



# A LUTA É O



# CAMINHO!

**Exigimos melhores salários, o fim da discriminação salarial, melhores condições de trabalho e horários humanizados que permitam a conciliação da vida profissional, social e familiar.**

**Considerando a resposta da empresa às reivindicações dos trabalhadores:**

- Apenas 1% de aumento salarial, só para alguns trabalhadores;
- Apenas 1% de aumento no subsídio de refeição, para todos os trabalhadores;
- Passagem de 23 trabalhadores da DHL com contratos a termo para contrato efectivo;
- Passagem de 67 trabalhadores das agências de trabalho temporário para contrato com a DHL.

**Um resultado claramente insuficiente, face às exigências dos trabalhadores, por isso este é o momento que convoca os trabalhadores para assumirem o compromisso de prosseguir a luta, por uma verdadeira mudança que valorize o trabalho e os trabalhadores.**

**Exigimos melhores salários, o fim da discriminação salarial, melhores condições de trabalho e horários humanizados que permitam a conciliação da vida profissional, social e familiar.**

Os trabalhadores do Armazém de Vila Nova da Rainha e a Comissão Sindical no dia 12 de Maio de 2016 reuniram em plenário para exigir no imediato:

- Aumento real e geral dos salários, sem discriminações;
- Valorização das profissões e evolução nas carreiras em particular a dos Operadores de Máquinas;
- Pagamento de um suplemento aos trabalhadores que prestam serviço em regime de turnos rotativos;
- Pagamento do trabalho suplementar a 100%, em dia útil, em dia de descanso semanal, obrigatório ou complementar, e em feriado;

- Aumento do valor dos prémios nos armazéns e o fim da discriminação e dos cortes nos prémios;
- Condições dignas de trabalho, nomeadamente no que respeita à saúde, higiene e segurança;
- Passagem a efectivos dos trabalhadores com vínculos precários;
- 25 dias úteis de férias;
- O fim da desregulação dos horários de trabalho;
- Respeito pela integridade física e moral dos trabalhadores, com o fim da pressão, repressão e assédio moral nos locais de trabalho.

**Esta é uma reivindicação justa já que os trabalhadores são igualmente qualificados e desenvolvem um trabalho fundamental para o sucesso de toda a distribuição na empresa e do cliente Auchan.**

**Os trabalhadores comprometem-se a desencadear processos de luta com vista a atingir estes objectivos caso a empresa não acabe com as discriminações salariais e baixos salários.**

**A LUTA É O CAMINHO! VAMOS DEFENDER O DIREITO A VIVER UMA VIDA MELHOR!**

**Folha Sindical - Trabalhadores da DHL**

## Condições de Trabalho no Armazém da DHL de Alverca

Nos postos de trabalho fixos não são postos à disposição dos trabalhadores assentos, anatomicamente adaptados aos requisitos do posto de trabalho, ou tapetes de descanso no chão das áreas;

Os trabalhadores na área da CAT, trabalham por baixo das racks, as condições deste local de trabalho não permite aos trabalhadores movimentar manualmente as cargas a uma altura segura ou numa postura correcta;

Na área da Produção não existe iluminação local, como complemento do sistema de iluminação geral;

Existem bancadas de trabalho nas diversas áreas encostadas às paredes causando mau estar, pois, cada vez que o trabalhador levanta o olhar tem a parede à frente a uma distância mínima;

O balcão da recepção é demasiado alto, a rececionista tem pouca visibilidade assim como o vigilante de serviço que não pode trabalhar na posição de sentado pelo mesmo motivo;

Em alguns espaços de trabalho os trabalhadores são obrigados a posturas inadequadas; posturas estáticas; posição de abaixamento excessiva; movimentos repetitivos; esforço físico para colocar o material em cima da bancada; trabalho em pé durante as 8h; espaço exíguo para movimentar o material; as bancadas de trabalho não tem altura e largura convenientes, a fim de permitirem trabalhar comodamente;

A Comissão Sindical luta por condições de trabalho ergonómicas que visem assegurar a melhor adaptação de uma situação de trabalho ao trabalhador e à tarefa que ele realiza, de acordo com critérios de segurança e saúde.

Os riscos ergonómicos podem gerar distúrbios psicológicos e fisiológicos, suscetíveis de provocar sérios danos à saúde do trabalhador e comprometer a sua segurança e produtividade, como, por exemplo: cansaço físico, perturbações músculo-esqueléticas, hipertensão arterial, alteração do sono, doenças nervosas, doenças do aparelho digestivo.

São considerados riscos ergonómicos a inadequada movimentação manual de cargas, as posturas e os movimentos inadequados, os movimentos repetitivos.

### **A Comissão Sindical exige que a direção do armazém de Alverca aplique as seguintes medidas:**

- Organizar o trabalho para que os trabalhadores possam realizar mais de uma atividade em postura alternada (pé/sentado);
- Adaptar a altura do plano de trabalho e criar espaço suficiente para movimentar os membros inferiores;
- Os trabalhadores devem realizar movimentos e exercícios que possibilitem a circulação sanguínea;
- Evitar todas as posições de trabalho inclinadas que exijam esticões ou compressões de estrutura óssea e muscular;
- Evitar manter os membros superiores em posições elevadas, principalmente acima do nível do coração;
- Evitar as tarefas que obriguem a que o punho se mantenha, por longos períodos, no limite da sua amplitude de movimento. Os punhos devem ser mantidos em posição neutra, ainda que não estática;
- Evitar a realização de tarefas que exigem força em combinação com posturas não neutras;
- Colocar nos postos de trabalho amparos ou assento alto (tipo encosto) que permitam ao trabalhador encostar-se ligeiramente ao longo da realização das suas tarefas;
- Dotar o posto de trabalho com um tapete anti fadiga.

**Garante os teus direitos**



**Ganha + Força**  
**Sindicaliza-te**

*O sócio em primeiro lugar!*

*Juntos na defesa dos direitos dos Trabalhadores!*