



INFO
SEGURANÇA

NÃ
ARRISQUE!

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

DEZEMBRO . 2025

SÉRIE III

#.11

NATAL (EM SEGURANÇA) TODOS OS DIAS OU 12 DESEJOS (QUE PODIAM SER SÓ 1) PARA 2026

A época natalícia, transcendendo o seu sentido puramente religioso, remete-nos, muitas vezes, para a importância da família, solidariedade, partilha e alegria, fazendo um apelo ao reforço dos laços de fraternidade. No entanto, para milhares de trabalhadores, a realidade do dia-a-dia dos seus locais de trabalho está longe deste espírito natalício. Assim, para os trabalhadores e trabalhadoras, este período deve também ser um momento de reflexão sobre as condições em que diariamente exercem o seu trabalho. De reflexão sobre a verdadeira necessidade de horários longos, ritmos intensos, falta de protecção, precariedade e riscos para a saúde física e mental e atropelos à lei.



Cofinanciado pela
União Europeia



NATAL (EM SEGURANÇA) TODOS OS DIAS OU 12 DESEJOS (QUE PODIAM SER SÓ 1) PARA 2026

As normas de Segurança e Saúde no Trabalho (SST) não são privilégios, nem presentes de Natal. São direitos conquistados com luta colectiva, que exigem respeito todos os dias

do ano. São direitos, desde logo, reconhecidos pela Constituição da República Portuguesa, como é o caso do direito de todos os trabalhadores à prestação do trabalho em condições de higiene, seguran-

ça e saúde, assim como à organização do trabalho em condições socialmente dignificantes, permitindo a realização pessoal e a conciliação da actividade profissional com a vida familiar. A SST não se esgota na prevenção de acidentes de trabalho, devendo estar presente noutras frentes como a organização do trabalho, ritmos, horários e prevenção de riscos psicossociais. As recentes propostas de alteração do pacote laboral – que ameaçam, nomeadamente, flexibilizar horários, aumentar a precariedade, reduzir garantias de protecção e desvalorizar estruturas de representação – lembram-nos que nenhum direito está livre de tentativas de retrocesso.

É neste contexto, em que a intensificação da exploração e a desvalorização das condições de trabalho continuam a marcar a realidade de muitos sectores, que se torna essencial reforçar a acção sindical na defesa da vida, da saúde e da dignidade de quem trabalha. O Natal deve ajudar a lembrar-nos que nenhuma meta produtiva (que significa na maioria dos casos mais lucro, mas nem por isso mais salário) vale mais do que uma vida e que só com organização, união e reivindicação colectiva será possível conquistar melhores condições e garantir ambientes de trabalho seguros e saudáveis.

É a partir desta realidade concreta, vivida diariamente por milhares de trabalhadores e trabalhadoras, que se impõe olhar para 2026 não como um exercício de boa vontade, mas como uma exigência de cumprimento. Assim, mantendo a tradição, partilhamos 12 desejos que traduzem necessidades reais, experiências sentidas

nos locais de trabalho e a vontade colectiva de transformar o trabalho num espaço de dignidade, segurança e saúde que proteja quem trabalha.

12 DESEJOS, EM MATÉRIA DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO, PARA 2026:

- 1.** Todos os trabalhadores exerçam a sua actividade sem pôr em risco a sua saúde ou a sua vida;
- 2.** Todos os trabalhadores sejam informados, de forma clara, sobre os riscos a que estarão expostos e como se deverão proteger;
- 3.** Todos os trabalhadores tenham formação em SST, adequada às respectivas funções e ao exercício de actividades de risco;
- 4.** A consulta por escrito, dos representantes dos trabalhadores para a Segurança e Saúde ou, na sua falta, dos próprios trabalhadores sobre matérias de SST seja uma realidade;
- 5.** A adaptação do trabalho seja dirigida a quem trabalha (e não o inverso), especialmente no que se refere à concepção dos postos de trabalho, à escolha de equipamentos, métodos de trabalho e produção, com vista a,

nomeadamente, atenuar o trabalho monótono e repetitivo e a reduzir os riscos psicossociais;

- 6.** Nenhum trabalhador se encontre na situação de trabalhar sem equipamentos de protecção colectiva e individual, quando os mesmos sejam necessários;
- 7.** Ao investimento na promoção, por parte das entidades patronais, da realização de exames de saúde adequados a comprovar e avaliar a aptidão física e psíquica do trabalhador para o exercício da actividade, bem como a avaliação da repercussão desta e das condições em que é prestada na saúde do mesmo;
- 8.** As entidades patronais suportem a totalidade dos encargos com a realização de exames de vigilância da saúde, avaliação de exposições, testes e todas as acções necessárias no âmbito da promoção da segurança e saúde no trabalho, sem impor aos trabalhadores quaisquer encargos financeiros;
- 9.** Um compromisso sério, por parte das entidades patronais, em substituir o que é perigoso pelo que é isento de perigo ou menos perigoso;

10. Uma postura preventiva que assuma o combate aos riscos na origem, por forma a eliminar ou reduzir a exposição e aumentar os níveis de protecção;

11. Seja assegurado, nos locais de trabalho, que as exposições aos agentes químicos, físicos e biológicos e aos factores de risco psicossociais não constituam risco para a segurança e saúde do trabalhador;

12. Todos os trabalhadores disponham de informação actualizada sobre as medidas de emergência e primeiros socorros, de evacuação e de combate a incêndios, bem como dos trabalhadores ou serviços encarregues de as pôr em prática.

Os 12 desejos que se apresentam não são reivindicações abstractas. Correspondem a direitos já consagrados na lei e na Constituição, sistematicamente desvalorizados ou ignorados em muitos locais de trabalho. São 12 desejos que traduzem necessidades reais, experiências comuns e incumprimentos persistentes e que, no fundo, poderiam condensar-se num só: que se respeite quem trabalha, cumprindo a lei, todos os dias do ano!



NÃO 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

**NATAL (EM SEGURANÇA) TODOS OS DIAS
OU 12 DESEJOS (QUE PODIAM SER SÓ 1)
PARA 2026**

SINDICALIZA-TE



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

FICHA TÉCNICA

Título: *Info-Segurança – Natal (em segurança) todos os dias ou 12 desejos (que podiam ser apenas 1) para 2026* | Série III, n.º 11, Dezembro de 2025 **Coordenação geral:** Helena Martins | **Directora:** Helena Martins **Edição:** CGTP-IN – Departamento Segurança e Saúde no Local de Trabalho | **Redacção:** Grupo de trabalho SST **Consultoria técnica:** Helder Pires, 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