

# Trabalho Isolado. Um fator subestimado na prevenção. Isolated work. An underestimated factor in prevention.

Matos, Luísa<sup>a</sup>; Santos, Paula<sup>b</sup>; Barbosa, Fernando<sup>c</sup>

<sup>a</sup> Unidade de Ciência e Tecnologia Mineral – Laboratório do LNEG  
Rua da Amieira, Apartado 1089, 4466-956 S. Mamede de Infesta;  
[luisa.matos@lneg.pt](mailto:luisa.matos@lneg.pt)

<sup>b</sup> A.Ramalhão – Consultoria, Gestão e Serviços, Lda,  
Rua Senhora do Porto n.º 825, 4250-456 Porto;  
[paulasantos@aramalhao.com](mailto:paulasantos@aramalhao.com)

<sup>c</sup> Cinfu – Centro de Formação Profissional da Indústria de Fundição,  
Rua Delfim Ferreira n.º 800, 4100-199 Porto;  
[fernando.barbosa@cinfu.pt](mailto:fernando.barbosa@cinfu.pt)

## Abstract

The practice of isolated work is so widespread in the *modus operandi* of the industry in general that it often becomes overlooked. For this reason, its definition, its legal framework, its institutionalization, or even its prevention, are difficult to manage and implement. In this sense, the objective of this study is to provide a framework on this kind of work, making a review of the main activities and associated risks, without forgetting psychosocial risks, or how to proceed in situations of accident or emergency. This paper gives suggestions for preventive measures that include some technologically advanced equipment. Protecting workers who perform isolated tasks and preventing situations of personal risk is currently technologically possible and there are specialized companies in the market that can provide effective solutions, enabling rapid assistance in case of accident.

**Keywords:** Working alone, lone workers, prevention, emergency.

## 1. INTRODUÇÃO

### 1.1 Objetivo

O trabalho isolado encontra-se de tal forma disseminado no *modus operandi* da indústria, que de um modo geral passa despercebido. Por este facto, quer a sua definição, o seu enquadramento legal, a sua institucionalização, quer mesmo a sua prevenção, são difíceis de gerir e implementar. Neste sentido, é objetivo deste estudo fazer o enquadramento deste tipo de trabalho, fazendo uma resenha dos aspetos a considerar na avaliação de risco, das principais atividades, não esquecendo os riscos psicossociais e o modo de proceder em situação de acidente ou de emergência. Far-se-ão também sugestões de algumas medidas de prevenção que incluem exemplos de equipamentos tecnologicamente muito evoluídos.

### 1.2 Panorama Geral

Muitas empresas têm tradicionalmente utilizado métodos manuais para proteger os seus trabalhadores isolados (Gonçalves, 2011). As empresas têm que criar mecanismos que permitam garantir a segurança de todos os seus colaboradores nos locais de trabalho. Embora muitas organizações, desde sempre tenham tido essa preocupação, recentemente tem-se assistido a uma mudança positiva, pela adoção de políticas proativas para proteção dos trabalhadores isolados mostrando uma maior consciência das suas implicações (Gonçalves, 2011). No entanto, é natural que se tente manter o equilíbrio entre o nível de risco e o orçamento disponível para o ultrapassar, só deste modo as empresas poderão ser rentáveis e cumprir com a legalidade que lhe é imposta.

## 2. DEFINIÇÃO, PERFIL DO TRABALHADOR ISOLADO E ENQUADRAMENTO LEGAL

### 2.1 Definição

São muitas as definições que podemos encontrar para “trabalhador isolado”. Segundo (OHSW&IM, 2012) o trabalho realizado de um modo isolado ou quando o trabalhador o realiza sozinho, refere-se a situações em que o trabalhador pode estar exposto a riscos, devido:

- à área em que estão a executar o trabalho ser remota, ou isolada da ajuda dos outros por causa da sua natureza, do tempo ou do local do seu trabalho;
- ao trabalho envolver operação ou manutenção de instalações perigosas, ou a manipulação de uma substância perigosa;
- o trabalho ser perigoso para o trabalhador o realizar sozinho.

Incluem-se nesta definição também, conforme (OHSW&IM, 2012) os trabalhadores que trabalham por conta própria na manipulação de substâncias ou mercadorias perigosas e na realização de qualquer outro trabalho que é considerado, com base numa avaliação de risco perigoso para ser realizado por uma pessoa sozinho. A definição utilizada no trabalho desenvolvido com o apoio do Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS) (Guillemy & al, 2006), caracteriza

trabalho isolado como sendo uma tarefa realizada por uma única pessoa num ambiente de trabalho em que não podem ser vistas ou ouvidas por outros, e em que a probabilidade de acesso é baixa. O autor, acrescenta ainda que trabalhar sozinho, é depender apenas de si em caso de situações problemáticas e perigosas, sendo que essa situação poderá também promover a sensação de solidão. O trabalho isolado não é apenas uma questão física, pode ser acompanhada por uma reação de isolamento psíquico. Segundo o Canadian Centre for Occupational Health and Safety<sup>1</sup>, um trabalhador está "só" quando se encontra por conta própria, quando não pode ser visto ou ouvido por outra pessoa, e quando não pode esperar uma visita de outro trabalhador. Trabalhar sozinho inclui todos os funcionários que podem passar por um período de tempo em que não tenham contato direto com um colega de trabalho. Por ex., a rececionista de um grande edifício de escritórios pode ser considerada um trabalhador "solitário". Por outro lado, um trabalhador da construção civil, que está a fazer um trabalho num qualquer local em que não pode ser visto pelos colegas de trabalho também pode ser considerado um trabalhador isolado.

## 2.2 Perfil do trabalhador Isolado acidentado

Segundo o trabalho de Guillemy et al (2006) os trabalhadores isolados que sofrem um acidente, possuem um perfil comum caracterizado pelo facto de serem em 96% das situações do género masculino (contra 94% para os não isolados) e trabalharem nos ramos de atividade da indústria extrativa, cerca de 34,5%, dos quais 17,3% na exploração de pedreiras e os restantes em minas, metalomecânica (14%), condutores de máquinas (35,2%) salientando-se de entre estes em particular na condução de meios de transporte (20,2%) e cerca de 16,6% são operadores não qualificados.

## 2.3 Enquadramento Legal

É um vazio legal o que rodeia a situação particular do trabalho desenvolvimento de modo isolado. A Lei 102/2009 de 10 de setembro, que regulamenta o regime jurídico da promoção e prevenção da segurança e da saúde no trabalho, de acordo com o previsto no artigo 284.º do Código do Trabalho, não foca de modo específico o trabalho isolado. Podendo o trabalho isolado ser executado e desenvolvido por trabalhadores por conta de outrem ou trabalhando por conta própria, em diversos ramos de atividade, esta situação leva por vezes a contextos de risco acrescido.

Embora a atitude legalista dos nossos empregadores seja ainda muitas vezes observada, indicando a dificuldade de implementar uma nova abordagem regulamentar, a evolução dos princípios levou-nos a uma legislação reguladora não prescritiva mas sim baseada na realização de objetivos. Esta nova abordagem, ao mesmo tempo que deve ter mais em conta os riscos, tem também em linha de conta a evolução dos conhecimentos científicos e técnicos que lhes dizem respeito e postula a obrigação geral de segurança como responsabilidade do empregador.

Sob essas condições, a ausência de textos gerais em matéria do trabalho isolado não significa que não há nenhuma obrigação de a ter em conta, mas apenas que é dever do empregador definir medidas que previnam os riscos para um trabalhador isolado. Assim, a obrigação geral de segurança, bem como a exigência de apoio é da responsabilidade das chefias das instituições, tendo como resultado alcançado: garantir a saúde física e mental, a segurança dos trabalhadores e para além destas obrigações gerais, alguns requisitos particulares para o trabalho isolado, na perspetiva de identificar medidas de prevenção a implementar (Guillemy & al, 2006).

## 3. CENÁRIOS ONDE PODE SER ENCONTRADO TRABALHO ISOLADO

Em qualquer atividade poderá ser encontrada uma situação de trabalho isolado, o que nos leva a concluir que esta situação de trabalho é transversal a todos os setores. No entanto, nalguns deles, esta situação de trabalho poderá ocorrer com maior frequência e necessitar de uma avaliação mais detalhada. O trabalho isolado poderá aparecer em vários cenários, como por exemplo os apresentados na Tabela 1 (HSE, 2013).

Tabela 1 - Cenários de enquadramento do trabalhador isolado (exemplos)

Sozinho num local fixo, como uma loja ou uma bomba de gasolina;
Separado dos colegas por longos períodos, por exemplo numa fábrica, armazém, num centro de lazer;
Fora do horário normal, executando trabalhos de limpeza ou vigilância;
Em posições com mobilidade, em setores como a construção, manutenção, engenharia ou agricultura;
Com outras funções móveis, visitando casas ou empresas, tais como motoristas, enfermeiros, assistentes
Ao efetuar trabalhos em espaços confinados;
Trabalho a partir de casa (teletrabalho).

Na Tabela 2 apresentam-se exemplos de atividades onde o trabalho isolado é usual, quer se trate de trabalho desenvolvido por conta de outrem ou por conta própria.

Tabela 2 – Atividades onde o trabalho isolado é usual (exemplos)

Segurança privada;	Comércio ex: oficinas e bombas de combustível;
Manutenção e reparação;	Estações de SKI;
Serviços de limpeza;	Condução de máquinas por exemplo na limpeza de florestas;
Trabalhos com energia elétrica;	“Guardadores” de gado e pastores de gado.

<sup>1</sup> <http://www.ccohs.ca/oshanswers/hsprograms/workingalone.html> (consultada a 15/11/2013)

#### 4. ASPETOS A CONSIDERAR NA AVALIAÇÃO DO TRABALHO ISOLADO

O trabalho isolado por si só não constitui um risco mas apresenta-se como um fator agravante dos riscos, em particular em caso de acidente (INRS, 2007). O empregador para dar cumprimento às suas obrigações gerais deverá evitar esta situação de trabalho. Não sendo possível evitar o trabalho isolado deverão ser tomadas as medidas de prevenção de riscos profissionais e organizar o alerta, socorro e o resgate em caso de acidente. As medidas a adotar deverão ser adaptadas aos setores de atividades em questão e às situações específicas de trabalho. A sensação de isolamento, sendo um dos principais riscos associados ao trabalho isolado, assume um particular destaque como risco psicossocial. Tendo presente que a avaliação de riscos constitui um dos princípios de prevenção, que não se encontra definida no quadro legislativo atual em matéria de segurança e saúde no trabalho qualquer referência específica a trabalho isolado leva-nos a concluir que este, é um fator subestimado na prevenção. O empregador para além das situações que normalmente considera na sua avaliação de riscos deve também identificar os casos particulares em que os seus colaboradores trabalham sozinhos e considerar alguns aspetos que se encontram listados na Tabela 3 (HSE, 2013).

Tabela 3 – Aspetos a considerar na avaliação do trabalho isolado.

O local de trabalho apresenta/constitui um risco específico para o trabalhador isolado, por exemplo dificuldade em manusear sozinho equipamento portátil como escadas, escadotes, ou cavaletes?
Existe uma entrada e uma saída seguras para uma pessoa, por exemplo um pessoa que trabalhe isolada durante um longo período, o local de trabalho pode ficar fechado?
Existe máquina e equipamentos necessárias para realizar o trabalho e que uma só pessoa não poderá operar com esses equipamentos de uma forma segura?
Existem ou utilizam-se substâncias químicas perigosas no local que possam apresentar um risco para o trabalhador isolado?
Para realizar o trabalho é necessário equipamentos de elevação demasiado grande para ser utilizado por uma única pessoa?
Existe alguma razão para que o indivíduo escolhido seja ou esteja mais vulnerável do que outros para realizar o trabalho isolado ex: trabalhadores jovens, grávidas?
Caso a língua principal do trabalhador não seja o português existem mecanismos no local que assegurem uma clara e precisa comunicação, especialmente em caso de emergência?
O médico do trabalho tem conhecimento se o trabalhador realiza trabalho isolado? E esse trabalhador encontra-se apto do ponto de vista médico para realizar esse trabalho?

#### 5. EQUIPAMENTOS DE ALARME PARA SITUAÇÕES DE TRABALHO ISOLADO

Atualmente, as novas tecnologias permitem-nos dispor de equipamentos de segurança para todos os tipos de situações de trabalho isolado, incluindo em ambientes perigosos ou com atmosferas ATEX. O recurso a soluções tecnológicas para alarme e localização de trabalhadores isolados em risco, pode inclusivamente ser uma solução mais económica do que as soluções tradicionais de duplicação de funcionários em todas as tarefas isoladas (em caso de intoxicação por gás o trabalho aos pares pode duplicar o número de vítimas e não resolve o problema).

Existe um leque variado de equipamentos no mercado, desde os alarmes portáteis sonoros ou com envio de sinal para recetor, acionados por botão premido pelo trabalhador, até alarmes automáticos acionados por movimentos bruscos (associados a pânico) ou por tempo de imobilização considerado prolongado (inação do trabalhador devido a queda ou mal-estar súbito) (Gonçalves, 2011). Como ex. de soluções tecnológicas temos a colocação de balizas ou postos de controlo de passagem, que necessitam de acionamento de chave pelo trabalhador ou aproximação de cartão magnético, a colocação de câmaras de vigilância monitorizadas (exige outro trabalhador a observar os monitores, embora possa monitorizar vários trabalhadores isolados), botoneiras de emergência fixas no local do trabalho isolado, rádios portáteis ou telemóveis utilizados para controlos periódicos (Guillemy & al, 2006). Os sistemas mais avançados são os equipamentos de localização pessoal portáteis, de pequena dimensão e transportados pelo trabalhador que permitem o alarme de emergência por botão para o 112 ou qualquer outro número de telefone pré-definido. Estes equipamentos transmitem as coordenadas GPS permitindo saber a localização permanente do utilizador, escutar o som ambiente do local ou comunicar por voz<sup>2</sup>. Os referidos alarmes automáticos possuem tecnologia de posicionamento e leitura de movimentação que possibilitem detetar imobilizações ou movimentos bruscos anómalos. Estes sistemas portáteis estão preparados para resistir a pó, água e quedas em pavimentos duros e no caso de não existir rede GSM (por ex. no interior de edifícios), podem ser ligados por rádio a retransmissores que efetuam a ligação para o exterior (Gonçalves, 2011).

#### 6. CONCLUSÕES

Tendo presente que a avaliação de riscos constitui um dos princípios de prevenção, temos assistido a uma mudança positiva pela adoção de práticas proativas para a proteção do trabalhador isolado. No entanto, a inexistência de uma referência específica ao trabalho isolado no quadro legislativo atual, leva-nos a concluir que este é um fator subestimado na prevenção. Proteger trabalhadores que exercem tarefas isoladas e precaver situações de risco pessoal é atualmente tecnologicamente possível e existem no mercado empresas especializadas que podem fornecer soluções à medida das necessidades, permitindo o auxílio célere em caso de sinistro. Uma solução tecnológica pode ser mais económica do que a tradicional e a questão dos custos deve ser ponderada tendo em conta que evita a duplicação de funcionários apenas por uma questão de segurança ficando a empresa e o funcionário salvaguardados de comportamentos de risco que podem ser dispendiosos a vários níveis.

<sup>2</sup> <http://www.strong.pt/pt/produtos/elp.html> (consultado a 15/11/2013)

## 7. REFERÊNCIAS

- Gonçalves, R. (Abril a Junho de 2011). Protecção de trabalhadores isolados. *Proteger*, pp. 46-48.
- Guillemy, N., Liévin, D., & Pagliero, D. (décembre de 2006). "Travail isolé - Prévention des risques - Synthèse et application". (INRS, Ed.)
- HSE. (2013). *Working alone. Health and safety guidance on the risks of lone working*. (Rev 3 ed.). (U. HSE Books, Ed.) Leaflet INDG73. Health and Safety Executive.
- INRS. (2007). Recommendation 416-Travail isolé et dangereux.
- OHSW&IM. (2012). *Working Alone or in Isolation Procedure*. University of South Australia, Human Resources Unit of Occupational Health, Safety and Welfare.