



INFO  
SEGURANÇA

# NÃO ARRISQUE!



SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

OUTUBRO . 2025

SÉRIE III

#.09

## SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO POR TURNOS E NOCTURNO

Embora o patronato e os sucessivos governos insistam na desregulação dos horários, o que designam como “flexibilização” e, em especial, na assunção de formas de organização que implicam o trabalho por turnos rotativos e trabalho nocturno, são amplas as evidências de que esta forma de trabalho constitui uma das mais gravosas que, actualmente, afectam os trabalhadores.



Cofinanciado pela  
União Europeia



# SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO POR TURNOS E NOCTURNO

■ A verdade é que, tendo muitos sectores iniciado um processo de organização produtiva em 24 horas por dia, 7 horas por semana, 365 dias por ano, tampouco esse acréscimo de actividade e riqueza repercutido se tem reproduzido em melhores condições salariais e de vida para a generalidade dos trabalhadores. A maior

carga de trabalho correspondeu, essencialmente, a mais lucro para o capital.

## 1. O IMPACTO NA SAÚDE E SEGURANÇA:

**Maior Risco de Acidentes:** A generalidade dos estudos, como os da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA), mostra que a pri-

vação de sono e a fadiga levam a uma queda no estado de alerta, aumentando a probabilidade de erros e acidentes de trabalho, especialmente entre as 4h e as 6h da manhã.

### **Doenças Cardiovasculares e Metabólicas:**

Os estudos demonstram uma correlação clara, tendo a Organização Mundial da Saúde (OMS) classificado o trabalho nocturno como "provavelmente cancerígeno" devido à desregulação hormonal, produzindo também problemas:

- Cardiovasculares: doença coronária, enfarte e morte súbita;
- Metabólicos: obesidade, hipertensão e diabetes;
- Imunitários e gastrointestinais: maior risco de infecções, cancro, úlceras, colites e asma;
- Neurológicos e psicológicos: défices cognitivos, stress pós-traumático e depressão;
- Sono: apneia, insónias, e envelhecimento precoce;
- Interrupção do ritmo sono-vigília e falta de melatonina, que prejudicam a sua saúde.

### **Impacto na Vida Social e Familiar:**

Isolamento Social: Dificuldade em participar em atividades familiares e sociais

que decorrem em horários "normais" (jantares, reuniões de pais, etc.).

**Stress Familiar:** O cansaço crónico e o desalinhamento de horários são uma fonte significativa de stress para o trabalhador e a sua família, afetando a qualidade das relações.

**Impacto na Saúde Mental:** A inversão do horário e o isolamento social levam a taxas mais elevadas de ansiedade, depressão e burnout.

## **2. ALGUNS EXEMPLOS DE TRABALHO CIENTÍFICO SOBRE A TEMÁTICA:**

### **RISCO ONCOLÓGICO (CANCRO):**

O estudo mais citado é a classificação da Agência Internacional de Investigação sobre o Cancro (IARC), que pertence à OMS. Em 2007, classificou o trabalho por turnos com perturbação circadiana como provavelmente cancerígeno para humanos (Grupo 2A).

**Mecanismo:** A exposição à luz artificial à noite suprime a produção de melatonina, uma hormona essencial que tem um papel protetor contra o crescimento de tumores. A evidência é mais forte para o cancro da mama, próstata e colorretal.

### **DOENÇAS CARDIOVASCULARES E METABÓLICAS:**

Estudos clínicos de longo prazo: Meta-a-

nálises de estudos de acompanhamento de grupos de trabalhadores ao longo de anos mostram que os trabalhadores por turnos têm um aumento significativo do risco de enfarte do miocárdio, AVC e hipertensão.

**Exemplo:** Uma revisão sistemática publicada em revistas como Circulation ou o BMJ encontrou consistentemente um aumento do risco de eventos cardiovasculares na população de trabalhadores por turnos, muitas vezes atribuído a hábitos de vida (dieta, tabagismo) e alterações metabólicas induzidas pela desregulação circadiana (resistência à insulina).

### **ENVELHECIMENTO COGNITIVO:**

Alguns trabalhos de investigação demonstraram que o trabalho por turnos e nocturno prolongado pode levar a défices cognitivos a longo prazo, afectando a memória e a velocidade de processamento. Alguns estudos apontam para um envelhecimento cerebral acelerado equivalente a vários anos.

## **3. ROTAÇÃO DE TURNOS: O ESQUEMA MAIS PREJUDICIAL**

O tipo de rotação de turnos **mais prejudicial** à saúde e segurança é a **rotação rápida e em sentido anti-horário (contra-fase)**:

### **SENTIDO ANTI-HORÁRIO (MUITO GRAVE):**

› Rotação Noite / Tarde / Manhã;

› É muito grave porque vai contra o nosso ritmo biológico natural, que se adapta melhor a um alongamento (como se o dia tivesse mais de 24 horas). O corpo tem muita dificuldade em avançar o ciclo (Noite/Tarde/Manhã), impedindo a adaptação.

### **SENTIDO HORÁRIO (GRAVE):**

› Rotação Manhã / Tarde / Noite;

› Este sentido permite uma melhor (mas ainda assim incompleta) adaptação biológica, pois segue o princípio do atraso de fase circadiano (o corpo adapta-se melhor a ir para a cama mais tarde do que mais cedo).

### **ROTAÇÃO RÁPIDA (SEMPRE MUITO GRAVE):**

› Mudar de turno a cada 2 ou 3 dias;

› Exigência Sindical: Devemos exigir a eliminação ou, pelo menos, a imposição de rotações mais lentas para permitir uma estabilização, mesmo que parcial, do ciclo de sono-vigília. A rotação rápida mantém o trabalhador num estado de jet lag crónico.

## 4. SITUAÇÃO EM PORTUGAL

Embora os estudos detalhados sobre saúde e turnos sejam muitas vezes escassos ou desactualizados em Portugal, podemos citar dados importantes da Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) e do Instituto Nacional de Estatística (INE):

**Prevalência:** O Trabalho por Turnos afecta uma parcela significativa dos trabalhadores. Segundo dados do INE, a percentagem de trabalhadores por turno ronda os 20% em certas áreas (como a indústria e os serviços essenciais), traduzindo-se em mais de 1 milhão de trabalhadores e com tendência para crescer, a par do duplo emprego e do sub-emprego.

**Acidentes de Trabalho:** Embora os dados oficiais da ACT não discriminem directamente a causalidade "turno/noc-

turno", a fadiga e o erro humano são factores recorrentes nas investigações de acidentes graves, especialmente os que ocorrem nas horas mais tardias e de madrugada.

**Doenças Profissionais:** As doenças cardiovasculares e perturbações do sono estão subnotificadas como doenças profissionais em Portugal, mas a sua prevalência é transversal aos dados europeus, o que indica que milhares de trabalhadores portugueses estão em risco.

## 5. A RELAÇÃO COM A LABORAÇÃO CONTÍNUA (24 HORAS/DIA E 7 DIAS/SEMANA")

O trabalho por turnos e noturno é a chave para a laboração contínua (24/7) e a extensão dos horários de funcionamento, que visam o máximo lucro da entidade patronal.

### FACTOR

**Globalização/Concorrência cada vez mais feroz pelo lucro**

**Tecnologia/Automação**

### IMPACTO NA EMPRESA

Necessidade de operar 24h para competir intensificar a exploração

O investimento em automação industrial obriga a operar 24h para maximizar o retorno do investimento e gerar mais acumulação de capital

Enquanto o capital aumenta os seus lucros, os trabalhadores vêem os salários cada vez mais degradados e a suas condições de vida e de saúde cada vez mais em causa.

# NÃ<sup>o</sup> ARRISQUE!

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO



INFORMA-TE SOBRE OS DIREITOS  
PARA A SST JUNTO DO TEU SINDICATO

**APOIA-TE NO TEU REPRESENTANTE  
DOS TRABALHADORES PARA A SST**

## SINDICALIZA-TE



PARA MAIS INFORMAÇÃO CONSULTA:  
<https://www.cgtp.pt/seguranca-e-saudade>

### FICHA TÉCNICA

**Título:** Info-Segurança – Segurança e Saúde no Trabalho por Turnos e Nocturno | Série III, n.º 9, Outubro de 2025 **Coordenação geral:** Helena Martins | **Directora:** Helena Martins | **Edição:** CGTP-IN – Departamento Segurança e Saúde no Local de Trabalho | **Redacção:** Hugo Dionísio e Grupo de trabalho SST **Consultoria técnica:** Hugo Dionísio, Paula Lourenço e Sara Meira **Capa, layout e paginação:** Carlos Jorge **Publicação electrónica – ISSN: 1647-7731** **Contactos:** © CGTP-IN | Rua Vitor Cordon, n.º 1, 2.º 1249-102 Lisboa Tel.: 213 236 500 | [cgtpt@cgtpt.pt](mailto:cgtpt@cgtpt.pt)