PROTEÇÃO DOS TRABALHADORES DURANTE O ECLIPSE SOLAR



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 poderá ter impactes no trabalho e na saúde e segurança dos trabalhadores, aumentando a probabilidade de acidentes e o aparecimento de lesões, sobretudo ao nível da visão.

Principais efeitos na saúde: queimadura solar no olho, cegueira (situação extrema) e impacto psicológico (surpresa, ansiedade e medo perante as alterações no ambiente).

POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS

Acidentes de trabalho:
- distração com o eclipse;
- alterações passageiras da visão (ex. durante a condução);
- 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 observar o eclipse.

Dificuldade de acesso a sistemas, dados e telecomunicações (ex. falhas em redes móveis por sobrecarga).

TRABALHADORES COM MAIOR RISCO DE EXPOSIÇÃO

Trabalhadores em ambientes exteriores;

Trabalhadores cujas tarefas incluam a condução de veículos ou máquinas;

Trabalhadores com trabalhos em altura;

Trabalhadores que usam equipamentos óticos (binóculos, telescópios, teodolitos) em exterior sem filtro adequado.

⚠ **Sinais de alerta:** visão distorcida/turva, manchas ou 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.

PRINCIPAIS MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Interromper as atividades no exterior, especialmente no pico do fenómeno (18:33h-20:23h). Se não for possível, manter apenas o mínimo indispensável.

Evitar tarefas de elevada exigência visual, raciocínio complexo, decisões críticas, ou dependentes de sistemas/ telecomunicações durante o eclipse.

Identificar superfícies altamente refletoras em locais exteriores e mudar temporariamente a orientação dos postos de trabalho, se necessário.

Usar óculos certificados para eclipse solar (norma ISO 12312-2, marcação CE). Nunca olhar diretamente para o Sol a "olho nu" nem utilizar radiografias, vidros negros, lentes ou outros materiais/objetos, como filtros solares.

Utilizar vestuário adequado, que proteja da exposição UV e um agasalho para o arrefecimento súbito e para o anoitecer que será ocasionado pelo eclipse solar, **chapéu / boné e protetor solar.**

Manter-se hidratado.

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.