

ATENÇÃO! MAIS CARGA NÃO

TE-X1-06-172-PT-0

Prémio de boas práticas

A campanha «Atenção! Mais carga não» abrange os prémios anuais de boas práticas, de reconhecimento das empresas e organizações que tenham contribuído de forma notável e inovadora para a promoção de uma abordagem integrada de gestão da prevenção das lesões músculo-esqueléticas, abrangendo não só a sua prevenção, como também a reabilitação e reintegração dos trabalhadores vítimas dessas lesões.

Como pode participar?

- No sítio *web*, descarregue os materiais de apoio à campanha.
- Utilize esses materiais para desenvolver uma estratégia de sensibilização para o problema das LMERT e as soluções no sentido de eliminá-las ou reduzi-las. O sítio *web* contém exemplos de boas práticas experimentadas e testadas, assim como fóruns de partilha de ideias e acções em curso.
- Contacte o seu ponto focal nacional para obter mais informações e auxílio.

Se deseja saber mais sobre a campanha, visite o nosso sítio *web* da campanha «Atenção! Mais carga não» em <http://ew2007.osha.europa.eu>.

O sítio *web* abrange:

- sítios *web* e pacotes de informação multilingues, fichas de informação com conselhos práticos para o auxiliar a organizar e gerir as actividades e outros recursos úteis;
- ideias de actividades e acções durante a semana;
- estudos de casos de boas práticas;
- ligações a sítios *web* relacionados e muito mais.

Pontos de contacto nacionais na sua região

Para mais informações e para receber um pacote de informação sobre a campanha, contacte o ponto focal da Agência no seu país:

Mais pormenores sobre o contacto poderão ser consultados no sítio da Agência
<http://ew2007.osha.europa.eu/nationalcontacts>

Informações sobre a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho.

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho actua como catalisador do desenvolvimento e da divulgação da informação, visando melhorar a situação da segurança e saúde no trabalho (SST). Ao reunir os representantes dos governos, das organizações de entidades patronais e de trabalhadores, bem como peritos na área da SST em cada um dos 27 Estados-Membros da UE (e mesmo fora deles), a Agência é uma fonte de informação fiável, equilibrada e imparcial sobre SST.

A campanha da Semana Europeia conta com o apoio das presidências alemã e portuguesa da UE em 2007, do Parlamento Europeu e da Comissão Europeia, bem como dos parceiros sociais europeus.

Pode obter mais informações sobre a Agência Europeia e a Semana Europeia em <http://ew2007.osha.europa.eu>

ATENÇÃO! MAIS CARGA NÃO



Prevenção das lesões músculo-esqueléticas: uma campanha europeia

<http://ew2007.osha.europa.eu>



Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho

<http://osha.europa.eu>



ATENÇÃO! MAIS CARGA NÃO

Campanha «Atenção! Mais carga não»

A campanha europeia visa promover uma abordagem integrada da gestão relacionada com as lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT), que abranja não só a sua prevenção, como ainda a reabilitação e reintegração dos trabalhadores vítimas dessas lesões.

Promovida pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, a campanha «Atenção! Mais carga não» envolve os empregadores, os trabalhadores, os representantes dos trabalhadores para a segurança, os técnicos de segurança, os serviços de prevenção, os decisores políticos e demais partes interessadas na melhoria da prevenção das lesões músculo-esqueléticas no local de trabalho.

A campanha culmina na *Semana Europeia da Segurança e Saúde no Trabalho*, que decorre de 22 a 26 de Outubro de 2007 e constitui uma oportunidade para tornar mais seguros e saudáveis os locais de trabalho na Europa.

O que são as lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT)?

As LMERT abrangem um vasto leque de problemas de saúde. O grupo principal inclui dores, lesões lombares e lesões dos membros superiores relacionadas com o trabalho, normalmente conhecidas como «lesões provocadas por esforços repetitivos, como por exemplo, as tendinites», podendo os membros inferiores ser também afectados.

As lesões músculo-esqueléticas são consequências negativas na saúde, NÃO são perigos ou riscos.

O cumprimento da regulamentação existente em matéria de segurança e saúde, bem como o cumprimento das directrizes sobre boas práticas, poderá prevenir ou reduzir grande parte do problema.

Motivo de grande preocupação. Porquê?

As lesões músculo-esqueléticas são o problema relacionado com o trabalho mais comum na Europa. Aproximadamente 24% dos trabalhadores da UE-25 declaram sofrer de dores dorsais, queixando-se 22% de dores musculares. Ambos os problemas têm maior incidência nos novos Estados-Membros (39% e 36% respectivamente) (1). As lesões músculo-esqueléticas, para além de provocarem sofrimento pessoal e perda de rendimentos, geram ainda custos elevados para as empresas e economias nacionais. Qualquer trabalhador pode ser afectado; no entanto, estas lesões podem ser prevenidas através da avaliação das tarefas que o trabalho envolve, da implementação de medidas de prevenção e da verificação da eficácia dessas medidas.

As LMERT afectam milhões de trabalhadores europeus em todos os sectores, constituindo um problema maior nos sectores da construção, dos serviços e do comércio retalhista, do ensino, da saúde, da hotelaria e restauração.

O que devemos fazer?

É necessária uma abordagem holística das lesões músculo-esqueléticas que integre tanto a prevenção primária, como o regresso ao trabalho daqueles que delas sofrem.

A actual perspectiva sobre as LMERT centra-se na carga total imposta ao organismo, centrando-se a campanha «Atenção! Mais carga não» na «gestão da carga». Isto não diz apenas respeito à carga suportada, mas abrange ainda todas as «pressões» a que o organismo está sujeito, como por exemplo: os materiais movimentados, os factores ambientais, outros perigos tais como as vibrações, e o ritmo a que as tarefas são desempenhadas.

É de dar especial atenção à relação entre as LMERT e o stress relacionado com o trabalho.

Normalmente, não existe um único factor de risco que conduza ao desenvolvimento das LMERT. Por exemplo, a movimentação manual de cargas não é a única causa de dores lombares; existem muitos outros factores de risco que contribuem para o seu desenvolvimento, tais como stress, o frio, a organização do trabalho, etc. Por conseguinte, é importante avaliar a gama completa dos riscos das LMERT e abordá-los de forma abrangente.

Prevenção dos riscos, educação e sensibilização

A campanha visa promover uma melhoria da segurança e da saúde no local de trabalho, através do envolvimento de todas as partes interessadas.

A abordagem integrada de gestão abrange três elementos-chave importantes para uma implementação bem sucedida:

- cooperação entre empregadores, trabalhadores e governos; prevenção das lesões músculo-esqueléticas;
- abordagem de todas as pressões a que o organismo está sujeito e que conduzem às LMERT; e
- gestão da manutenção, da reabilitação e do regresso ao trabalho daqueles que foram, ou são, vítimas de LMERT.

Quem pode participar?

A campanha está aberta a todos os indivíduos e organizações à escala local, nacional e europeia, nomeadamente:

- empregadores (sectores público e privado) incluindo pequenas e médias empresas (PME);
- gestores, supervisores e trabalhadores;
- sindicatos e representantes da segurança;
- instituições de saúde e segurança;
- profissionais da área da segurança e saúde no trabalho (SST);
 - organismos de formação e comunidade educativa;
 - serviços de segurança e prevenção na área da SST aos níveis regional e local.

O que pode fazer?

Existem muitas iniciativas e actividades. Aqui ficam apenas algumas ideias:

- avaliações de riscos (cobrir toda a gama de riscos);
- programas de acção (abordagem holística aos riscos associados às LMERT);
- modificações das tarefas (eliminar ou reduzir os períodos longos de trabalho sentado ou em pé);
 - planos de aquisição (adquirir máquinas e equipamentos de fácil utilização);
 - promoção da manutenção, reintegração e reabilitação dos trabalhadores que já tenham sofrido de LMERT;
 - formação e informação (através de uma abordagem integrada de gestão) com recurso a :
 - filmes, vídeos e produtos *multimedia*,
 - formação, seminários e *workshops*,
 - concursos de cartazes e concursos de perguntas e respostas,
 - programas de propostas,
 - exposições e jornadas de portas abertas,
 - campanhas publicitárias e promocionais,
 - conferências de imprensa e actividades nos meios de comunicação social.



(1) Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho. Quarto inquérito europeu sobre as condições de trabalho 2005.