

MANUAL DE
BOAS PRÁTICAS PARA A
SAÚDE
DOS TRABALHADORES DO
SETOR AGROPECUÁRIO

Ficha Técnica

Título

Manual de Boas Práticas para a Saúde dos Trabalhadores do Setor Agropecuário

Edição

1ª edição - maio de 2025

Coordenação

Equipa Local de Saúde Ocupacional da USP:

- Mário Rui Salvador, Médico de Saúde Pública
- Carla Besteiro, TSDT - Técnica de Saúde Ambiental
- Vanessa Rodrigues, TSDT - Técnica de Saúde Ambiental
- Clementina Dias, Enfermeira
- Carlos Gonçalves, Técnico Superior - Engenheiro Civil

Coordenadora da Unidade de Saúde Pública

Ana Isabel Viseu

Elaboração

Mário Rui Salvador

Sugestão de citação

Unidade de Saúde Pública da ULS Guarda. Manual de Boas Práticas para a Saúde dos Trabalhadores do Setor Agropecuário, maio de 2025.

Contactos

Unidade de Saúde Pública,

ULS Guarda,

Avenida Rainha D. Amélia, 6300-858 Guarda

E-mail: geral.usp@ulsguarda.min-saude.pt

Telefone: 271 205 348

ÍNDICE

	pág.
Nota introdutória	5
O Programa Nacional de Saúde Ocupacional	6
Responsabilidades do Empregador	6
O papel da Saúde Pública	7
Riscos para a Saúde dos Trabalhadores do Setor Agropecuário	8
Setor da agropecuária na área da ULS Guarda	10
Riscos para a saúde dos trabalhadores agrícolas e como os prevenir	11
> Lesões musculo-esqueléticas	
> Agentes químicos: pesticidas	
> Risco de acidentes/utilização de máquinas	
> Radiações, desconforto térmico e desidratação	
> Lesões oculares	
> Zoonoses (doenças transmitidas do animal ao homem)	
> Risco de doenças respiratórias e imunoalérgicas	
> Lesões associadas ao ruído	
> Crianças nas explorações agrícolas e pecuárias	
Bibliografia	17



Nota introdutória

O setor agropecuário desempenha um **papel fundamental na economia e na segurança alimentar do país**, sendo responsável pela produção de alimentos, matérias-primas e criação de emprego em meio rural. Contudo, as atividades desenvolvidas nesse setor envolvem uma série de **riscos para saúde dos trabalhadores**, decorrentes da exposição a agentes físicos, químicos, biológicos e a fatores ergonômicos e psicossociais. Nesse contexto, torna-se essencial adotar práticas que promovam ambientes de trabalho seguros, saudáveis e sustentáveis.

Este Manual de Boas Práticas para a Saúde dos Trabalhadores do Setor Agropecuário tem como objetivo orientar empregadores, trabalhadores e demais envolvidos quanto à **prevenção de lesões, doenças e acidentes de trabalho**, contribuindo para a construção de ambientes de trabalho seguros e, por conseguinte, melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores.

As orientações aqui reunidas foram elaboradas com base em legislação nacional e internacional e recomendações nacionais e internacionais de entidades da área da saúde ocupacional.

Neste Manual são abordados temas como a utilização correta de equipamentos de proteção individual, manuseamento seguro de produtos agrotóxicos e maquinaria agrícola, questões relativas à ergonomia nas atividades rurais, a prevenção de riscos psicossociais e promoção da saúde mental.

A adoção destas boas práticas permitirá não apenas a proteção da saúde dos trabalhadores, mas **também potencializar o aumento da produtividade e a valorização da atividade agropecuária**. Assim, estamos em crer que este Manual será uma ferramenta de trabalho útil a empregadores e trabalhadores, promovendo ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos.

A Equipa Local de Saúde Ocupacional
da Unidade de Saúde Pública

Maio de 2025

O PROGRAMA NACIONAL DE SAÚDE OCUPACIONAL

o “Programa Nacional de Saúde Ocupacional” (PNSOC) da Direção-Geral da Saúde tem como principal compromisso assegurar a **proteção e promoção da saúde de todos os trabalhadores**, através de ambientes de trabalho saudáveis e da cobertura e qualidade dos Serviços de Saúde Ocupacional.

O PNSOC é gerido nacionalmente pela Direção-Geral da Saúde, regionalmente pela Equipa Regional de Saúde Ocupacional da Delegação Regional de Saúde do Centro e localmente pela Equipa Local de Saúde Ocupacional da Unidade de Saúde Pública.

O Programa integra três principais “conceitos-chave”:

- 1. Saúde dos trabalhadores**
- 2. Ambiente de trabalho saudável**
- 3. Qualidade dos Serviços de Saúde Ocupacional**

RESPONSABILIDADES DO EMPREGADOR

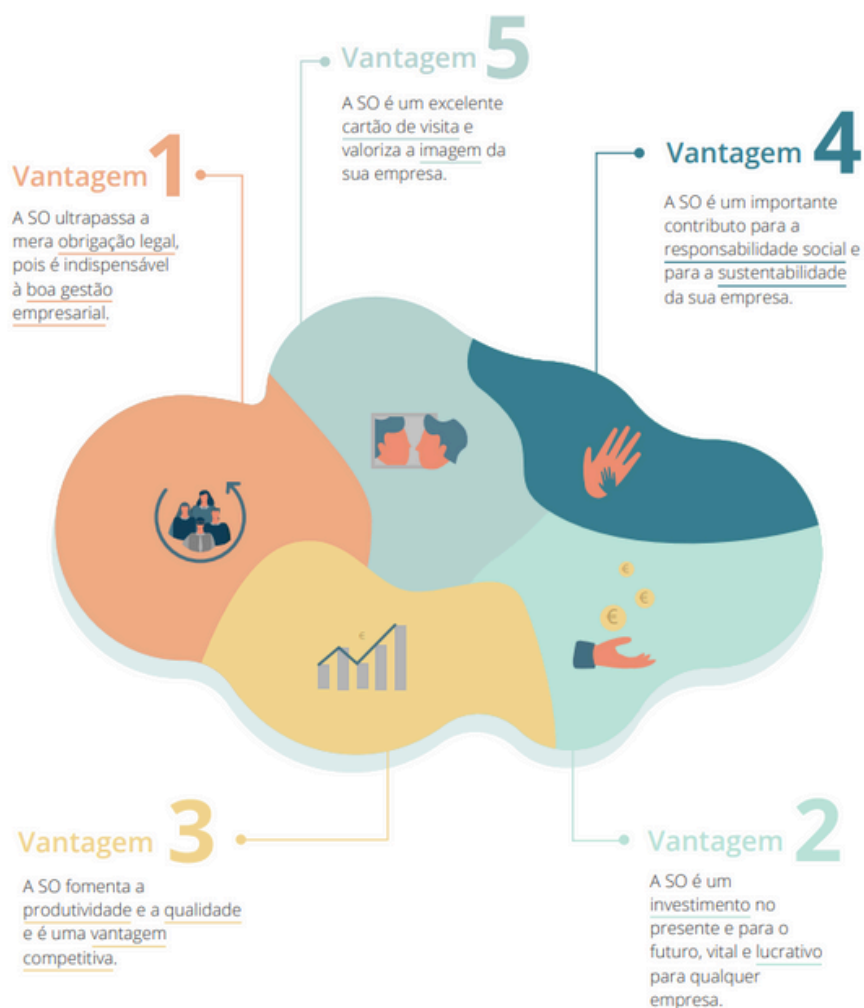
O empregador/entidade empregadora é responsável por **organizar o Serviço de Saúde e Segurança do Trabalho/Saúde Ocupacional (SST/SO) na sua empresa/estabelecimento** (artigo 73º Lei n.º102/2009, de 10 de setembro na sua atual redação), de acordo com as seguintes modalidades de organização (artigo 74º da referida Lei): Serviço interno, Serviço externo ou Serviço comum, como mostra o quadro abaixo.

SERVIÇO INTERNO	SERVIÇO EXTERNO	SERVIÇO COMUM	REGIME SIMPLIFICADO
Pelo menos 400 trabalhadores. (Nota 1: O requisito integra o número de trabalhadores do estabelecimento ou do conjunto de estabelecimentos distanciados até 50 km daquele que ocupa maior número de trabalhadores) OU Pelo menos 30 trabalhadores expostos a trabalho/atividades de potencial <u>risco profissional elevado</u>.	Menos de 400 trabalhadores. (Vide Nota 1) E Menos de 30 trabalhadores expostos a trabalho/atividades de potencial <u>risco profissional elevado</u>.	Menos de 400 trabalhadores. (Vide Nota 1) E Menos de 30 trabalhadores expostos a trabalho/atividades de potencial <u>risco profissional elevado</u>. E Empresas ou estabelecimentos pertencentes a sociedades, nas quais não seja obrigatória a organização de Serviço Interno e não se encontrem em relação de grupo.	Aplicável a <u>grupos específicos de trabalhadores</u> (ex. microempresas) que não exerçam atividade/trabalho de <u>risco profissional elevado</u> em que: a) O domínio da Saúde do Trabalho, assegurado pelo Serviço Nacional de Saúde; b) O domínio da Segurança do Trabalho é desenvolvido pelo próprio empregador ou trabalhador designado, desde que esteja <u>autorizado pela ACT</u>.

Deve-se salientar que o empregador pode:

- Adotar diferentes modalidades de organização do Serviço de SST/SO para cada estabelecimento, desde que existam meios suficientes para exercer as atividades principais de segurança e saúde do trabalho;
- Organizar separadamente o domínio da Saúde do Trabalho e o domínio de Segurança do Trabalho num(a) mesmo(a) empresa/estabelecimento, desde que seja assegurada a articulação entre ambos os domínios.

A ORGANIZAÇÃO DE UM SERVIÇO DE SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO / SAÚDE OCUPACIONAL APRESENTA VÁRIAS VANTAGENS:



O PAPEL DA SAÚDE PÚBLICA

As equipas locais de saúde ocupacional, compostas por Médico(s) de Saúde Pública, Técnico(s) de Saúde Ambiental e Enfermeiro(s), centram a sua ação na **vigilância e promoção de ambientes de trabalho saudáveis**. Tal pode incluir ações de promoção da literacia em saúde ocupacional e ações de vigilância das condições higio-sanitárias nos locais de trabalho.

As equipas locais de saúde ocupacional podem, ainda, articular com outros serviços/unidades do setor da saúde ou de fora do setor da saúde na implementação de estratégias dirigidas a grupos específicos que promovam o conhecimento e o desenvolvimento de competências dos trabalhadores e empregadores na área da saúde no trabalho.

RISCOS PARA A SAÚDE DOS TRABALHADORES DO SETOR AGROPECUÁRIO

A **agricultura é o emprego mais frequente mundialmente** (ocupa cerca de 70% dos trabalhadores), mas com grande variabilidade mundial: nos EUA constitui 10% da população ativa enquanto na Ásia esse valor é da ordem dos 80%.

Em 1989, Portugal contava com 1,5 milhões de agricultores – o que correspondia a cerca de 16% da população residente – ao passo que, **em 2019**, o número de trabalhadores era de apenas **650 mil, o equivalente a 6% da população residente**.

A prevalência de doenças profissionais no sector agrícola é mais elevada do que noutras indústrias, uma vez que os trabalhadores agrícolas correm um maior risco de exposição a diferentes produtos químicos e pesticidas e são mais propensos a acidentes de trabalho.

A PREVALÊNCIA DE DOENÇAS PROFISSIONAIS NO SECTOR AGRÍCOLA É MAIS ELEVADA DO QUE NOUTRAS INDÚSTRIAS

De entre as patologias mais prevalentes em trabalhadores agrícolas e rurais destacam-se:

- **doenças musculoesqueléticas** (artrites e artroses);
- **cancro de pele;**
- **perda auditiva;**
- **dermatites;**
- **zoonoses** (doenças transmitidas ao homem por animais);
- **intoxicações.**



SETOR DA AGROPECUÁRIA NA ÁREA DA ULS GUARDA

O distrito da Guarda, que, com exceção do concelho de Aguiar da Beira, corresponde à área da ULS Guarda, é constituído maioritariamente por zonas rurais. A atividade agrícola do distrito está muito focada nas **explorações agrícolas de média e pequena dimensão**, onde o rendimento e atividade dos agricultores continuam a desempenhar um papel relativamente importante.

A PRINCIPAL ATIVIDADE AGRÍCOLA CENTRA-SE NO SETOR DOS LACTICÍNIOS, NA PASTORÍCIA, NA PRODUÇÃO DE AZEITE, NA AMENDOEIRA, NA CASTANHA, NA SEMILHA E NA VINHA

A principal atividade agrícola no distrito centra-se no setor dos **lacticínios, na pastorícia, na produção de azeite, na amendoeira, na castanha, na semilha e na vinha**, uma vez que existem concelhos pertencentes à região demarcada do Douro.

De acordo com o último momento censitário, a população agrícola familiar elevava-se a 42945 habitantes, representando uma parte significativa da população do distrito, ou seja, 31,94%. Desta população de agricultores familiares, 22,70 % têm mais de 65 anos. Seguem-se os produtores agrícolas singulares com atividade remunerada exterior à exploração com um universo de 12020 indivíduos.



RISCOS PARA A SAÚDE DOS TRABALHADORES AGRÍCOLAS E COMO OS PREVENIR

De acordo com as estatísticas do Eurostat, em 2013 verificaram-se 1,5 feridos não mortais por 100 trabalhadores e 4,1 feridos mortais por 100 000 trabalhadores em geral na agricultura da União Europeia. No entanto, estas taxas sub-representam as taxas reais porque a notificação de acidentes de trabalho de trabalhadores independentes é voluntária. De seguida, **elencamos os principais riscos associados ao trabalho na agricultura e medidas a adotar para os prevenir:**

> Lesões musculó-esqueléticas

As alterações músculo-esqueléticas são bastantes frequentes, sendo de salientar as atividades executadas com os membros elevados acima dos ombros, bem como o manuseamento de cargas, movimentos repetitivos, flexões, torções e quedas.



Como prevenir?

- Se possível, **utilizar equipamento para mover cargas;**
- Pedir **apoio de outros colegas** para transporte de cargas;
- Efetuar **períodos de descanso** a meio da manhã e a meio da tarde ou sempre que se sinta mais cansado;

> Agentes químicos: pesticidas

Os trabalhadores do setor agrícola utilizam, frequentemente, agentes químicos para tratamento e melhoria da sua produção.

Se manuseados ou utilizados de forma **incorreta**, estes produtos podem provocar **toxicidade aguda** e **crônica**:

Exposição aguda	Exposição crônica
• cefaleia (dor de cabeça); • irritação ocular; • mialgia (dor muscular); • alterações respiratórias; • diaforese (sudorese excessiva); • náusea, vômito e/ou diarreia; • parestesias (alterações da sensibilidade), tremores e/ou ataxia (desequilíbrio); • epigastralgia (dor no estômago); • miose (contração pupilar); • taquipneia (aumento da frequência respiratória).	• polineuropatia (alterações nas funções neurológicas) • dermatite (alterações cutâneas); • alterações comportamentais; • cancros (nomeadamente da próstata e Linfoma Não-Hodgkin).

Os principais fatores associados a uma maior toxicidade são:

- ausência de equipamentos de proteção individual (EPIs);
- baixo nível de literacia quanto à utilização do produto;
- desconhecimento da concentração do produto, armazenamento incorreto, uso de misturas.

Como prevenir?

- ler atentamente as **instruções** dos produtos químicos;
- utilizar **equipamentos de proteção individual** (óculos, máscara, luvas);
- frequentar **curso de aplicação de produtos fitofarmacêuticos**.



> Risco de acidentes/utilização de máquinas

Quais os principais riscos?

- Reviramento/capotamento de tratores e outros veículos
- Quedas de pessoas
- Entalamento/esmagamento
- Cortes
- Ruídos e vibrações
- Colisão com outras máquinas

Quais as principais causas dos acidentes?

- Falta de proteção de segurança;
- Cansaço e excesso de horas de trabalho;
- Consumo de álcool;
- Desconhecimento e falta de informação.

Quais as medidas de prevenção?

- Possuir formação profissional adequada;
- Usar as estruturas de proteção de segurança (arco, quadro ou cabinas);
- Verificar se a máquina/trator dispõe de extintor;
- Fazer manutenção regular, com a máquina totalmente desligada e imobilizada;
- Utilizar vestuário e calçado adequado;
- Avaliar corretamente as condições do terreno;
- Evitar a proximidade de valas, bermas e declives;
- Não fazer manobras bruscas;
- Não transportar pessoas em máquinas não adequadas para essa finalidade;
- Não ingerir bebidas alcoólicas;
- Cuidado no engate e desengate das alfaías;
- Impedir a circulação de terceiros na zona de trabalho;
- Usar a luz rotativa;
- Ter seguro de circulação.



Trator sem proteção para o condutor

Alto Risco



Trator com barras de prevenção de capotamento

Médio Risco



Trator com cabine

Baixo Risco



Utilizador sem treino e sem equipamento de proteção

Alto Risco



Utilizador treinado e com equipamento de proteção pessoal completo

Baixo Risco

> Radiações, desconforto térmico e desidratação

Os trabalhadores agrícolas trabalham ao longo de todo o ano e, na maior parte do tempo, em espaço exterior, o que **aumenta a exposição a radiações ultravioletas** (que contribuem para cancro e envelhecimento da pele), a luz visível (associada à degeneração da retina e mácula), bem como a **radiações infravermelhas** (que aumentam o risco de alterações da córnea e do cristalino, nomeadamente cataratas). Para além disso, também há risco de exposição a **variações de temperatura e humidade**, com consequência em termos de infeções respiratórias.

Como prevenir?

- Utilizar **protetor solar** sempre, mesmo em dias encobertos;
- Utilizar **óculos de sol**, sobretudo em dias de sol;
- Utilizar **chapéu** de abas largas;
- Utilizar **vestuário adaptado** às condições climáticas;
- **Beber água** frequentemente, até 1,5 litros por dia.



> Lesões oculares

O trabalho no setor agropecuário aumenta o risco de lesões oculares:

- lesões mecânicas: **abrasões** ou **perfurações no olho** por poeira, fragmentos de madeira ou mesmo **trauma** pelos acidentes com maquinarias;
- lesões químicas: contacto com substâncias agrotóxicas, seja por gotículas ou vapores, pode causar **irritações, queimaduras químicas** ou **reações alérgicas** nos olhos.
- risco biológico: o contacto com microrganismos ou fezes e urina de animais, que podem transmitir agentes infecciosos e provocar infeções, como **conjuntivites**.



Como prevenir?

- Uso de Equipamentos de Proteção Individual (**EPIs**), dando especial relevância aos **óculos de segurança** com proteção lateral e lentes contra raios UV;
- **Capacitação e treino** para o correto manuseio de produtos químicos e equipamentos;
- **Sinalização** de áreas de risco e manutenção regular das máquinas.

> Zoonoses e doenças vetoriais

O trabalho agrícola é, geralmente, complementado com o trabalho pecuário e/ou com recurso a animais domésticos. O contacto com animais e com os seus habitats aumenta o risco de exposição a agentes patogénicos (bactérias, vírus e parasitas), podendo ocorrer doenças como a febre escaro-nodular, a febre Q, leptospirose, leishmaniose, doença de Lyme, novas estirpes de vírus da gripe, entre muitas outras.

Como prevenir?

- Garantir que os **animais domésticos são vigiados por veterinário**;
- Ao manipular excrementos, utilizar máscara de proteção;
- De preferência, deve aplicar **repelente na pele** (por exemplo, spray com a substância DEET 50%) para evitar a picada de insetos;
- **Vigiar o próprio estado de saúde** e, em caso de sintomas respiratórios, cutâneos ou outros, procurar ajuda médica.



> Risco de doenças respiratórias e imunoalérgicas

Os agricultores estão frequentemente expostos a poeiras orgânicas e inorgânicas (minerais). Como consequência podem ocorrer pneumoconioses (doenças pulmonares por exposição a substâncias tóxicas) e doenças pulmonares crónicas obstrutivas (enfisema e bronquite). Dentro das poeiras orgânicas, devem-se mencionar os fragmentos de insetos, excrementos de animais, microrganismos, endotoxinas e pólenes. A toxicidade é superior em locais fechados.



Como prevenir?

- **Utilização de máscara** sempre que efetue trabalhos que levem poeiras ou detritos;
- Se trabalhar em espaços fechados (estufas, estaleiros, estábulos), **garantir o arejamento desses espaços enquanto trabalha**.

> Lesões associadas ao ruído

A maquinaria agrícola como rebarbadoras, motosserras ou mesmo tratores, emite, quando em funcionamento, **sons elevados que podem provocar lesões auditivas.**

Como prevenir?

- Utilização de protetores auditivos;



> Riscos psicossociais e saúde mental

O trabalho no setor agropecuário está associado a diversos riscos psicossociais que podem impactar negativamente a saúde mental dos trabalhadores. Entre os principais fatores de risco destacam-se:

- **Jornadas de trabalho extensas e imprevisíveis:** horários prolongados, especialmente em períodos de colheita ou cuidados com os animais, pode levar à exaustão física e emocional;
- **Sazonalidade e incerteza laboral:** A natureza sazonal gera instabilidade no emprego e rendimentos irregulares, criando insegurança econômica e stress;
- **Isolamento geográfico e social:** O trabalho em zonas rurais e remotas, aliado à realização de tarefas de forma individual, contribui para o isolamento social, um fator de risco significativo para a saúde mental;
- **Exposição a eventos externos imprevisíveis:** Fenômenos como alterações climáticas, pragas, ou crises econômicas aumentam a pressão e o sentimento de impotência dos produtores, intensificando os níveis de ansiedade e preocupação;
- **Integração de trabalhadores migrantes:** O recurso a mão de obra migrante, muitas vezes com barreiras linguísticas e culturais, pode dificultar a integração e gerar situações de discriminação ou exclusão social, afetando o bem-estar psicológico destes trabalhadores.

Como prevenir?

- Vigilância de **sinais e sintomas do foro mental**, e encaminhamento ao Médico Assistente em caso de suspeita;
- **Evitar jornadas de trabalho longas** e trabalho de modo isolado;
- Promover a **integração de trabalhadores migrantes** no local de trabalho e sociedade;
- **Disponibilizar áreas sociais nos locais de trabalho**, que permitam descanso e convívio.



> Crianças nas explorações agrícolas e pecuárias

Frequentemente, e sobretudo nos períodos de férias escolares, as crianças são levadas pelos seus pais e familiares a explorações agrícolas e rurais, como forma de aprendizagem e contacto com animais domésticos e técnicas agrícolas.

Sendo importante a aprendizagem das crianças nestes contextos, **há cuidados a adotar sempre que elas estejam presentes em ambientes agrícolas**, uma vez que, pela idade, não têm consciência dos riscos, competindo aos adultos a sua supervisão.



Como prevenir?

- Vigiar constantemente a **localização da criança**;
- **Armazenar corretamente produtos químicos** (em armário fechado, que não se encontre ao alcance das crianças);
- **Armazenar corretamente maquinaria e utensílios** agrícolas, como enxadas, foices, motosserras, etc);
- **Não transportar crianças em veículos agrícolas**, como tratores;
- **Vedar os locais onde se estejam a efetuar trabalhos** com maquinaria agrícola;
- **Vedar pontos de água** (charcas, poços);
- **Vedar locais com risco de queda** (muros, bermas, declives);
- **Vedar o acesso a estábulos ou cercas** onde se localize gado.

Bibliografia

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. PROGRAMA NACIONAL DE SAÚDE OCUPACIONAL (PNSOC) – Extensão 2018/2020. Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2018.

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. SAÚDE OCUPACIONAL: as vantagens para as empresas – Trabalhadores mais saudáveis, empresas com mais sucesso! Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2020

European Commission, Directorate-General for Employment, Social Affairs and Inclusion. Protecting health and safety of workers in agriculture, livestock farming, horticulture and forestry. Publications Office of the European Union, 2012

European Agency for Safety and Health at Work. Mental health in agriculture: preventing and managing psychosocial risks for farmers and farm workers Report. Publications Office of the European Union, 2024

Sousa M, Mazzaro V, Trigueiro G, Nogueira R. Trabalho e agroindústria: olhares sobre doenças e riscos ocupacionais. Electronic Journal Collection Health <https://doi.org/10.25248/reas.e1570.2019>

Molina-Guzman L, Rios-Osorio L. Occupational health and safety in agriculture. A systematic review. Rev. Fac. Med. 2020 Vol. 68 No. 4: 625-38. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v68n4.76519>

Santos M, Almeida A. Agricultura e Saúde Laboral. Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional on line. 2016, volume 2, s79-s84. DOI:10.31252/RPSO/01.08.2016

Freitas C, Garcia E. Rev. bras. Saúde ocup., São Paulo, 37 (125): 12-16, 2012

Oliveira C. Agricultura familiar e desertificação: Estudos de casos nos distritos de Braga e da Guarda. Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Estudos de Desenvolvimento. Setembro, 2015

Sousa M et al. Trabalho e agroindústria: olhares sobre doenças e riscos ocupacionais. REAS/EJCH | Vol.Sup.33 | e1570 | DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e1570.2019>

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS PARA A SAÚDE DOS TRABALHADORES DO SETOR AGROPECUÁRIO

UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA
UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DA GUARDA, E.P.E.
AV. RAINHA D. AMÉLIA, S/N
6300-858 GUARDA, PORTUGAL
TEL +351 271 205 348
GERAL.USP@ULSGUARDA.MIN-SAUDE.PT