



INFO
SEGURANÇA

NÃ
ARRISQUE!

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

NOVEMBRO . 2025

SÉRIE III

#.10

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO POR TURNOS E NOCTURNO – PARTE II

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 . PARTE II

6. O QUE DIZ A LEI?

EXIGÊNCIAS DO TRABALHO POR TURNOS EM MATÉRIA DE SST

Dois princípios fundamentais:

- A entidade patronal 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.

- A entidade patronal deve assegurar que os meios de protecção e prevenção em matéria de segurança e saúde dos trabalhadores por turnos sejam equivalentes aos aplicáveis aos restantes trabalhadores e se encontrem disponíveis a qualquer momento.

NOTA: esta última exigência determina que, à noite, tarde ou dia, existam as mesmas valências de serviços de SST, primeiros socorros, prevenção e combate a incêndios e apoio técnico. **Exige o seu cumprimento!**

Da aplicação do artigo 222.º do Código do Trabalho (CT) resultam ainda algumas regras fundamentais que a entidade patronal deve cumprir ao organizar e aplicar o trabalho por turnos:

Regras para a constituição das Equipas (N.º 1)

O trabalho por turnos deve ser organizado em equipas (chamadas “turnos”) que se sucedem “sucessivamente”, a um ritmo determinado (rotativo, contínuo ou descontínuo), o mesmo posto de trabalho.

Tal significa que:

Cada turno deve ser constituído por trabalhadores diferentes. Em termos gerais, a lei não permite a sucessão de um mesmo trabalhador em dois turnos sucessivos diferentes. Apenas em algumas excepções tal é possível.

No caso do trabalho nocturno, o n.º 4 do artigo 224.º do CT determina que nos sectores e actividades aí referidos, não se possa trabalhar mais do que 8 horas num período de 24 horas, exceptuando as situações referidas nas alíneas a) e b) do n.º 6 do mesmo artigo, em que tal é permitido por motivo de força maior ou, mediante previsão em IRCT e em sectores de grande perigosidade (ex-

plosivos, electricidade e transporte de gases, por exemplo).

Vejamos em que tarefas o trabalhador nocturno está mais protegido (nos casos de turnos com trabalho nocturno, tal também se aplica):

- a) Monótonas, repetitivas, cadenciadas ou isoladas;
- b) Em obra de construção, demolição, escavação, movimentação de terras, ou intervenção em túnel, ferrovia ou rodovia sem interrupção de tráfego, ou com risco de queda de altura ou de soterramento;
- c) Da indústria extractiva;
- d) De fabrico, transporte ou utilização de explosivos e pirotecnia;
- e) Que envolvam contacto com corrente eléctrica de média ou alta tensão;
- f) De produção ou transporte de gases comprimidos, liquefeitos ou dissolvidos ou com utilização significativa dos mesmos;
- g) Que, em função da avaliação dos riscos a ser efectuada pelo empregador, assumam particular penosidade, perigosidade, insalubridade ou toxicidade.

Em que casos um mesmo trabalhador tem a protecção legal prevista para o trabalho por turnos e para o trabalho nocturno?

Quando os turnos são organizados em período nocturno, ou seja, no período:

- que tenha a duração mínima de sete horas e máxima de onze horas, compreendendo o intervalo entre as 0 e as 5 horas;
- Compreendido entre as 22 horas de um dia e as 7 horas do dia seguinte, com a possibilidade de alteração por IRCT

NOTA: O facto é que, de alguma forma a lei reconhece o esforço adicional que já de si comporta o trabalho nocturno, isentando assim os trabalhadores de um conjunto de formas de desregulação do tempo de trabalho, como o trabalho suplementar ou a adaptabilidade, que só nos casos expressamente previstos na lei e em IRCT podem ser acumuladas. Note-se que, no caso do trabalho por turnos, a lei, erroneamente, não reconhece a mesma carga adicional que comporta, sendo mais parca na protecção dos trabalhadores. Cabe aos sindicatos exigir mais protecção a este respeito.

Atenção! Caso o trabalho nocturno seja prestado em atividade caracterizada pela necessidade de assegurar a continuidade do serviço ou da produção, nomeadamente a referida em qualquer das alíneas d) a f) do n.º 2 do artigo 207.º do CT, o limite diário de 8 horas em cada 24, só pode ser ultrapassado desde que por convenção colectiva seja concedido ao trabalhador período equivalente de descanso compensatório. Por cada hora adicional trabalhada, terá de haver uma

de descanso! E só através de previsão em IRCT!

Defende a contratação colectiva e exige a sua aplicação!

Regras de Rotação (N.º 2)

As equipas de turnos devem obedecer a regras de rotação rigorosas para proteger o ritmo biológico e social do trabalhador:

Proibição de Rotação Rápida: a equipa de turnos deve ser organizada de modo que evite a rotação em períodos de tempo inferiores a uma semana, ou, pelo menos, só podendo mudar após o gozo do descanso semanal (n.º 4 do artigo 221.º do CT)

Isto significa que o trabalhador, em regra, deve permanecer no mesmo turno (manhã, tarde ou noite) durante pelo menos uma semana antes de mudar para o turno seguinte.

Respeitar a vida do trabalhador: Os turnos devem, na medida do possível, ser organizados de acordo com os interesses e as preferências manifestados pelos trabalhadores.

Organização do dia de descanso (N.º 3)

O descanso semanal obrigatório deve ser garantido:

Os trabalhadores por turnos têm direito a um dia de descanso semanal obrigatório em cada período de sete dias.

Esse dia de descanso não pode coincidir

com o dia de descanso semanal obrigatório do restante pessoal ao serviço da empresa, salvo se tal for inevitável para garantir a laboração.

Esta regra visa assegurar o pleno funcionamento da actividade que justifica o trabalho por turnos, mesmo aos domingos.

Intervalos de Descanso (N.º 4)

Relativamente aos intervalos, a lei estabelece:

No nº1 do artigo 213º do Código de Trabalho que o trabalhador tem direito a um intervalo de descanso de duração não inferior a uma hora nem superior a duas. Para além disso, o princípio segundo o qual, na elaboração do horário de trabalho, a entidade patronal tenha de ter em consideração prioritariamente as exigências de protecção da segurança e saúde do trabalhador, continua a aplicar-se (al. a) do n.º 2 do artigo 212.º do CT).

Neste sentido, é importante exigires que se instituem pausas de trabalho ao longo da jornada.

Descanso entre Turnos (N.º 5)

É garantido o descanso mínimo de 11 horas entre a prestação de trabalho em turnos:

- O trabalhador por turnos tem direito a um **período de descanso de pelo menos, 11 horas seguidas** entre dois períodos de trabalho consecutivos.

- **Excepções:** As excepções a este descanso mínimo só podem ser estabelecidas por **IRCT** ou, se aplicável, por regulamento interno, mas apenas em casos **objectivamente fundamentados**.

ATENÇÃO! Não é permitida a alteração de intervalo de descanso prevista nos números anteriores que implicar mais de seis horas de trabalho consecutivo, excepto quanto a actividades de pessoal operacional de vigilância, transporte e tratamento de sistemas electrónicos de segurança e indústrias em que o processo de laboração não possa ser interrompido por motivos técnicos e, bem assim, quanto a trabalhadores que ocupem cargos de administração e de direcção e outras pessoas com poder de decisão autónomo que estejam isentos de horário de trabalho.

Exigências específicas de funcionamento dos serviços de SST no trabalho nocturno (inclui o trabalho por turnos quando os turnos sejam prestados no período nocturno)

Artigo 225.º do CT – No caso dos trabalhadores nocturnos, a entidade patronal é obrigada, para além do regime geral aplicável a todos os trabalhadores, a:

- 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.

Neste caso, o médico do trabalho pode desaconselhar o trabalho por turnos. Existem casos de IRCT e legislação específica que, em alguns países europeus, limitam a 15 anos o tempo máximo de prestação e trabalho nocturno.

Contudo, dada a exiguidade dos salários, muitos trabalhadores preferem prestar turnos e trabalho nocturno, porque assim ganham um pouco mais. Tudo feito à custa da sua saúde. A verdade é que existem estudos que provam que, quanto mais exigentes as condições de trabalho, menor a esperança média de vida (chega a ser de menos 10 anos), já para não falar da qualidade de vida, no trabalho e fora dele.

- 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.

Uma avaliação de riscos específica, que retire consequências dos efeitos dos turnos e trabalho nocturno é absolutamente necessária. A ser feita, as empresas

terão de instituir equipas multidisciplinares que apoiem nas seguintes áreas:

- psicologia e sociologia
- ergonomia
- nutricionismo
- sono

A lei prevê uma consequência directa nos casos em que se constate a afectação do trabalhador por razões relacionadas com o trabalho nocturno:

- Sempre que possível, a entidade patronal 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.
- A entidade patronal 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.

7. AS NOSSAS REIVINDICAÇÕES IMEDIATAS

Assim é urgente e necessário reivindicar ao nível dos locais de trabalho:

- › Reais condições de trabalho que protejam a saúde, dignidade e vida familiar dos trabalhadores;
- › Melhores condições de trabalho, menor carga horária, mais protecção social e maior reconhecimento económico (compensação económica);
- › Que o trabalho por turnos e nocturno só seja permitido em actividades de interesse público ou tecnicamente indispensáveis;
- › Que o trabalho por turnos e nocturno só seja permitido por acordo escrito do trabalhador e que sejam realizados exames médicos adequados previamente;
- › Que haja uma efectiva vigilância da saúde semestralmente;
- › Que a empresa disponha de espaços para refeições e descanso nocturno;
- › Que a empresa forneça transporte gratuito quando não há transporte público;
- › Que a empresa forneça refeições adequadas gratuitas, em todos os turnos;
- › Que os trabalhadores em regime de trabalho por turnos ou nocturno tenham uma semana de trabalho reduzida, no máximo de 35h.
- › Proibição de banco de horas e de qualquer tipo de adaptabilidade (excepto por questões de parentalidade) para os trabalhadores em regime de trabalho por turnos ou nocturno;
- › Que os trabalhadores tenham folgas regulares ao sábado e domingo;
- › Que a mudança de turno só ocorra após um dia completo de folga;
- › Que o trabalhador tenha direito à saída do regime após 20 anos de serviço ou 15 anos + 55 anos de idade;
- › Que os subsídios de trabalho por turnos ou nocturno integrem a remuneração e mantenham-se se o trabalhador for transferido por motivos não imputáveis.
- › Que os trabalhadores nestes regimes tenham aumento de dias de férias.

É FUNDAMENTAL GARANTIR QUE O AVANÇO DA CIÊNCIA E DA TECNOLOGIA SE REPERCUTE NA MELHORIA DA VIDA DE TODOS E DE CADA UM!

PROCURA O TEU SINDICATO



NÃ



ARRISQUE!

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO



PROCURA O TEU REPRESENTANTE PARA A SST – CASO NÃO EXISTA, INFORMA-TE SOBRE A SUA ELEIÇÃO JUNTO DO TEU SINDICATO

**O TRABALHO POR TURNOS MATA
– NÃO DEIXE O LUCRO DE POUCOS ACABAR
COM A VIDA DE MUITOS!**

SINDICALIZA-TE



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

FICHA TÉCNICA

Título: *Info-Segurança – Segurança e Saúde no Trabalho por Turnos e Nocturno-Parte II* | Série III, n.º 10, Novembro de 2025 **Coordenação geral:** Helena Martins | **Directora:** Helena Martins
Edição: CGTP-IN – Departamento Segurança e Saúde no Local de Trabalho | **Redacção:** Helder Pires 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 | cgtp@cgtp.pt
www.cgtp.pt