

**Ano 2022**

**Circular nº52/2022**

---

**Assunto:** A “hora de Inverno” e a iluminação dos locais de trabalho.

---

Na última semana de Outubro, a 30 de Outubro, entra em vigor a mudança de horário, o modo da “hora de inverno”. Daí,

Agrava-se, com a falta de luz natural este problema: o abaixamento de produção na sua fábrica não derivará da má iluminação dos locais de trabalho? – Aquele acidente com um seu trabalhador não será devido à má iluminação daquele local do pavilhão fabril? – Este ano,

Acresce o grave problema com a energia da rede pública, devido a escassez com a falta, previsível, de produtos fósseis; falta de água. Ora,

Com o andar dos anos, os órgãos de visão (os olhos) são dos mais afectados em quem trabalha. Logo, prevenir o desgaste da visão dos seus trabalhadores deve ser um dos seus cuidados. No fim, está a trabalhar para si, com esses cuidados, providenciando um aumento de produção; a diminuição de acidentes, em suma, trabalhadores agradados com o seu trabalho e local de trabalho. É aí que passam um terço ou mais do seu dia. Logo, tudo o que possa fazer para melhorar esse local de trabalho, recupera com juros: **mais produção!**

O trabalho, normalmente, tem inerente uma característica: é **monótono**, igual a si mesmo, dia após dia. Daí, e como determina a al. e) do n.º 2, art.º 15, da Lei n.º 102/2009 de 10 Setembro, é obrigação do empregador,

*“e)- Adaptação do trabalho ao homem, especialmente no que se refere à concepção dos postos de trabalho, à escolha de equipamentos de trabalho e aos métodos de trabalho e produção, com vista a, nomeadamente, atenuar o trabalho monótono e o trabalho repetitivo e reduzir os riscos psicossociais”*

O primeiro passo a dar é, precisamente, proporcionar uma boa iluminação. Não é por acaso que, logo na determinação das prescrições mínimas de segurança e saúde, nos locais de trabalho, e no que respeita aos “edifícios”, a iluminação tem uma importância enorme. Os edifícios, onde se vai trabalhar, onde vão haver postos de trabalho, devem estar construídos de forma a garantir uma boa iluminação do local de trabalho. Como diz o n.º 8, item 1, da Portaria n.º 987/93, de 6 Outubro,

“Os locais de trabalho devem dispor, na medida do possível, de **iluminação natural adequada**”. E, se tal não for possível, “... deve existir iluminação artificial, complementar ou exclusiva, que garanta idênticas condições de segurança e de saúde aos trabalhadores” (item 2). Logo,

Reconhecendo que a “**conta da luz**” é uma despesa grande nas contas a pagar pela Empresa, não poupe contudo neste capítulo. Se não pode montar fontes de energia alternativas, --- já pensou em aproveitar as grandes áreas do telhado da fábrica com painéis solares? ---, lembre-se do seguinte, e aqui é que pode efectuar economias de escala:

- substituir as lâmpadas de filamento pelas novas lâmpadas economizadoras;
- alterar a localização dos suportes dos pontos de luz; ou mesmo, adaptar (por ex., baixando os mesmos) aos postos de trabalho, evitando o efeito estroboscópico;
- proceder regularmente à limpeza ou substituição das lâmpadas e reflectores;
- ouvir a sugestão, por escrito, sobre a iluminação do posto do trabalhador, do próprio operador. É ele que sabe do que precisa, como se sente confortável em relação à iluminação. Aliás, o que resulta da al. a), n.º 1, art.º 18, Lei n.º 102/2009; e, feito a consulta por escrito, o que lhe permitiria pôr a mesma no tal livro de registo, a que se refere o n.º 6, desse art.º 18. e,
- obrigar o seu Médico de Trabalho a efectuar rastreios de visão dos seus trabalhadores.

Ainda dentro da fábrica, --- ou até no escritório ---, o n.º 12, item 5 daquela Portaria, lembra que é obrigado a ter,

“5- As vias de circulação, destinadas a pessoas, devidamente iluminadas”.

Estes cuidados com a “iluminação” dos postos de trabalho, ao ponto de um diploma, como o Decreto-Lei n.º 82/99, de 16 Março, que trata das prescrições mínimas de segurança e de saúde para a utilização pelos trabalhadores de equipamentos de trabalho, o que,

Portanto, à partida parecia não ser o local adequado para tratar deste problema de iluminação,

Tem um art.º 19, n.º 1, que é muito claro:

“1- A zonas e pontos de trabalho ou de manutenção dos equipamentos de trabalho **devem estar** convenientemente iluminadas em função dos trabalhos a realizar”.

e, claro, todas estas obrigações são penalizadas com valentes coimas. Mas, se evitar coimas é bom, melhor ainda será criar condições de trabalho, em óptimas condições.

Repare: até no seu escritório é necessário estar atento à iluminação. E, aqui, em especial, --- até porque são um mal necessário ---, as condições de iluminação dos computadores. Aqui, as economias podem também ser feitas difundindo o bom hábito de desligar as luzes das salas ou locais onde não está a ser necessária a iluminação.

A falta ou deficiente iluminação tem um efeito, já estudado de “repulsa” do trabalhador pelo seu posto de trabalho: já pensou que aquele trabalhador que vai tantas vezes ao quarto de banho; ou, desloca-se para outro ponto da fábrica, não estará a reagir, às vezes inconscientemente, á falta de iluminação no seu posto de trabalho?!

As pessoas ficam deprimidas, com a falta de luz: é a chamada “depressão sazonal”. Isso não se cura com medicamentos. Combate-se com a chamada “terapia de luz”: ora, uma boa iluminação no local de trabalho, ajuda nesse sentido.

Temos um País de sol, superior à média europeia, e, não obstante baixos índices de produção; altos níveis de absentismo. O corpo humano necessita de luz, --- o chamado “débito de luz” ---, mesmo artificial. Quando tem carências, procura-a desesperadamente. Se não a encontra, acaba por adoecer, --- a cegueira é uma doença ---, ou, protege-se para que isso não aconteça: vai para a “baixa”. O prejudicado é VOCÊ, empregador!

