

INFORMAÇÃO SINDICAL

# SABIAS QUE?

Trabalhar por turnos tem custos reais para a **saúde**, a **segurança** e a **vida** de quem mantém a energia a funcionar. Conhece o que dizem a ciência e a Organização Internacional do Trabalho.



## 01 – IMPACTO NA SAÚDE

### A SAÚDE PAGA A FATURA

O trabalho por turnos está cientificamente associado a um aumento significativo de **doenças crónicas** – cardiovasculares, metabólicas, mentais, gastrointestinais e oncológicas. Em situações de exposição prolongada, a esperança de vida pode reduzir-se em **5 a 10 anos**.



## 02 – SISTEMAS CRÍTICOS

### FADIGA É RISCO OPERACIONAL

A fadiga e a dessincronização circadiana representam **riscos inaceitáveis** para a segurança operacional. É essencial implementar turnos de rotação no sentido horário (**forward-rotating**), limites de duração, pausas obrigatórias e monitorização da fadiga.



## 03 – RECOMENDAÇÕES DA OIT

### UM PADRÃO PARA TODOS

As recomendações da **Organização Internacional do Trabalho** devem ser adotadas como padrão em todos os setores – sobretudo nos críticos – para mitigar os efeitos negativos na **saúde** e na **produtividade**.



**PROTEGER QUEM TRABALHA POR TURNOS** não é um custo – é uma condição de segurança, saúde e produtividade sustentável.

**Fontes:** Organização Internacional do Trabalho – Convenção n.º 171 e Recomendação n.º 178, relativas ao trabalho noturno e por turnos. Literatura científica em cronobiologia e saúde ocupacional; a IARC / OMS classifica o trabalho por turnos com perturbação circadiana como **provavelmente cancerígeno (Grupo 2A)**.