

A ginástica de compensação do trabalho burocrático

INEZIL PENNA MARINHO

Técnico de Educação especializado em educação física

(Contribuição à Campanha de Aperfeiçoamento Físico do Servidor do Estado promovida pela Divisão de Aperfeiçoamento)

SOB a denominação de burocrata entendemos todo aquêles que desempenha funções ou exerce cargo em repartição pública de qualquer espécie. Pela própria natureza de suas atribuições, o burocrata trabalha sempre, ou quase sempre, sentado, quer informando processos, quer anotando fichas, já escrevendo desta ou daquela forma, já atendendo ao público. Por isso mesmo, o seu trabalho é quase todo mental, não se lhe exige qualquer esforço físico.

A sedentariedade a que está condenado, com freqüência para o resto da vida, se não fôr compensada desta ou daquela maneira, afetará a saúde do burocrata, uma vez que tôdas as defesas do seu organismo ficam enfraquecidas.

Diz ALEXIS CARREL :

“O homem mal protegido por um vestuário insuficiente, e que conserva a sua temperatura interna graças a um exercício violento, faz funcionar ativamente todos os seus sistemas orgânicos. Pelo contrário, aquêles que se defende do frio com peles e roupas impermeáveis ao vento, pelo aparelho de aquecimento de um carro bem fechado, ou fechando-se num quarto, em que a temperatura é artificialmente regulada, deixa êsses sistemas inativos. Há muitas pessoas cuja pele nunca é fustigada pelo ventô, que nunca têm ocasião de se defender da chuva, da umidade, da roupa molhada, nem do ardor do sol, durante horas e horas de fadiga. Nessas pessoas os mecanismos reguladores da temperatura do sangue e dos humores nunca trabalham; carecem dum exercício que talvez seja indispensável ao seu completo desenvolvimento e ao do indivíduo” (1).

Mas deixemos as palavras de lado e passemos aos números, que são bem mais expressivos e convincentes.

Por uma gentileza do Dr. Gavião Gonzaga, Diretor do Serviço de Biometria Médica do Instituto Nacional de Estudos Pedagógicos, que atualmente centraliza todo o serviço de assistência social aos servidores públicos federais no Distrito Federal, obtivemos, de acôrdo com a nossa solicitação, um levantamento estatístico do número de dias concedidos, a título de dispensa ou licença, por motivo de doença, aos servidores públicos, discriminados êstes por categoria e classe, durante o mês de abril de 1944. Assim, o mapa que se segue diz respeito sômente às visitas domiciliares, sem considerar o elevado número de servidores que, podendo locomover-se, recorre pessoalmente aos diversos médicos do Serviço. O volume destas consultas e dispensas, segundo estimativas feitas pelo próprio Serviço, na impossibilidade de fornecer os dados exatos por dificuldade de apuração, no momento, equivale ao dôbro das consultas e dispensas verificadas com as visitas domiciliares.

De posse dos elementos que nos foram fornecidos, e de acôrdo com os vencimentos ou salários de cada cargo de carreira, ou função de série funcional, convertemos os dias de dispensa ou de licença no seu equivalente em cruzeiros, a fim de avaliar o prejuízo da União com a falta de saúde dos seus servidores. E note-se que êsse prejuízo só se refere ao mês de abril do corrente ano e, ainda mais, sômente aos servidores da União com exercício no Distrito Federal que solicitaram visita domiciliar, pela impossibilidade de

(1) CARREL, A. — *O homem êsse desconhecido* — Tradução de Adolfo Casais Monteiro — Pôrto — 1939 — pág. 264.

se locomoverem, ao Serviço de Biometria Médica do I.N.E.P.

O quadro apresenta o cargo ou função, o número de funcionários desse cargo ou função atendidos, número total de dias de dispensa ou licença a eles concedidos e o seu equivalente em cruzeiros (2).

| Cargo ou função | N.º de servidores | N.º de dias concedidos | Equivalente em cruzeiros |
|---------------------------|-------------------|------------------------|--------------------------|
| Agente | 3 | 8 | 285,98 |
| Agente auxiliar | 2 | 2 | 36,66 |
| Agrônomo | 1 | 1 | 86,66 |
| Auxiliar agrônomo | 1 | 30 | 600,00 |
| Agrônomo cafeicultor | 1 | 1 | 86,66 |
| Ajudante de tesoureiro | 5 | 36 | 2.043,20 |
| Almoxarife | 1 | 3 | 75,00 |
| Arquivista | 8 | 42 | 1.794,99 |
| Artífice | 22 | 322 | 9.408,17 |
| Auxiliar de administração | 2 | 4 | 203,33 |
| Armazenista | 3 | 61 | 1.193,33 |
| Armazenista auxiliar | 8 | 12 | 339,96 |
| Amanuense | 1 | 3 | 140,00 |
| Ascensorista | 1 | 3 | 55,00 |
| Assistente de educação | 1 | 3 | 110,00 |
| Assistente jurídico | 1 | 20 | 866,60 |
| Assistente de organização | 1 | 1 | 43,33 |
| Assistente de pessoal | 2 | 4 | 180,00 |
| Assistente de seleção | 5 | 16 | 609,94 |
| Assistente de ensino | 3 | 94 | 2.398,33 |
| Atendente | 13 | 67 | 1.246,54 |
| Auxiliar | 7 | 5 | 194,98 |
| Auxiliar de tráfego | 13 | 26 | 688,23 |
| Auxiliar de escrita | 1 | 2 | 60,00 |
| Auxiliar de escritório | 159 | 644 | 25.247,42 |
| Bibliotecário auxiliar | 6 | 168 | 6.625,00 |
| Biologista | 3 | 4 | 353,32 |
| Biologista auxiliar | 1 | 3 | 109,98 |
| Calculista | 2 | 6 | 220,00 |
| Carteiro | 27 | 175 | 6.714,54 |
| Capataz de capitania | 1 | 1 | 21,66 |
| Classificador de produtos | 1 | 2 | 66,66 |
| Comissário | 1 | 30 | 1.300,00 |
| Conferente | 1 | 30 | 1.100,00 |
| Criptógrafo | 1 | 4 | 200,00 |
| Conselheiro comercial | 1 | 20 | 2.000,00 |
| Correntista | 4 | 6 | 233,30 |
| Contador | 10 | 41 | 4.043,30 |
| Contínuo | 9 | 74 | 2.311,66 |
| Datilógrafo | 25 | 57 | 3.431,22 |
| Cirurgião dentista | 2 | 4 | 143,33 |
| Desenhista | 1 | 1 | 60,00 |
| Diplomata | 1 | 1 | 86,66 |
| Enfermeiro | 14 | 75 | 2.011,44 |
| Engenheiro | 2 | 60 | 4.800,00 |
| Escriturário | 107 | 314 | 17.770,28 |
| Estatístico | 31 | 89 | 5.672,47 |
| Estatístico auxiliar | 9 | 15 | 604,99 |
| Estacionário auxiliar | 1 | 8 | 93,28 |
| Examinador de marcas | 2 | 31 | 1.130,00 |
| Farmacêutico | 3 | 18 | 719,96 |
| Fiscal | 6 | 57 | 1.271,60 |
| Guarda civil | 5 | 127 | 2.828,04 |
| Guarda fios | 1 | 3 | 49,98 |
| Guarda livros | 7 | 62 | 1.296,64 |
| Guarda | 2 | 8 | 141,63 |
| Instrutor | 1 | 1 | 73,33 |

| Cargo ou função | N.º de servidores | N.º de dias concedidos | Equivalente em cruzeiros |
|--|-------------------|------------------------|--------------------------|
| Inspetor de alunos | 3 | 220 | 6.700,00 |
| Inspetor especializado | 1 | 3 | 159,99 |
| Investigador | 6 | 435 | 8.450,00 |
| Jardineiro | 1 | 9 | 540,00 |
| Laboratorista | 1 | 3 | 75,00 |
| Mecânico | 1 | 60 | 1.800,00 |
| Médico | 5 | 128 | 5.286,62 |
| Motorista | 5 | 92 | 3.086,64 |
| Músico* | 2 | 40 | 1.333,30 |
| Mensageiro | 2 | 4 | 64,98 |
| Mestre | 6 | 27 | 903,30 |
| Meteorologista | 2 | 3 | 159,99 |
| Merceologista auxiliar | 2 | 5 | 166,66 |
| Naturalista | 4 | 19 | 1.440,00 |
| Oficial | 1 | 3 | 90,00 |
| Oficial administrativo | 53 | 338 | 40.619,78 |
| Operário de imprensa | 52 | 180 | 6.571,57 |
| Polícia especial | 1 | 20 | 600,00 |
| Polícia fiscal | 6 | 42 | 974,94 |
| Porteiro | 1 | 1 | 25,00 |
| Postalista | 40 | 87 | 4.246,36 |
| Postalista auxiliar | 14 | 63 | 2.596,58 |
| Praticante de engenharia | 2 | 33 | 1.030,00 |
| Praticante de engenheiro | 1 | 30 | 1.100,00 |
| Praticante de escritório | 9 | 106 | 2.066,34 |
| Praticante de tráfego | 22 | 128 | 3.613,20 |
| Prático de Laboratório | 1 | 1 | 36,66 |
| Professor auxiliar | 4 | 33 | 825,00 |
| Professor | 2 | 13 | 390,00 |
| Professor catedrático | 4 | 26 | 2.400,00 |
| Projeto auxiliar | 1 | 3 | 110,00 |
| Químico | 1 | 1 | 43,33 |
| Redator | 2 | 3 | 116,66 |
| Revisor de provas | 1 | 2 | 73,32 |
| Revisor | 7 | 10 | 296,54 |
| Servente | 44 | 338 | 9.322,38 |
| Taquígrafo | 7 | 19 | 1.192,98 |
| Técnico de educação | 3 | 63 | 4.493,32 |
| Técnico de laboratório | 4 | 7 | 393,31 |
| Técnico especializado em plantas textéis | 2 | 6 | 350,00 |
| Técnico de administração | 5 | 5 | 610,00 |
| Telegrafista | 55 | 157 | 5.191,71 |
| Telegrafista auxiliar | 2 | 6 | 93,32 |
| Topógrafo | 1 | 1 | 30,00 |
| Trabalhador | 5 | 42 | 778,26 |
| Tradutor | 1 | 45 | 1.350,00 |
| Zelador | 1 | 2 | 43,32 |
| Soma | 939 | 4.770 | 237.408,84 |

Como acabamos de verificar pelo quadro acima, durante o mês de abril, 939 servidores federais, no Distrito Federal, solicitaram visita domiciliar e obtiveram 4.770 dias de dispensa ou licença por motivo de doença. Esses 4.770 dias, convertidos no seu equivalente em cruzeiros, representam, no caso, Cr\$ 237.408,84 e, transformados em horas de trabalho, representam 28.620 horas de trabalho perdidas durante o mês de abril, só com relação a servidores que solicitaram visita domiciliar. Considerando que as visitas domiciliares constituem a metade, mais ou menos, das consultas efetuadas por servidores que recorrem pessoalmente aos serviços de assistência social do I.N.E.P., poderemos estimar que, no mês de abril de 1944, 2.800 servidores federais com exercício no Dis-

(2) Os dados que nos foram fornecidos especificavam o padrão ou referência de cada funcionário; grupamos por carreiras ou séries funcionais para não nos estendermos demasiadamente no alinhamento de números.

trito Federal obtiveram 14.000 dias de dispensa ou licença por motivo de doença, cujo equivalente em cruzeiros alcança a respeitável soma de Cr\$ 700.000,00. Os 14.000 dias representam 84.000 horas de trabalho perdidas pela União durante o mês de abril, só no Distrito Federal. Como a amostra foi tomada ao acaso, sendo escolhido o mês de abril como o teria sido qualquer outro, podemos estimar os números correspondentes aos cálculos para um ano e assim teríamos 33.600 servidores federais com exercício no Distrito Federal, aos quais seriam concedidos 168.000 dias de dispensa ou licença por motivo de doença, que, convertidos no seu equivalente em cruzeiros, atingiriam à fabulosa soma de Cr\$ 8.400.000,00. Esses dias representariam um prejuízo de..... 1.008.000 horas de trabalho perdidas para a União, só no Distrito Federal. E temos a impressão de que essas horas de trabalho são muito mais importantes que o seu equivalente em cruzeiros, pois é justamente por meio desse trabalho que poderemos obter o progresso do Brasil. Qualquer importância que se inverta naquilo que possa contribuir para assegurar a saúde do servidor do Estado será muito bem empregada. E a ginástica de compensação será um meio de contribuir para a manutenção ou melhoramento das condições de saúde dos servidores públicos.

A título de curiosidade poderemos informar que as dez carreiras ou séries funcionais em que se verificaram, durante o mês de abril, de acordo com os dados que apresentamos, maiores alterações foram as seguintes:

a) *Carreiras ou séries funcionais que acusam maior número de servidores dispensados ou licenciados:*

| | |
|------------------------------|-----|
| Auxiliar de escritório | 159 |
| Escriturário | 107 |
| Telegrafista | 55 |
| Oficial administrativo | 53 |
| Operário de imprensa | 52 |
| Servente | 44 |
| Postalista | 40 |
| Estatístico | 31 |
| Carteiro | 27 |
| Datilógrafo | 25 |

b) *Carreiras ou séries funcionais em que foram concedidos mais dias de dispensa ou de licença:*

| | |
|------------------------------|-----|
| Auxiliar de escritório | 644 |
| Investigador | 435 |
| Oficial administrativo | 338 |
| Servente | 338 |
| Artífice | 322 |
| Escriturário | 314 |
| Inspetor de alunos | 220 |
| Operário de imprensa | 180 |
| Carteiro | 175 |
| Bibliotecário auxiliar | 168 |

c) *Carreiras ou séries funcionais em que o equivalente em cruzeiros se apresenta mais elevado:*

| | Cr\$ |
|------------------------------|-----------|
| Oficial administrativo | 40.619,78 |
| Auxiliar de escritório | 25.247,42 |
| Escriturário | 17.770,28 |
| Artífice | 9.408,17 |
| Servente | 9.322,38 |
| Investigador | 8.450,00 |
| Carteiro | 6.714,54 |
| Inspetor de alunos | 6.700,00 |
| Bibliotecário auxiliar | 6.625,00 |
| Operário de imprensa | 6.571,57 |

E' interessante assinalar que as três primeiras carreiras ou séries funcionais desta alínea caracterizam perfeitamente a atividade burocrática.

Concluindo o presente item, reconhecemos que os dados utilizados neste trabalho são grosseiros, mas nos permitem formar uma idéia das proporções do problema; estamos, por outro lado, mais convencidos do que nunca que a atividade física racionalmente orientada, capaz de proporcionar ao servidor público uma compensação para as seis ou oito horas de imobilidade em que se conserva, contribuiria sobremodo para aumentar-lhe a capacidade de resistência do organismo à morbidez do meio em que vive, garantindo-lhe, por essa forma, maior eficiência no desempenho de suas funções.

2 — POSIÇÕES EM QUE TRABALHA O BUROCRATA E MALES QUE DAS MESMAS DECORREM

O burocrata desempenha a sua função apenas em duas posições: ou de pé ou sentado; com muito maior freqüência nesta última do que na primeira.

Os males decorrentes do desempenho da função na posição de pé poderão ser assim resumidos sob forma esquemática :

- a) escolioses, lordoses e cifoses;
- b) varizes;
- c) enrijamento das panturrilhas e da articulação dos joelhos;
- d) proeminência abdominal;
- e) prisão de ventre;
- f) ombros caídos e tórax escavado;
- g) desordens ovarianas e uterinas nas mulheres.

A postura de pé correta durante as horas de trabalho é de grande importância para a saúde, pois os vícios de postura acarretam mau acomodamento das vísceras e, com isto, perturbações funcionais. Se o indivíduo fôr obrigado a ficar de pé por muitas horas, deverá apoiar-se sobre os calcanhares, bordo externo e planta dos pés, evitando o forçamento da arcada plantar pela distribuição equitativa do peso do corpo sobre os pés colocados paralelamente.

No desempenho da função na posição sentada, os principais males decorrentes poderão ser assim especificados :

- a) escolioses e cifoses;
- b) ombros caídos;
- c) dificuldades no desenvolvimento dos órgãos torácicos;
- d) flacidez dos músculos da parede abdominal e conseqüente ptose das vísceras;
- e) enfraquecimento das pernas e enrijamento da articulação dos joelhos;
- f) prisão de ventre;
- g) perturbação da circulação abdominal e limitação da função respiratória;
- h) aparecimento de hemorróidas;
- i) desordens ovarianas e uterinas nas mulheres.

A postura sentada correta é, da mesma forma, de suma importância para a preservação da saúde do burocrata, pois ela concorre para evitar principalmente a cifose, os ombros caídos, a flacidez excessiva dos músculos da parede abdominal, a limitação da função respiratória e as dificuldades da circulação abdominal.

Para compensar as seis horas de imobilidade a que o burocrata está diariamente sujeito, são ne-

cessários, pelo menos, de 10 a 20 minutos de exercícios analíticos e sintéticos, diários, orientados segundo as condições morfológicas e funcionais em que se apresente o indivíduo.

3 — GINÁSTICA DE COMPENSAÇÃO PARA O TRABALHO BUROCRÁTICO

Considerando as duas posições em que o servidor público desempenha a sua função, faremos, a seguir, as indicações das atividades físicas aconselháveis a cada um dos casos.

1.º caso — *Posição de pé* :

- a) exercícios analíticos nas posições deitada, sentada e de joelhos;
- b) exercícios abdominais;
- c) exercícios de movimentação das articulações do tronco e dos joelhos;
- d) exercícios respiratórios;
- e) massagem dos membros inferiores;
- f) desportos em geral;
- g) grandes jogos;
- h) excursões;
- i) atividades de livre escolha.

2.º caso — *Posição sentada* :

- a) exercícios analíticos nas posições de pé e deitada;
- b) exercícios abdominais;
- c) exercícios de suspensão;
- d) exercícios respiratórios;
- e) massagem abdominal;
- f) desportos em geral (particularmente indicados : a corrida, a natação e o basquetebol);
- g) grandes jogos;
- h) excursões;
- i) atividades de livre escolha.

4 — CONCLUSÃO

Para que se organize um programa de ginástica de compensação para certo número de servidores públicos, deverão ser considerados os elementos seguintes : I) — se o burocrata trabalha de pé

ou sentado; II) — males decorrentes da posição forçada em que o indivíduo trabalha; III) — sexo; IV) — idade; V) — estado de saúde; VI) — aptidão física; VII) — capacidade física. Com tais informações torna-se possível organizar um programa racional, de acordo com a finalidade a que o trabalho físico se destinará, e que assegure rendimento certo e útil ao fim de um determinado tempo. É importante considerar não apenas o aspecto somático do problema, mas também o

psíquico, uma vez que os desportos coletivos, os grandes jogos, as excursões e as atividades de livre escolha proporcionarão excelente derivativo para o espírito. E, por esta forma, compensaremos a imobilidade física e o esforço mental, reajustando o indivíduo ao fim de cada dia para o seu trabalho no dia subsequente. E, então, ele se apresentará sempre bem disposto, de bom humor, equilibrado, em condições de trabalhar mais com menos esforço, concorrendo para a maior eficiência do serviço público.