



Lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho

Introdução

Quase dois terços dos trabalhadores da UE afirmam estar expostos a movimentos repetitivos das mãos e dos braços, e um quarto a vibrações das ferramentas — factores de risco significativos para as lesões músculo-esqueléticas das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho (1). Muitos trabalhadores, em muitas profissões desenvolvem lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho, que constituem a doença profissional mais comum na Europa, representando mais de 45% do total das doenças profissionais (2).

As lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho não só causam sofrimento pessoal e perda de rendimentos, como também acarretam custos para as empresas e as economias nacionais. O custo das lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho foi estimado entre 0,5% e 2% do produto interno bruto (3).

O que são lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho?

As lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho são danos nas estruturas fisiológicas, como músculos, articulações, tendões, ligamentos, nervos, ossos e sistema circulatório localizado, que são provocados ou agravados, principalmente, pelo trabalho e pelo ambiente de trabalho.

Os sintomas das lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho podem demorar muito tempo a desenvolver-se e a manifestar-se sob a forma de dores, desconforto, torpor e sensação de formigueiro. Os doentes podem também sofrer de inchaço das articulações, diminuição da mobilidade ou da força muscular das mãos e de uma mudança da cor da pele das mãos ou dos dedos.

As lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho podem também ser referidas como «entorses e distensões», «lesões por esforços repetitivos» ou «lesões traumáticas cumulativas». Os exemplos específicos incluem a síndrome do canal cárpico, a tendinite e a síndrome do dedo branco.



O que provoca lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho?

O trabalho físico requer a aplicação de força, quer para mover objectos quer para os manter estáveis. O trabalho executado com as mãos implica a contracção de

diversos conjuntos de músculos do pescoço, dos ombros, dos braços e das mãos. Quanto maior é a força necessária para movimentar objectos, maior é a força muscular exercida pelas partes do corpo implicadas.

Embora algumas lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho resultem da aplicação aguda de força extrema, a maior parte destas lesões é causada pelos efeitos da aplicação aparentemente moderada, mas repetida, de força durante um período prolongado. Estes efeitos podem traduzir-se em fadiga muscular e lesões microscópicas nos tecidos moles das cervicais e dos membros superiores e em lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho.

Quais são os factores de risco das lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho?

Os principais factores de risco são:

- aplicação de força que resulta em fortes esforços mecânicos sobre as cervicais, os ombros e os membros superiores;
- trabalhar em posições inadequadas — os músculos têm de contrair-se, exercendo maiores esforços mecânicos sobre o corpo;
- movimentos repetitivos, especialmente se estes activarem os mesmos grupos de articulações e músculos e se existir uma interacção entre actividades que exigem aplicação de força e movimentos repetitivos (4);
- períodos de trabalho prolongado, sem possibilidade de repouso e de recuperação do esforço;
- compressão local de ferramentas e superfícies;
- vibração da mão/braço, causando torpor, formigueiro ou perda de sensibilidade e exigindo maior esforço para agarrar objectos.

Quadro 1 — Actividades que agravam o risco de aparecimento de lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho

No pescoço e nos ombros:

- trabalho em posições em que o peso de partes do corpo têm de ser suportadas ou em que têm de ser sustentados objectos, como, por exemplo, trabalhar com os braços levantados;
- trabalho prolongado em posturas estáticas, que implicam a contracção continuada do mesmo grupo de músculos, por exemplo, o trabalho com microscópio;
- levantar os braços ou virar a cabeça para o lado repetidamente.

No cotovelo, pulso e mãos:

- utilização de grande força muscular para movimentar objectos, por exemplo, agarrá-los com uma tenaz ou com uma pinça grande;
- trabalho com os pulsos numa posição irregular, por exemplo, virados para dentro ou para fora;
- repetição dos mesmos movimentos dos pulsos.

(1) Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho, «Quarto Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho», 2005.

(2) Eurostat, *Work and health in the EU: A statistical portrait*, Serviço das Publicações Oficiais das Comunidades Europeias, Luxemburgo, 2004.

(3) Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, «Lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho», 1999.

(4) Rahman Shiri, Eira Viikari-Juntura, Helena Varonen e Markku Heliövaara, *Prevalence and determinants of lateral and medial epicondylitis: A population study*; <http://aje.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/164/11/1065>.

Entre os demais factores de risco das lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho incluem-se:

Ambiente de trabalho:

- deficiente concepção do espaço de trabalho, que obriga os trabalhadores a trabalhar em posições inadequadas, má concepção das ferramentas e das máquinas;
- calor excessivo, que agrava a fadiga, enquanto o frio excessivo pode dificultar a capacidade de agarrar os objectos;
- deficiente iluminação, que obriga os trabalhadores a colocarem-se em posições inadequadas para conseguirem ver o que estão a fazer;
- elevados níveis de ruído, que aumentam a tensão do corpo.

Factores individuais:

- a capacidade física dos trabalhadores é variável, e lesões anteriores podem aumentar a vulnerabilidade do corpo;
- a falta de experiência, de formação ou de familiaridade com o trabalho;
- vestuário ou equipamento de protecção individual inadequados podem limitar a mobilidade ou aumentar o esforço necessário à execução do trabalho;
- factores do hospedeiro, por exemplo, tabagismo, obesidade (*).

Factores organizacionais e psicossociais:

- tarefas monótonas ou elevado ritmo de trabalho;
- pressão relativa ao ritmo de execução das tarefas;
- falta de controlo sobre as tarefas executadas;
- oportunidades limitadas de interacção social ou pouco apoio por parte dos gestores e dos colegas.

Todos estes factores podem agir separadamente, mas o risco é maior se se verificar a associação de diversos factores de risco.

Avaliação de risco das lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho

Os empregadores são obrigados por lei a avaliar os riscos dos locais de trabalho e a tomar as medidas necessárias para salvaguardar a segurança e saúde dos trabalhadores e de terceiros que possam sofrer danos. Este processo é designado por avaliação de riscos.

Uma boa avaliação de riscos contribui para reduzir os custos resultantes para as empresas de perdas de produção, de pedidos de indemnização e de prémios de seguro mais elevados.

Uma avaliação de riscos por etapas inclui:

- identificar os perigos: identificar todos os perigos ou combinações de perigos susceptíveis de causar lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho;
- identificar os indivíduos que podem sofrer danos e de que forma: pensar em todos os indivíduos que podem ser afectados;
- avaliar os riscos e decidir de acções susceptíveis de:
 - eliminar completamente o perigo,
 - controlar o risco,
 - pôr em prática medidas de protecção que protejam todos os trabalhadores,
 - disponibilizar o equipamento de protecção individual necessário;
- monitorizar os riscos e analisar medidas de prevenção.

(*) Ligações do sítio da Agência à legislação da União Europeia relevante em matéria de lesões músculo-esqueléticas: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>; à legislação da União Europeia relacionada com a protecção dos trabalhadores: <http://osha.europa.eu/legislation/>; aos sítios dos Estados-Membros onde podem ser encontradas a legislação e as orientações nacionais.

Prevenção de lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho

Após a conclusão da avaliação de risco, deve ser elaborada uma lista de medidas, por ordem de prioridade, devendo os trabalhadores e os seus representantes ser envolvidos na sua aplicação. As acções devem concentrar-se na prevenção, mas também em medidas tendentes a minimizar a gravidade de eventuais lesões.

É importante assegurar que todos os trabalhadores recebem informação, treino e formação adequados em matéria de saúde e segurança no local de trabalho e que sabem como evitar perigos e riscos específicos.

As medidas podem cobrir as seguintes áreas:

- O local de trabalho: pode a sua concepção ser melhorada?
- Equipamentos de trabalho: têm os instrumentos de trabalho uma concepção ergonómica? Poderão ser utilizadas ferramentas eléctricas não vibratórias para reduzir a força requerida para a execução de certas tarefas?
- Tarefas de trabalho: poderão as exigências a nível físico do trabalho ser reduzidas com recurso a novas ferramentas ou a novos métodos de trabalho?
- Gestão do trabalho: poderá o trabalho ser objecto de uma melhor planificação ou repartição e poderão ser aplicados sistemas de trabalho mais seguros?
- Organização do trabalho: poderão os períodos de trabalho/pausa ou a rotatividade das tarefas ser mais bem organizados? Poderá uma melhor cultura de segurança ser promovida ao nível da empresa?
- Concepção e aprovisionamento poderão alguns riscos ser eliminados na fase de planeamento?
- Promoção da saúde no local de trabalho, por exemplo, tabagismo e obesidade.

A participação dos trabalhadores é essencial para fazer face aos perigos no local de trabalho. Os trabalhadores e os seus representantes conhecem o local de trabalho melhor do que ninguém.

Legislação europeia

A legislação da União Europeia responsabiliza os empregadores pela minimização dos riscos para a segurança e saúde dos trabalhadores. As directivas europeias mais importantes relativas às lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho constam do quadro 2. Outras directivas, normas e orientações europeias, bem como disposições nacionais dos Estados-Membros, podem igualmente ser importantes para a prevenção das lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho (*).

Quadro 2 — Directivas europeias mais importantes para a prevenção das lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho:

- 89/391/CEE: relativa à aplicação de medidas destinadas a promover a melhoria da saúde e da segurança dos trabalhadores no trabalho;
- 90/270/CEE: relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde respeitante ao trabalho com equipamentos dotados de visor;
- 90/269/CEE: relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde respeitantes à movimentação manual de cargas que comportem riscos, nomeadamente dorso-lombares, para os trabalhadores.

Para informação sobre a legislação nacional de Portugal nesta matéria consulte <http://www.ishst.pt>.

Para mais informações sobre a prevenção de lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho, consultar: http://europe.osha.eu.int/good_practice/risks/msd/.

Para mais informações sobre as publicações da Agência, consultar <http://osha.europa.eu/publications>.

Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Tel.: (34) 944 79 43 60; fax: (34) 944 79 43 83

E-mail: information@osha.europa.eu

