

Saúde e Condições Laborais

Guia Prático

Fevereiro de 2026

Índice

1

Introdução

2

Benefícios para a empresa

3

Boas práticas

4

Passos para implementação

5

Indicadores e métricas

6

Referências e recursos

Novo Rumo a Norte: Rumo à Sustentabilidade

- ▶ O presente guia prático surge no âmbito do projeto **Novo Rumo a Norte: Rumo à Sustentabilidade**, promovido pela **Associação Empresarial de Portugal (AEP)**, com o apoio da Shiftify.
- ▶ Este projeto incide sobre o **desenvolvimento do ecossistema das PME da Região Norte de Portugal**, visando sensibilizar, capacitar e demonstrar a estas empresas como superar os desafios presentes e futuros relacionados com os tópicos **ESG** (Environmental, Social and Governance) e tornar possível a melhoria do seu desempenho através da **adoção de boas práticas apoiadas por ferramentas e conhecimento adequados**. Pretende-se ainda fomentar o conhecimento sobre finanças sustentáveis e o reconhecimento do valor dos investimentos em ESG, com vista à promoção de maiores **eficiências operacionais** e contribuição para a **sustentabilidade financeira e operacional** do tecido empresarial da região.

Saúde e Condições Laborais

- ▶ Este guia baseia-se em referenciais internacionais e europeus de SST, incluindo a Diretiva-Quadro 89/391/CEE, a Lei n.º 102/2009 (regime de SST em Portugal), a ISO 45001 e as orientações OIT/ILO-OSH 2001, bem como recursos da EU-OSHA, como o OiRA, destinados a apoiar PME na avaliação e gestão de riscos.
- ▶ São, igualmente, considerados os requisitos de reporte social do ESRS S1 (*Own Workforce*), que incluem indicadores de saúde e segurança - acidentes, dias perdidos, fatalidades e cobertura por sistemas de gestão - relevantes para práticas ESG, visando apoiar as PMEs na implementação de medidas de prevenção e melhoria das condições de trabalho, reforçando o cumprimento legal, o bem-estar dos trabalhadores e a continuidade do negócio.

O que é a Saúde e condições laborais?



Saúde

- ▶ Refere-se às ações destinadas a proteger e promover o bem-estar físico, mental e social dos trabalhadores, prevenindo doenças profissionais e problemas de saúde relacionados com o trabalho.

Condições Laborais

- ▶ Relaciona-se com a identificação de perigos, avaliação e controlo de riscos, adotando medidas técnicas, organizacionais e comportamentais que previnam acidentes em contexto de trabalho.

Relevância para as PME da região Norte

1

- ▶ O Norte do país é fortemente marcado por setores como metalomecânica, têxtil, calçado, logística, agroalimentar, construção e turismo, todos com riscos profissionais significativos: máquinas e equipamentos, movimentos repetitivos, cargas pesadas, altura, químicos, queimaduras, cortes e riscos psicossociais.

3

- ▶ As PME do Norte integram frequentemente cadeias de fornecimento nacionais e internacionais cujos clientes, frequentemente, exigem evidências de boas práticas de SST, alinhadas com normas como ISO 45001 ou requisitos ESG.

2

- ▶ Num contexto de competição na atração de talento técnico (soldadores, operadores, condutores, técnicos de manutenção, pessoal de hotelaria), ambientes de trabalho seguros e saudáveis tornam-se uma vantagem competitiva das PME do Norte.

4

- ▶ De forma genérica, a EU-OSHA reconhece que tipicamente as PME possuem falta de recursos técnicos e humanos para gerir questões de saúde e boas condições de trabalho, com conhecimento limitado em obrigações e riscos, sendo mais suscetíveis a incidentes de trabalho com impacto na capacidade de resposta operacional.

Enquadramento legal e regulamentar



- ▶ Assente na **legislação e regulamentação nacional aplicável às empresas** (Regime Jurídico da promoção da Segurança e Saúde no Trabalho, Código do Trabalho, Decreto-Lei relativo à prescrições mínimas de segurança na utilização de equipamentos de trabalho e orientações da Autoridade para as Condições do Trabalho).

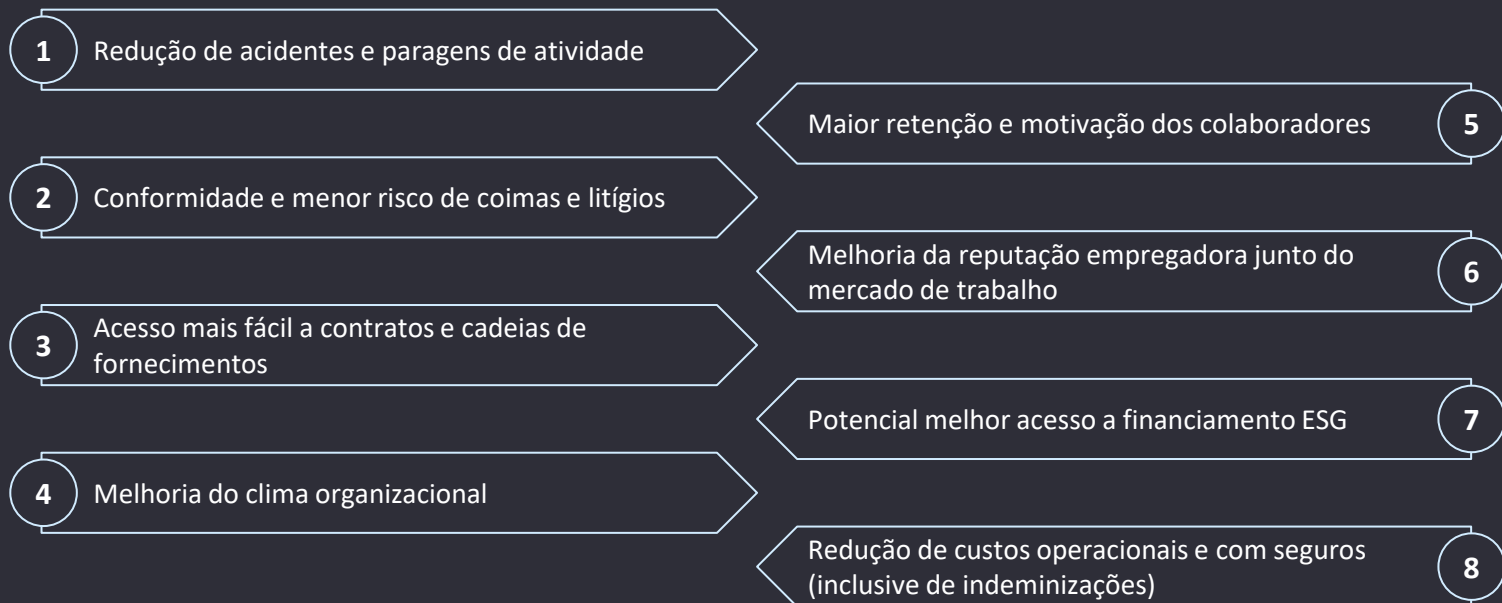


- ▶ Enquadrado por **diretivas e regulamentos europeus** como a Diretiva-Quadro 89/391/CEE que estabelece as medidas destinadas a melhorar a segurança e a saúde dos trabalhadores, Diretivas sobre equipamentos de trabalho, EPI, agentes químicos e, ainda, de Normas de Reporte de Sustentabilidade como a ESRS S1 – *Own Workforce*.



- ▶ Alinhado com **princípios globais reconhecidos de boas práticas SST** como a ISO 45001 de Sistemas de Gestão de Segurança e Saúde no trabalho, Orientações internacionais da OIT/ ILO-OSH 2001 e ainda os recursos da EU-OSHA.

Vantagens competitivas diretas e indiretas



Exemplos de impacto positivo

▶ **Redução de acidentes e baixas de trabalho** aumentando assim a disponibilidade das equipas com diminuições dos custos diretos e indiretos associados a interrupções da atividade

▶ **Aumento da produtividade** como consequência de ambientes de trabalho organizados, seguros e com menores paragens da atividade resultantes de incidentes

▶ **Maior facilidade em fechar contratos com clientes de maior dimensão** e com processos maduros ao nível de ESG e SST devido a uma maior conformidade e incorporação de práticas SST

▶ **Melhor organização interna** com níveis melhorados de **eficiência operacional** devido à existência de processos mais claros, com formação adequada e controlo de riscos identificados

▶ **Melhor reputação e imagem corporativa** por ser possível demonstrar responsabilidade social através do cuidado com as pessoas e práticas de trabalho seguras, o que é valorizado por um número crescente de investidores

▶ **Redução de custos com seguros e prémios de risco** resultante de menores índices de acidentes de trabalho e sinistros reportados, o que advém de um melhor desempenho ao nível da segurança e saúde no trabalho

▶ **Melhor retenção de trabalhadores qualificados**, nomeadamente em setores mais suscetíveis a depender de funções específicas, devido à melhoria das condições de trabalho e de bem estar proporcionadas

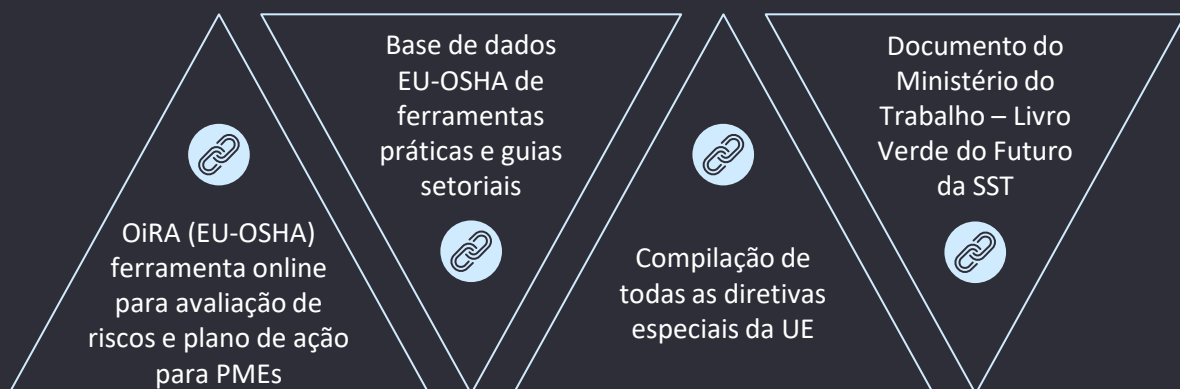
▶ **Maior capacidade de resposta a auditorias** por parte das autoridades ou até mesmo de clientes pela existência de documentação e evidências de planos de ação estruturados em matéria de segurança e saúde no trabalho

▶ **Melhor capacidade de resposta a eventos críticos** com planos de prevenção e resposta definidos

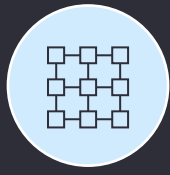
Práticas recomendadas por standards internacionais

- Existência de uma política de segurança e saúde no trabalho aprovada pela administração
- Estabelecimento de mecanismos de participação dos colaboradores em matérias de SST
- Processos de avaliação de riscos em matéria de SST
- Formação inicial e periódica sobre riscos de segurança no trabalho e formas de prevenção e proteção
- Reporte e investigação de acidentes ou quase acidentes de trabalho definindo ações corretivas
- Objetivos mensuráveis em matéria de acidentes de trabalho, formação e ações preventivas
- Monitorização regular de indicadores como acidentes, dias perdidos, inspeções, ações concluídas
- Em caso de existência de prestadores de serviço externos – existência de requisitos de acompanhamento das suas obrigações contratuais
- Desenvolvimento e atualização de planos de emergência
- Estudo e adaptação ergonómica de postos de trabalho ao colaborador
- Vigilância da saúde preventiva e gestão do regresso ao trabalho após baixa (saúde ou acidente de trabalho)

Ferramentas ou metodologias úteis



Sugestão de ações práticas e progressivas



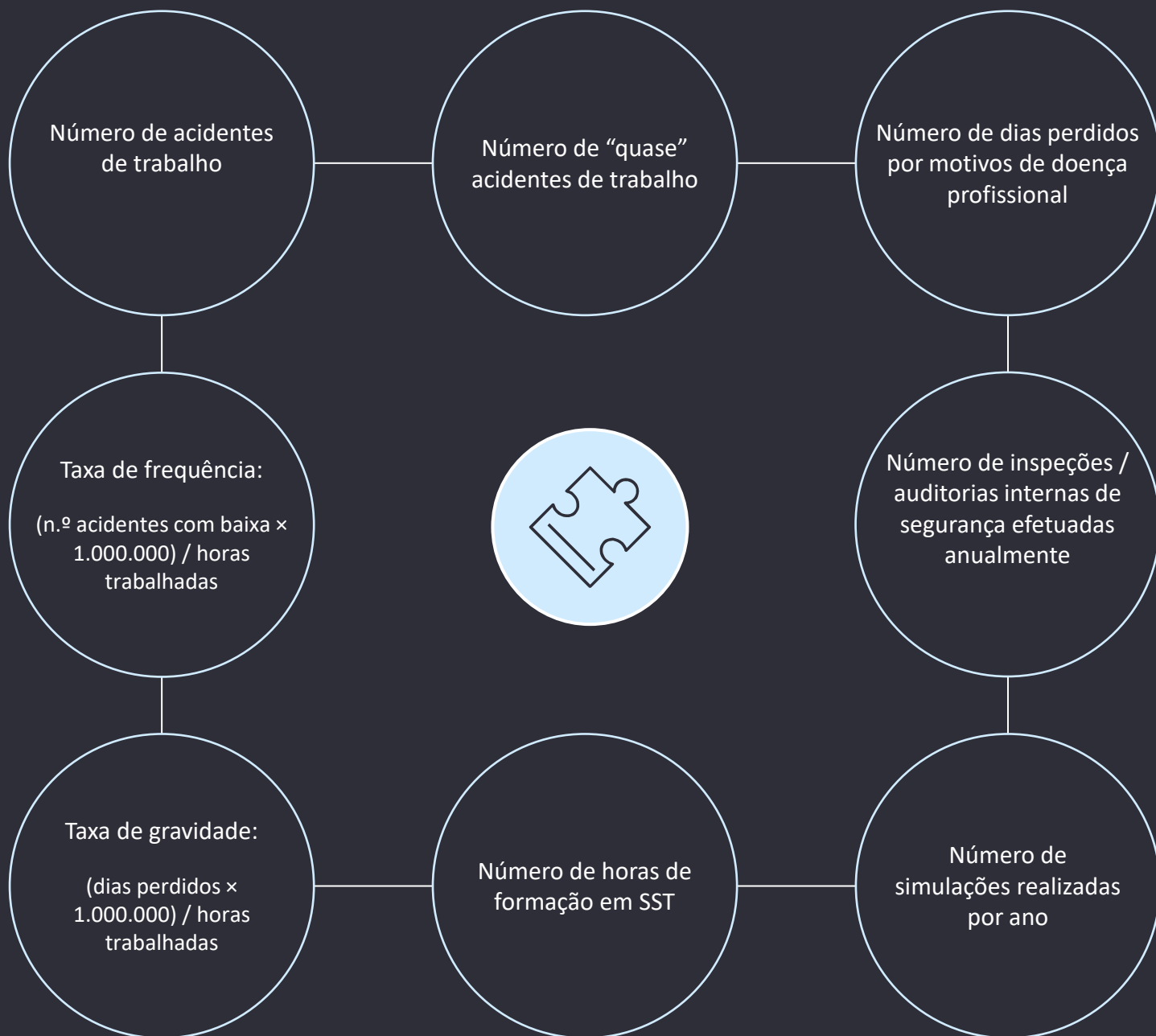
Área



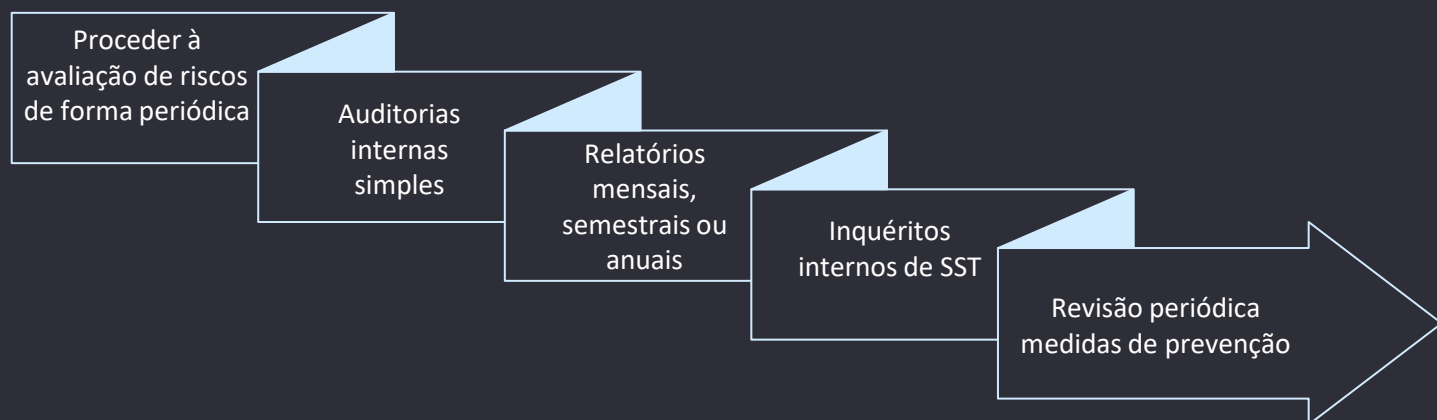
Ações

Responsabilidades e organização	Definir e nomear um responsável interno pelas questões de SST, com uma rotina mínima estabelecida de tratamento desta temática, assegurando responsabilização e continuidade
Avaliação de riscos	Proceder a uma avaliação de riscos conforme a legislação, identificando perigos ou riscos tendo em conta a sua gravidade (as suas consequências) e probabilidade (as ferramentas OiRA podem ser úteis nesta ação)
Planos de ação	Converter a avaliação de riscos num plano de ação com prioridades, responsáveis, prazos e evidências de execução
Ganhos imediatos	Corrigir rapidamente riscos óbvios e frequentes seguindo a seguinte metodologia (e.g. ordem e limpeza, sinalização, iluminação, segregação de percursos, correção de pisos)
Políticas internas	Formalizar uma política de SST aprovada pela administração que seja comunicada e explicada a todos os colaboradores
Controlo operacional	Criar uma lista de procedimentos críticos ou equipamentos críticos que devam ser inspecionados e mantidos de forma prioritária por razões de segurança dos trabalhadores na sua utilização.
Formação	Definir e treinar / simular procedimentos de primeiros socorros, incêndio e evacuação com revisão anual
Envolvimento e participação	Criar um canal simples, como uma app de comunicação gratuita, formulário ou caixa de correio específica para reporte de situações de acidentes ou quase-acidentes.
Monitorização e controlo	Monitorizar, periodicamente, os acidentes de trabalho, dias perdidos, ações fechadas, quase acidentes de forma a controlar os acontecimentos críticos que envolveram os colaboradores

Indicadores ESG relevantes



Medição e acompanhamento do progresso



Links úteis, documentos normativos e ferramentas digitais



ESRS 1 – General Requirements



Comissão Europeia – A segurança e saúde no trabalho diz respeito a todos



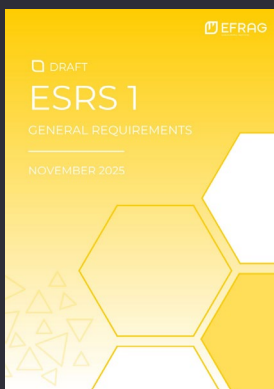
EASHW – OiRA Tools



Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho



Livro Verde do Futuro da Segurança e Saúde no Trabalho



Glossário

AEP	Associação Empresarial de Portugal
ACT	Autoridade para as Condições do Trabalho
EPI	Equipamento de Proteção Individual
ESG	Environmental, Social and Governance
ESRS S1	European Sustainability Reporting Standard – <i>Own Workforce</i>
EU-OSHA	European Agency for Safety and Health at Work
EUR-Lex	Portal de acesso à legislação da União Europeia
ILO / OIT	<i>International Labour Organization</i> / Organização Internacional do Trabalho
ILO-OSH 2001	Orientações da OIT para sistemas de gestão de segurança e saúde no trabalho
ISO	The International Organization for Standardization
OiRA	Online Interactive Risk Assessment
PME	Pequenas e Médias Empresas
SST	Segurança e Saúde no Trabalho



Contactos

AEP

+ 351 229 981 500
aep@aeportugal.pt

Shiftify

+351 929 034 062
geral@shiftify.pt

Projeto Novo Rumo a Norte

<https://www.novorumoanorte.pt/>
novorumoanorte@aeportugal.pt
