no sono, que tiveram impacto negativo nos resultados da avaliação feita nos trabalhadores. Érica conta que “o trabalhador poderia dormir 7, 8 horas, mas ele acaba acordando antes porque o organismo dele diz ‘não é para você estar dormindo’. Então ele dorme menos. A qualidade deste sono provavelmente também é pior”. A solução recomendada pela bióloga

é a alternância de horários de trabalho durante a semana. Um exemplo seria a pessoa trabalhar dois dias de manhã, dois dias de tarde e dois dias de noite, depois ter dois dias de folga, “com isso você reduz esses efeitos”.

O estudo foi realizado com a comparação entre dois grupos de trabalhadores de uma mesma indústria: aqueles cujo turno ia das 21 às 6 horas e outros que trabalhavam das 7 às 17 horas. A todos os pesquisados foi aplicado um questionário sócio-demográfico e de condições de trabalho e de vida, medindo, entre outras coisas o estresse, a sonolência e a fadiga. Além disso, a avaliação da atividade e do repouso foi feita por actímetros, medidores de movimento colocado no punho dos empregados, com o aspecto de um relógio, que permitem estimar a quantidade e a qualidade do sono. A secreção de cortisol e de melatonina e a produção das citocinas salivares, por sua vez, foi estudada com três coletas de saliva diárias que, depois eram analisadas pela técnica conhecida por ELISA, um tipo de imunoenensaio que permitiu detectar e quantificar os dois hormônios e as citocinas nas amostras.

QUALIDADE DE VIDA

O resultado dos questionários reforçou que o ambiente de trabalho influencia na

avaliação que o funcionário tem de diferentes aspectos em seu trabalho e também fora dele. Isto porque dois grupos do turno noturno, de setores diferentes na indústria estudada, tiveram grande divergência nas percepções relacionadas ao ambiente de trabalho e a efeitos do trabalho sobre sua saúde e qualidade de vida. Érica explica que em um desses setores, inclusive, os trabalhadores noturnos relatavam que dormiam pior, apesar de esta diferença não ter sido identificada nos dados dos actímetros. “Atribuímos isso ao fato de esse setor ser pior em termos de trabalho. São tarefas mais agressivas, com um ambiente de trabalho pior, mais calor, mais ruído, mau cheiro e isso acaba contaminando toda a percepção sobre qualidade de vida do trabalhador.”

Érica foi motivada a iniciar o estudo devido a sua atuação na Fundação Jorge Duprat Figueiredo de Segurança e Medicina do Trabalho (Fundacentro). A instituição é ligada ao Ministério do Trabalho e Emprego, do Governo Federal e tem como objetivo pesquisar aspectos da saúde, segurança e integridade do empregado em seu ambiente de trabalho. Atualmente, ela atua na Diretoria Executiva e realiza pesquisas neste campo.

Mais informações: email erica.lui@usp.br, com Érica Lui Reinhardt

O Metasita encaminhou e-mail para Dra. Erica convidando-a para fazer uma Palestra para os Metalúrgicos da Aperam e a Comunidade em geral. O que ela descobriu nos estudos estamos sentindo na pele há sete anos.

