

**1. A adequação dos serviços de SST ao trabalho por turnos** A protecção das condições de segurança e saúde dos trabalhadores que exercem a sua actividade em regimes de organização de trabalho que contemplam trabalho nocturno e por turnos, deve ser realizada segundo um conjunto de princípios, os quais, nem todos, encontram eco na lei em vigor.

Um dos aspectos mais importantes desta protecção está previsto no artigo 222.º n.º 1 do Código do Trabalho, ao prever que

*“O empregador deve organizar as actividades de segurança e saúde no trabalho de forma que os trabalhadores por turnos beneficiem de um nível de protecção em matéria de segurança e saúde adequado à natureza do trabalho que exercem”.*

Ora, neste caso, o legislador não refere que os serviços de segurança e saúde sejam iguais aos dos trabalhadores em regime diurno. O legislador exige, que os serviços em causa garantam um nível de protecção adequado ao trabalho por turnos. Assim, o legislador, implicitamente, chama à atenção para a necessidade de se terem em conta as especificidades ligadas à segurança e saúde, decorrentes do exercício da actividade num regime de trabalho por turnos.

Para além da exigência anterior, o legislador refere ainda, no n.º 2 do artigo 222.º do Código do Trabalho, que “o empregador deve assegurar que os meios de protecção e prevenção em matéria de segurança e saúde dos trabalhadores por turnos sejam equivalentes aos aplicáveis a os restantes trabalhadores e se encontrem disponíveis a qualquer momento”. Para além da exigência da adequação dos serviços às especificidades do trabalho por turnos, o legislador vem também, estabelecer a necessidade dos meios de protecção e prevenção estarem disponíveis a qualquer momento.

Assim, e resumindo, uma empresa que explore o trabalho por turnos, tem de possuir serviços adequados à natureza do regime de organização do tempo de trabalho, bem como, deve também garantir que os dispositivos, meios, procedimentos e medidas de protecção e prevenção estejam disponíveis, a qualquer momento, para os trabalhadores por turnos. O que não pode suceder, sob pena de contra-ordenação grave é existirem melhores condições de dia do que de noite.

## **2. A protecção do Trabalhador Nocturno**

Para além das exigências fixadas ara os serviços de SST, no que respeita às empresas que desenvolvem actividade explorando o trabalho nocturno, o legislador vem estabelecer algumas exigências quanto à protecção especial, de que deve ser alvo o trabalhador nocturno (na

maioria dos casos, que trabalha em regime de turnos, é igualmente trabalhador nocturno).

Assim, no artigo 225.º do Código do Trabalho, vêm estabelecer-se as seguintes exigências:

*- O empregador deve assegurar exames de saúde gratuitos e sigilosos ao trabalhador nocturno destinados a avaliar o seu estado de saúde, antes da sua colocação e posteriormente a intervalos regulares e no mínimo anualmente.*

Não se tratam aqui dos exames médicos (ocasionais, de admissão ou periódicos) normais no âmbito da medicina do trabalho. Estes exames, também de natureza preventiva e também a cargo do médico do trabalho, devem ser adequados a avaliar a aptidão mental, física e social, do trabalhador para a prestação do trabalho nocturno. Estes exames, devem ser complementares aos normalmente realizados pelo médico do trabalho a todos os trabalhadores. Assim, para além do exame de admissão, dos exames ocasionais e periódicos (anuais para menores de 18 e maiores de 50 e de dois em dois anos para os restantes), deve ser realizado um exame prévio específico ao trabalhador que é contratado ou que é colocado num regime nocturno e um exame complementar anual (independentemente da idade) com as mesmas características.

*- O empregador deve avaliar os riscos inerentes à actividade do trabalhador, tendo presente, nomeadamente, a sua condição física e psíquica, antes do início da actividade e posteriormente, de seis em seis meses, bem como antes de alteração das condições de trabalho.*

O legislador vem aqui exigir duas coisas diferentes. Uma, é a realização de uma avaliação específica de riscos profissionais, tendo em conta a actividade em regime nocturno. Esta avaliação deve ser realizada antes do início da actividade pelo trabalhador e posteriormente de seis em seis meses, ou ocasionalmente, previamente à alteração das condições de trabalho.

Por outro lado, o legislador exige que essa avaliação tenha em vista a adequação da actividade ao trabalhador e à sua condição física e psíquica, decorrendo daqui duas conclusões. A primeira é que, nem todos os trabalhadores podem estar nas condições físicas e psíquicas adequadas aos riscos em causa e à actividade nocturna, e a segunda é que, esta avaliação é individualizada, ou seja, não basta realizar uma avaliação generalizada a todos os trabalhadores nocturnos, pois a avaliação de riscos que aqui é exigida deve ter em conta as condições individuais de cada trabalhador nocturno.

*- O empregador deve conservar o registo da avaliação efectuada de acordo com o número anterior.*

Para além dos registos normais das avaliações de riscos, deve existir mais esta. Os

Representantes para a SST, têm direito, obviamente, a serem consultados e a serem informados sobre os resultados desta avaliação.

- *Aplica-se ao trabalhador nocturno o disposto no artigo 222.º*

Ao trabalhador nocturno aplica-se o mesmo regime de organização de serviços de Segurança e Saúde, que se aplica ao trabalhador por turnos.

- *Sempre que possível, o empregador deve assegurar a trabalhador que sofra de problema de saúde relacionado com a prestação de trabalho nocturno a afectação a trabalho diurno que esteja apto a desempenhar.*

Sempre que, na avaliação das condições de saúde do trabalhador nocturno e dos riscos da actividade nocturna, se presuma que o trabalhador sofra de um problema relacionado com a natureza da actividade, deve ser possibilitada ao trabalhador a. Quando possível, a mudança para o regime diurno. O problema está em saber-se o que é que se considera querer dizer a expressão “sempre que possível”.

- *O empregador deve consultar os representantes dos trabalhadores para a segurança e saúde no trabalho ou, na falta destes, o próprio trabalhador, sobre a afectação a trabalho nocturno, a organização deste que melhor se adapte ao trabalhador, bem como sobre as medidas de segurança e saúde a adoptar.*

Para além das questões sujeitas a consulta previstas no artigo 18.º da Lei 102/2009, devemos integrar mais esta, embora este parecer não seja vinculativo. **3. Protecção quanto aos limites da duração do tempo de trabalho para o trabalhador nocturno**

Outra forma de protecção prevista na lei, é a que está estabelecida no que respeita a duas condições específicas:

- Limites do período normal de trabalho
- Limites do período de descanso

Assim, como forma de proteger o trabalhador das especiais características da actividade nocturna, vem o legislador obrigar o empregador a que, de acordo com o artigo 224.º do Código do Trabalho, cumpra os seguintes limites:

1. Em regime de adaptabilidade de horários, o trabalhador nocturno nunca pode exercer mais do que 8 horas diárias em média semanal [\[1\]](#);
2. Não se contam para esta média os dias de feriado ou descanso semanal obrigatório ou complementar;
3. Nas actividades previstas no n.º 3 do artigo 224.º do Código do Trabalho (actividades de risco especial), por importarem riscos especiais ou tensão física e mental significativas, não devem ser prestadas mais do que 8 horas diárias em cada período de 24 horas, ou seja, por cada dia devem haver 14 horas de descanso.

### 1. A protecção de grupos especiais de trabalhadores

Na organização do trabalho nocturno e por turnos, a entidade patronal deve ter em conta as limitações previstas no Código do Trabalho, para determinados grupos de trabalhadores:

- Mulheres grávidas, puerperas ou lactantes, de acordo com o artigo 60.º do Código do Trabalho, impedindo a entidade patronal de colocar estas trabalhadoras em regimes de organização do tempo de trabalho que se situem entre as 20.00H e as 7.00H;
- Trabalhadores menores, o artigo 76.º do Código do Trabalho vem estabelecer limites e interdições relativamente ao trabalho nocturno para os trabalhadores menores;
- Trabalhadores com capacidade de trabalho reduzida, nomeadamente os limites quanto ao trabalho nocturno entre as 20.00H e as 7.00H, previstas no artigo 87.º do Código do Trabalho.

### 1. Exigências específicas em matéria de prestação de serviços de SST

Em geral, não se prevêem nas Lei 102/2009 (Lei da prevenção e promoção da segurança e saúde no trabalho) quaisquer regras específicas para o trabalho por turnos e em regime nocturno. Contudo, ao prever-se que se deve proceder à avaliação e controlo dos riscos, à aplicação de medidas e ao acompanhamento, promoção e prevenção da saúde do trabalhador, está a incluir-se aqui, obviamente, as especificidades relativas às diversas formas de organização do tempo de trabalho.

---

[1] Por IRCT podem ser estabelecidos limites diferentes