



**Cristina Rodrigues**  
Deputada à Assembleia da República

## **Projecto de Lei n.º 542/XIV/2.ª**

### **Reforça os direitos dos trabalhadores no regime de trabalho nocturno e por turnos**

#### **(Altera o Código do Trabalho e a Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas)**

#### **Exposição de motivos**

As mudanças ocorridas no mercado de trabalho, marcadas, nomeadamente, pelo desenvolvimento de novas tecnologias e extensão dos serviços à população que requerem uma assistência contínua e o controlo de processos de trabalho durante as 24 horas do dia, tornaram o trabalho por turnos uma realidade cada vez mais comum.

As estatísticas recentes indicam que uma parte bastante significativa da população activa tem horários irregulares, onde se inclui o trabalho nocturno e por turnos. De acordo com dados do Instituto Nacional de Estatística, no final de Setembro de 2019, 835 mil pessoas estavam a trabalhar por turnos, o que representa um acréscimo homólogo de 4,8% e de 6,7% em cadeia (ou seja, comparando com o trimestre anterior), representando este o maior número de trabalhadores com horários por turno desde 2011. Em termos de universo do número de trabalhadores por conta de outrem, representava cerca de 17% dos mais de 4,9 milhões de pessoas com emprego. Por último, apesar de ser tanto desempenhado por homens como por mulheres, existem mais mulheres a trabalhar neste regime, num total de 423 mil contra 409 mil homens.

Contudo, os estudos indicam que o trabalho por turnos constitui uma das mais nefastas formas de organização do tempo de trabalho, com graves consequências para os trabalhadores, quer ao nível da sua saúde e bem-estar, tanto físico como psíquico, como das dificuldades que cria ao nível da conciliação da sua vida profissional com a vida pessoal e familiar.

Sabemos que o trabalho por turnos, principalmente na sua forma rotativa, implica enormes riscos para a saúde dos trabalhadores, relacionados nomeadamente com a alteração nos ritmos circadianos e perturbações de sono, uma vez que a alteração forçada daquele que é o ritmo normal diurno do ser humano pode causar diversos problemas como fadiga, sonolência, insónia, problemas digestivos, irritabilidade, dificuldades cognitivas e perturbações no sono. Não podemos esquecer que o ser humano é diurno e não nocturno, não estando biologicamente



**Cristina Rodrigues**  
Deputada à Assembleia da República

adaptado à vida nocturna permanente, o que explica os impactos que esta forma de trabalho tem na saúde.

Verificam-se, também, problemas de saúde física, nomeadamente as perturbações gastrointestinais, as doenças cardiovasculares (entre as quais o enfarte do miocárdio), e também o cancro, existindo já estudos que comprovam a ligação entre a existência de neoplasias e a disrupção dos ritmos circadianos. Há, ainda, ligação a problemas reprodutivos nas mulheres e um aumento da susceptibilidade a doenças menores como infecções respiratórias.

A alteração dos hábitos de vida, alimentares e de sono resultantes do trabalho por turnos aumenta, também, o risco de obesidade, diabetes tipo II e deficiência de vitamina D, nos casos em que existe baixa exposição solar.

Para além disto, importa ter em conta que Portugal enfrenta grandes desafios no que diz respeito à saúde psicológica e aos riscos psicossociais no trabalho, os quais têm um elevado custo humano, económico e social. E, é inegável que o trabalho nocturno e por turnos constituem riscos psicossociais, representando estes, actualmente, uma das maiores ameaças à saúde física e mental dos trabalhadores e ao bom funcionamento e produtividades das organizações.

De facto, os estudos indicam que o trabalho nocturno e por turnos pode provocar stresse no trabalho (ou stresse ocupacional), que ocorre quando alguém sente que as exigências do seu papel profissional são maiores do que as suas capacidades e recursos para realizar o trabalho.

Os sinais típicos de stresse ocupacional incluem sintomas físicos, como cansaço, aperto no peito, indigestão, dor de cabeça, alterações de apetite e do peso e alterações do sono e da vigília, bem como sintomas psicológicos, como irritabilidade, ansiedade, indecisão, desmotivação, dificuldades de concentração, isolamento ou agressividade, alterações do humor, alterações nas funções executivas e diminuição da capacidade para o trabalho.<sup>1</sup>

Um estudo publicado em 2013, denominado “European opinion polls on safety and health at work”, revela que Portugal está classificado como o terceiro país europeu com a maior proporção

---

<sup>1</sup> Cfr. Bickford, M. (2005). Stress in the Workplace: A General Overview of the Causes, the Effects, and the Solutions. Canadian Mental Health Association



**Cristina Rodrigues**  
Deputada à Assembleia da República

de trabalhadores que diz que o stresse relacionado com o trabalho é muito comum (28%), quase o dobro da média na Europa.<sup>2</sup>

Para além dos impactos negativos na saúde e bem-estar dos trabalhadores, as consequências desta forma de organização do trabalho são ainda visíveis ao nível da diminuição da segurança daqueles, dado que a capacidade de concentração, atenção e reflexo diminuem drasticamente em quem sofre perturbações no seu sono, o que aumenta a probabilidade da existência de erros e acidentes.

Existe, ainda, uma redução da produtividade e eficiência dos trabalhadores e um aumento das taxas de absentismo.

Por último, do ponto de vista social, os danos são também muito elevados, uma vez que estas formas de organização de trabalho têm um forte impacto na vida pessoal e familiar dos trabalhadores. A existência de horários desregulados e rotativos dificulta a conciliação da vida pessoal e familiar com a vida profissional, pela dificuldade em fazer coincidir estes horários com o dos restantes membros do agregado familiar. Assim, para além dos impactos na saúde e bem-estar do trabalhador, o trabalho por turnos e nocturno dificulta o estabelecimento e/ou fortalecimento das relações familiares e de amizade, impedindo o trabalhador de usufruir de tempos de descanso e de lazer com a sua família e amigos.

Face ao exposto, propomos um conjunto de alterações legislativas com o objectivo de atenuar, compensar ou prevenir a penosidade acrescida resultante do trabalho por turnos e do trabalho nocturno.

Nestas alterações inclui-se, nomeadamente, o direito de a trabalhadora grávida, puérpera ou lactante ser dispensada de prestar trabalho por turnos e do trabalhador menor ser dispensado de prestar trabalho nocturno e por turnos.

Garantimos que o trabalho por turnos só pode ser prestado com acordo escrito do trabalhador e em casos devidamente justificados e fundamentados, nomeadamente nos casos em que o trabalho, pela sua natureza, não pode sofrer interrupções ou se torne indispensável para prevenir

---

<sup>2</sup> Cfr. Pan-European opinion poll on occupational safety and health, from European Agency for Safety and Health at Work - EU-OSHA, 2013 (pode ser consultado em <https://osha.europa.eu/pt/facts-and-figures/european-opinion-polls-safety-and-health-work/european-opinion-poll-occupational-safety-and-health-2013>)



**Cristina Rodrigues**  
Deputada à Assembleia da República

ou reparar prejuízos graves para a empresa ou para a sua viabilidade, cabendo à entidade patronal a prova da necessidade da organização do trabalho por turnos.

Depois, prevê-se que a duração de trabalho de cada turno não pode ultrapassar 6 horas de trabalho diário e deve ser interrompido para pausa e/ou refeição por um período mínimo de 30 minutos, considerando-se estas pausas incluídas no período de trabalho, não podendo o trabalhador prestar mais de 4 horas consecutivas de trabalho. Para além disso, assegura-se que os turnos devem ser organizados de modo que os trabalhadores de cada turno gozem, pelo menos, um dia de descanso em cada período de seis dias e um fim-de-semana completo de descanso em cada quatro semanas consecutivas, sem prejuízo do período excedente de descanso a que tenham direito.

Promovemos o reforço do regime de segurança e saúde no trabalho dos trabalhadores por turnos, garantindo a realização, com a periodicidade de 6 meses, de exames de saúde adequados para avaliar a aptidão física e psíquica do trabalhador. Os trabalhadores têm, também, direito a receber informação sobre o regime jurídico-legal do trabalho por turnos, sobre as suas consequências para a saúde, bem como sobre o regime de segurança e saúde no trabalho

O empregador deve, ainda, implementar estratégias de intervenção e prevenção de riscos psicossociais destinadas aos trabalhadores em regime de trabalho por turnos e nocturno.

Clarifica-se a noção de trabalho nocturno e prevê-se que o período normal de trabalho diário de trabalhador nocturno é de 30 horas semanais, não podendo este ser superior a 8 horas por dia.

No que diz respeito ao direito a férias, o trabalhador em regime de trabalho nocturno ou por turnos adquire um dia de férias suplementar, por cada ano de trabalho nocturno ou por turnos.

Prevê-se, também, que aos trabalhadores em regime de trabalho nocturno e por turnos não é aplicável horário organizado de acordo com qualquer regime de adaptabilidade, banco de horas e horário concentrado.

Por último, consideramos fundamental que seja criado um regime específico de antecipação da idade de acesso à pensão de velhice por parte dos trabalhadores que prestem serviço em regime



**Cristina Rodrigues**  
Deputada à Assembleia da República

de turnos e nocturno, devendo o Governo promover a sua criação no prazo de 90 dias a contar da data da entrada em vigor da lei.

Assim, nos termos constitucionais e regimentais aplicáveis, a Deputada não inscrita Cristina Rodrigues apresenta o seguinte projecto de lei:

### **Artigo 1.º**

#### **Objecto**

1 - A presente lei altera o Código do Trabalho, aprovado pela Lei n.º 7/2009, de 12 de Fevereiro, na sua redacção actual, reforçando os direitos dos trabalhadores no regime de trabalho nocturno e por turnos.

2 – A presente lei altera a Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas, aprovada pela Lei n.º 35/2014, de 20 de Junho, na sua redacção actual, reforçando os direitos dos trabalhadores por turnos.

### **Artigo 2.º**

#### **Âmbito de aplicação**

O disposto na presente lei é aplicável aos trabalhadores em regime de trabalho nocturno e por turnos, no âmbito das relações laborais contempladas pelo Código do Trabalho, aprovado pela Lei n.º 7/2009, de 12 de Fevereiro e posteriores alterações, pela Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas, aprovada pela Lei n.º 35/2014, de 20 de Junho e posteriores alterações e pelos Instrumentos de Regulamentação Colectiva de Trabalho.

### **Artigo 3.º**

#### **Alteração ao Código do Trabalho**

São alterados os artigos 58.º, 74.º, 220.º, 221.º, 222.º, 223.º, 224.º, 225.º e 238.º do Código do Trabalho, aprovado pela Lei n.º 7/2009, de 12 de Fevereiro, e alterado pelas Leis n.ºs 105/2009, de 14 de Setembro, 53/2011, de 14 de Outubro, 23/2012, de 25 de Junho, 47/2012, de 29 de Agosto, 69/2013, de 30 de Agosto, 27/2014, de 8 de Maio, 55/2014, de 25 de Agosto, 28/2015, de 14 de Abril, 120/2015, de 1 de Setembro, 8/2016, de 1 de Abril, 28/2016, de 23 de Agosto,



**Cristina Rodrigues**  
Deputada à Assembleia da República

73/2017, de 16 de Agosto, 14/2018, de 19 de Março, 90/2019, de 4 de Setembro e 93/2019, de 4 de Setembro, os quais passam a ter a seguinte redacção:

“Artigo 58.º

[...]

1 - A trabalhadora grávida, puérpera ou lactante tem direito a ser dispensada de prestar trabalho em horário de trabalho organizado de acordo com regime de adaptabilidade, de banco de horas ou de horário concentrado **ou de trabalho por turnos**.

2 – [...].

3 – Constitui contra-ordenação **muito grave** a violação do disposto neste artigo.

Artigo 74.º

[...]

1 - O menor é dispensado de prestar trabalho em horário organizado de acordo com o regime de adaptabilidade, banco de horas, horário concentrado, **trabalho nocturno ou por turnos**, quando o mesmo puder prejudicar a sua saúde ou segurança no trabalho.

2 – [...].

3 – Constitui contra-ordenação **muito grave** a violação do disposto neste artigo.

Artigo 220.º

[...]

1 – [...].

2 - O trabalho por turnos só pode ser prestado em casos devidamente justificados e fundamentados, nomeadamente quando o trabalho, pela sua natureza, não possa sofrer interrupções ou se torne indispensável para prevenir ou reparar prejuízos graves para a empresa ou para a sua viabilidade.

3 - Cabe à entidade patronal a prova da necessidade da organização do trabalho por turnos.



Cristina Rodrigues  
Deputada à Assembleia da República

4 - A prestação de trabalho por turnos depende do acordo escrito do trabalhador, sendo obrigatória, nos casos em que o trabalhador é filiado em associação sindical, a consulta prévia desta a respeito da proposta de acordo.

5 - Constitui contra-ordenação grave a violação do disposto no presente artigo.

Artigo 221.º

[...]

1 – [...].

2 – Os turnos devem, na medida do possível, ser organizados de acordo com os interesses e as preferências manifestados pelos trabalhadores, **mediante acordo com a comissão de trabalhadores ou, na ausência desta, com as associações sindicais representativas dos trabalhadores**, nos termos dos artigos 425.º e 426.º do Código de Trabalho.

3 – A duração de trabalho de cada turno não pode ultrapassar 6 horas de trabalho diário e deve ser interrompido para pausa e/ou refeição por um período mínimo de 30 minutos, não podendo o trabalhador prestar mais de 4 horas consecutivas de trabalho, sem prejuízo da aplicação de regime mais favorável ao trabalhador previsto em Instrumento de Regulamentação Colectiva de Trabalho.

4 - As interrupções destinadas a repouso ou refeição, quando não superiores a 30 minutos, consideram-se incluídas no período de trabalho.

5 – [anterior n.º 4].

6 - Os turnos no regime de laboração contínua e os de trabalhadores que asseguram serviços que não podem ser interrompidos, nomeadamente nas situações a que se referem as alíneas d) e e) do n.º 2 do artigo 207.º, devem ser organizados de modo que os trabalhadores de cada turno gozem, pelo menos, um dia de descanso em cada período de **seis dias e um fim-de-semana completo de descanso em cada quatro semanas consecutivas**, sem prejuízo do período excedente de descanso a que tenham direito.

7 - O empregador deve ter registo separado dos trabalhadores incluídos em cada turno, o qual deverá ser enviado **ao Ministério que tutela o trabalho, à comissão de trabalhadores e às associações sindicais representativas dos trabalhadores**.

8 - A mudança do horário estipulado é comunicada com a antecedência mínima de 15 dias.



Cristina Rodrigues  
Deputada à Assembleia da República

9 - Aos trabalhadores em regime de trabalho por turnos não é aplicável horário organizado de acordo com qualquer regime de adaptabilidade, banco de horas e horário concentrado.

10 - Constitui contra-ordenação grave a violação do disposto no presente artigo.

#### Artigo 222.º

[...]

1 – [...].

2 – [...].

3 - O trabalhador que presta trabalho por turnos deve ser previamente submetido a um exame médico que determine a sua aptidão física e psíquica para o trabalho.

4 – O empregador deve promover, com a periodicidade de 6 meses, a realização de exames de saúde adequados para avaliar a aptidão física e psíquica do trabalhador para o exercício do trabalho por turnos, bem como a repercussão destes e das condições em que são prestados.

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

6 – Os trabalhadores têm direito a receber informação sobre o regime jurídico-legal do trabalho por turnos, sobre as suas consequências para a saúde, bem como sobre o regime de segurança e saúde no trabalho.

7 – O empregador deve implementar estratégias de intervenção e prevenção de riscos psicossociais destinadas aos trabalhadores em regime de trabalho por turnos.

8 – [anterior n.º 3].

#### Artigo 223.º

[...]

1 – [...].

2 - O período de trabalho nocturno pode ser determinado, no sentido mais favorável ao trabalhador, por instrumento de regulamentação colectiva de trabalho, com observância do



**Cristina Rodrigues**  
Deputada à Assembleia da República

disposto no número anterior, considerando-se como tal, na falta daquela determinação, o compreendido entre as **20 horas** de um dia e as 7 horas do dia seguinte.

Artigo 224.º

[...]

1 – [...].

2 - O período normal de trabalho diário de trabalhador nocturno **não pode ser superior ao período normal de trabalho de um trabalhador em horário diurno nem superior a 8 horas por dia.**

**3 - O período normal de trabalho diário de trabalhador nocturno é de 30 horas.**

4 - O trabalhador nocturno não pode prestar mais de **seis** horas de trabalho num período de vinte e quatro horas em que efectua trabalho nocturno, em qualquer das seguintes actividades, que implicam riscos especiais ou tensão física ou mental significativa:

a) [...];

b) [...];

c) [...];

d) [...];

e) [...];

f) [...];

g) [...].

5 – [...].

6 – [...].

**7 – Aos trabalhadores em regime de trabalho nocturno não é aplicável horário organizado de acordo com qualquer regime de adaptabilidade, banco de horas e horário concentrado.**

8 - Constitui contra-ordenação grave a violação do disposto nos números 2, 3 e 4.

Artigo 225.º

[...]



Cristina Rodrigues  
Deputada à Assembleia da República

1 – [...].

2 – [...].

3 – [...].

4 – [...].

5 – [...].

6 – [...].

**7 - O empregador deve implementar estratégias de intervenção e prevenção de riscos psicossociais destinadas aos trabalhadores em regime de trabalho nocturno.**

8 – [anterior n.º 7].

#### Artigo 238.º

[...]

1 – [...].

2 – [...].

3 – [...].

**4 - O trabalhador em regime de trabalho nocturno ou por turnos adquire um dia de férias suplementar, por cada ano de trabalho nocturno ou por turnos**

5 – [...].

6 – [...].”

#### Artigo 4.º

##### Aditamento ao Código do Trabalho

É aditado o artigo **266.º-A** ao Código do Trabalho, aprovado pela Lei n.º 7/2009, de 12 de Fevereiro, e alterado pelas Leis n.ºs 105/2009, de 14 de Setembro, 53/2011, de 14 de Outubro, 23/2012, de 25 de Junho, 47/2012, de 29 de Agosto, 69/2013, de 30 de Agosto, 27/2014, de 8 de Maio, 55/2014, de 25 de Agosto, 28/2015, de 14 de Abril, 120/2015, de 1 de Setembro, 8/2016,



**Cristina Rodrigues**  
Deputada à Assembleia da República

de 1 de Abril, 28/2016, de 23 de Agosto, 73/2017, de 16 de Agosto, 14/2018, de 19 de Março, 90/2019, de 4 de Setembro e 93/2019, de 4 de Setembro, o qual passa a ter a seguinte redacção:

“Artigo 266.º-A

Pagamento do trabalho por turnos

1 - O trabalho por turnos é pago com acréscimo de 25 % relativamente ao pagamento de trabalho prestado em regime de horário fixo, sem prejuízo da aplicação de regime mais favorável ao trabalhador previsto em Instrumento de Regulamentação Colectiva de Trabalho.

2 - O pagamento do acréscimo de trabalho por turnos é acumulável com o pagamento do acréscimo por trabalho nocturno, sempre que o turno implique trabalho nocturno.

3 - Constitui contra-ordenação muito grave a violação do disposto no presente artigo.”

**Artigo 5.º**

**Alteração à Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas**

São alterados os artigos 115.º e 161.º da Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas, aprovada pela Lei n.º 35/2014, de 20 de Junho, alteradas pelas Leis n.ºs 82-B/2014, de 31 de Dezembro, 84/2015, de 7 de Agosto, 18/2016, de 20 de Junho, 42/2016, de 28 de Dezembro, 25/2017, de 30 de Maio, 70/2017, de 14 de Agosto, 73/2017, de 16 de Agosto, 49/2018, de 14 de Agosto, 71/2018, de 31 de Dezembro, Decreto-Lei n.º 6/2019, de 14 de Janeiro, Lei n.º 79/2019, de 2 de Setembro e 82/2019, de 2 de Setembro, os quais passam a ter a seguinte redacção:

“Artigo 115.º

[...]

1 – [...].

2 – [...].

3 - **A duração de trabalho de cada turno não pode ultrapassar 6 horas de trabalho diário e deve ser interrompido para pausa e/ou refeição por um período mínimo de 30 minutos, não podendo o**



Cristina Rodrigues  
Deputada à Assembleia da República

trabalhador prestar mais de 4 horas consecutivas de trabalho, sem prejuízo da aplicação de regime mais favorável ao trabalhador previsto em Instrumento de Regulamentação Colectiva de Trabalho.

4 – [...];

a) [...];

b) [...];

c) As interrupções a observar em cada turno devem obedecer ao princípio de que não podem ser prestadas mais de **quatro** horas de trabalho consecutivo;

d) [...];

e) O trabalhador tem direito a um dia de descanso em cada período de seis dias e um fim-de-semana completo de descanso em cada quatro semanas consecutivas, sem prejuízo do período excedente de descanso a que tenham direito;

f) [...].

Artigo 161.º

[...]

1 - O trabalho por turnos é pago com acréscimo de 25 % relativamente ao pagamento de trabalho prestado em regime de horário fixo, sem prejuízo da aplicação de regime mais favorável ao trabalhador previsto em Instrumento de Regulamentação Colectiva de Trabalho.

2 - O pagamento do acréscimo de trabalho por turnos é acumulável com o pagamento do acréscimo por trabalho nocturno, sempre que o turno implique trabalho nocturno.

3 - Constitui contra-ordenação muito grave a violação do disposto no presente artigo.

4 – [revogado].”

Artigo 6.º

#### Antecipação da Idade da reforma

O Governo procede à criação de um regime específico de antecipação da idade de acesso à pensão de velhice por parte dos trabalhadores que prestem serviço em regime de turnos e nocturno no prazo de 90 dias a contar da data de entrada em vigor da presente lei.



**Cristina Rodrigues**  
Deputada à Assembleia da República

**Artigo 7.º**

**Entrada em vigor**

A presente lei entra em vigor com o Orçamento do Estado subsequente à sua aprovação.

Palácio de São Bento, 25 de Setembro de 2020

A Deputada,

Cristina Rodrigues