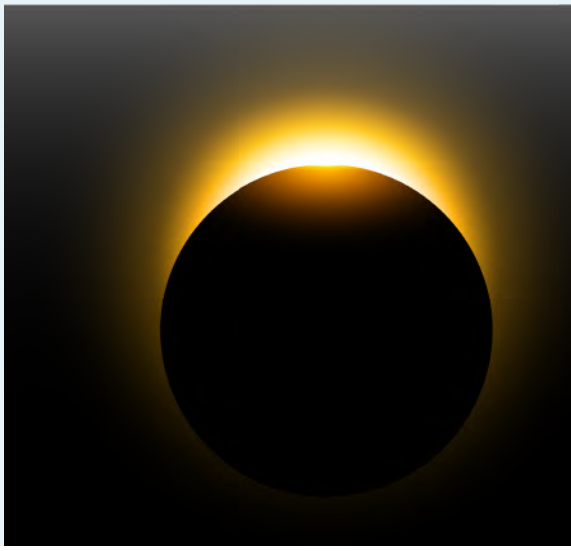
REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

DGS
Direção-Geral da Saúde

PROTEÇÃO DOS TRABALHADORES DURANTE O ECLIPSE SOLAR



Recomendações para empregadores[1]

Atualizado a 06/08/26

- No dia 12 de agosto de 2026 vai ser possível observar um eclipse total do Sol em Portugal, entre as **18:33h e as 20:23h**. A máxima ocultação do Sol terá uma duração de menos de meio minuto e ocorrerá às 19:30h.
- O eclipse solar poderá ter significativos impactes no trabalho e na saúde e segurança dos trabalhadores, aumentando a probabilidade de acidentes e contribuindo para o aparecimento de lesões, sobretudo ao nível da visão.
- Considerando o princípio de precaução em saúde ocupacional devem ser adotadas medidas de prevenção que protejam a saúde dos trabalhadores durante o eclipse solar e que garantam a sua segurança.
- Os empregadores, nomeadamente através dos respetivos Serviços de Segurança e Saúde do Trabalho/ Serviços de Saúde Ocupacional (SST/SO), deverão informar os trabalhadores sobre o eclipse solar, os seus potenciais efeitos na saúde e medidas preventivas.

POTENCIAIS CONSEQUÊNCIAS EM MEIO LABORAL

Acidentes de trabalho, usualmente associados:

- à distração com o eclipse solar;
- a alterações passageiras da visão durante o eclipse solar (ex. durante a condução);
- a comportamentos de risco dos trabalhadores para alcançar localizações de melhor visualização do eclipse solar. **Dada a hora do eclipse solar poderão existir acidentes *in itinere* (ex. deslocação trabalho-casa)**.

Interrupção temporária da atividade laboral:

- devido à deslocação de trabalhadores para locais onde possam observar o eclipse solar.

Dificuldade de acesso a sistemas, dados e telecomunicações:

- ex. falhas em redes móveis causadas por sobrecarga humana.

[1]Empregadores integram todos os ramos de atividade nos setores público, privado e cooperativo e social.

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

DGS
Direção-Geral da Saúde

PROTEÇÃO DOS TRABALHADORES DURANTE O ECLIPSE SOLAR

PRINCIPAIS SINAIS DE ALERTA

- Visão distorcida ou turva
- Visão com manchas/pontos negros
- Alteração da perceção das cores
- Diminuição ou perda súbita de visão
- Dor ocular intensa

Se durante ou após o eclipse solar manifestar um destes sintomas deve **ligar imediatamente para o SNS 24 (808 24 24 24)**.

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

DGS
Direção-Geral da Saúde

PROTEÇÃO DOS TRABALHADORES DURANTE O ECLIPSE SOLAR

EFEITOS NA SAÚDE

Principais efeitos na saúde:

Queimadura solar no olho (retinopatia solar)	· Ocorre sem qualquer sensação de dor, pois não há recetores de dor na retina. · Usualmente há dano ou destruição dos fotorreceptores (células sensíveis à luz). · Não é percetível o dano nos olhos até surgirem sinais/sintomas, muitas vezes horas ou dias depois.
Cegueira	· Esta pode ocorrer numa situação extrema e pode ser irreversível. A perda de visão pode não ser imediatamente aparente.

Impacto psicológico	· Pode estar associado a sentimentos de surpresa, ansiedade ou medo perante as alterações no ambiente provocadas por um eclipse solar total:
	  · redução da luminosidade em pleno dia;
	  · descida local da temperatura;
	  · alteração local do vento;
	  · redução do ruído ambiental;
	  · maior número de sombras alongadas e de formas estranhas;
	  · fecho precoce das pétalas de flores;
	  · sons do despertar imprevisto de animais noturnos e recolhimento apressado de animais diurnos;
	  · visualização progressiva do disco solar a ser tapado até quase desaparecer e, no momento do eclipse total, um “anel” de luz.

O eclipse total do Sol é um momento único e raro, que pode ser vivido sem impacto na saúde. **Todas as potenciais consequências do eclipse total do Sol são evitáveis com uma adequada prevenção.**

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

DGS
Direção-Geral da Saúde

PROTEÇÃO DOS TRABALHADORES DURANTE O ECLIPSE SOLAR

O PAPEL DOS SERVIÇOS DE SST/SO

O empregador, através dos respetivos Serviços de SST/SO, deve:

identificar os trabalhadores com maior risco de exposição, como:

- **trabalhadores em ambientes exteriores**, sobretudo os que desenvolvem a atividade profissional em locais com visibilidade direta do Sol (ex. construção, agricultura, silvicultura, pesca, recolha de resíduos e serviços de socorro e emergência);
- **motoristas** (rodoviários, ferroviários, entre outros);
- **trabalhadores com trabalhos em altura** (ex. em telhados, andaimes ou torres, onde o reflexo em superfícies envidraçadas ou metálicas pode intensificar a exposição);
- **trabalhadores que usam equipamentos óticos** (ex. binóculos, telescópios, teodolitos) em ambiente exterior e sem filtro adequado para o eclipse solar;

identificar os trabalhos/tarefas que podem ter uma realização crítica durante o eclipse solar, por exemplo: por terem estruturas ou materiais refletores, por dependerem de sistema, dados e telecomunicações que podem falhar, por desempenharem as tarefas em ambiente exterior, entre outros;

estabelecer as necessárias medidas de prevenção; estas medidas devem permitir proteger a segurança e a saúde dos trabalhadores, sobretudo a saúde da visão;

definir procedimentos de emergência: estabelecer o fluxo de atuação caso algum trabalhador relate sinais de alerta (ex. visão turva, manchas no centro da visão, distorção de cores);

preparar, sensibilizar e monitorizar os trabalhadores: desenvolver ações de informação e sensibilização para o eclipse solar, assim como de supervisão do cumprimento das medidas e dos procedimentos instituídos.

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

DGS
Direção-Geral da Saúde

PROTEÇÃO DOS TRABALHADORES DURANTE O ECLIPSE SOLAR

PRINCIPAIS MEDIDAS DE PREVENÇÃO

A curiosidade de olhar para o Sol será inevitável, pelo que a **prevenção deve ser planeada antes, durante e após a hora do eclipse solar.**

Antes

- **Comunicação interna:** dias antes do eclipse solar, proceder à informação e sensibilização generalizada dos trabalhadores sobre o eclipse solar (ex. enviar email informativo, realizar um briefing de prevenção ou uma *Toolbox Talks*), alertando, em particular, para os potenciais efeitos na saúde, os sinais de alerta, os procedimentos de emergência e para a necessidade de se adotar comportamentos seguros de observação.
- **Sinalização provisória:** quando aplicável, colocar avisos nas saídas dos edifícios e em outros locais estratégicos alertando para o perigo de olhar diretamente para o eclipse solar sem proteção adequada.
- **Reorganização de tarefas:** transferir as tarefas em ambiente exterior para o período da manhã ou da tarde, evitando o horário do eclipse solar; evitar a realização de tarefas e operações que exijam grande acuidade visual, raciocínios complexos, tomada de decisões críticas, ou que dependam do acesso a sistemas, dados e telecomunicações durante o período do eclipse solar e, sempre que possível, programar a sua interrupção.
- **Controlo de reflexos:** identificar as superfícies altamente refletoras em locais de trabalho exteriores e proceder à mudança temporária da orientação dos postos de trabalho, se necessário.

Durante

- **Interrupção das atividades/trabalhos em ambiente exterior (especialmente no pico do fenómeno 18:33h - 20:23h).** Caso não seja possível, suspender as atividades/trabalhos não urgentes ou não prioritárias e manter apenas o número mínimo de trabalhadores e de tarefas indispensáveis. As atividades que possam comportar riscos simultâneos e incompatíveis com a observação do eclipse devem ser suspensas (ex. circulação de veículos ou utilização de máquinas e equipamentos).
- **Disponibilização de meios de proteção adequados aos trabalhadores que tiverem de se manter em serviço com exposição direta à radiação solar, nomeadamente óculos certificados para o eclipse solar** (certificados pela norma internacional ISO 12312-2, com marcação CE ou ainda equipamentos com filtro de soldadura n.º 14). Deverá ainda ser providenciado aos trabalhadores:
  - água potável fresca, que permita a hidratação do trabalhador;
  - chapéu com proteção UV (preferencialmente de abas largas) e protetor solar;
  - vestuário de trabalho adequado para a exposição UV, assim como considerar a necessidade de agasalho para o arrefecimento súbito e para o anoitecer que será ocasionado pelo eclipse solar.

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

DGS
Direção-Geral da Saúde

PROTEÇÃO DOS TRABALHADORES DURANTE O ECLIPSE SOLAR

Após

- **Retoma do trabalho:** garantir que gradualmente existe a retoma do trabalho, nomeadamente dos trabalhos/atividades não urgentes ou não prioritárias.
- **Identificação dos trabalhadores com sinais de alerta:** procurar aferir junto dos trabalhadores se existe alguma situação de saúde que revele preocupação e contactar os Serviços de SST/SO ou o SNS 24.

VIGILÂNCIA DA SAÚDE

Considerando que os sintomas e os danos oculares associados à observação não protegida de um eclipse solar podem manifestar-se horas ou dias após a exposição, recomenda-se que, no âmbito da vigilância da saúde dos trabalhadores, e em particular nas avaliações de saúde realizadas no período próximo do eclipse, seja valorizada a história de exposição recente a este evento, sempre que clinicamente relevante.

Na realização dos exames de saúde de admissão e periódicos, a avaliação da acuidade visual do trabalhador deve ter em conta antecedentes de exposição com potencial impacto na saúde visual, incluindo, quando aplicável, a observação não protegida de um eclipse solar. Perante alterações significativas da visão do trabalhador deverá ser avaliado o seu eventual impacto na aptidão para o trabalho e assegurada a orientação clínica adequada.

Os locais de trabalho são espaços importantes para se difundir informações e intervenções de saúde, assim como para transmitir comportamentos saudáveis e seguros, que beneficiam não só os trabalhadores, mas também as suas famílias e a sociedade.

O empregador, ao informar os trabalhadores sobre o eclipse solar, **está a praticar um ato responsabilidade social e a prestar um importante contributo para a cultura de prevenção em SST/SO.**

Mais informação em www.DGS.pt ou através do **SNS 24: 808 24 24 24.**

Em caso de **emergência ligue 112.**