



Locais de trabalho saudáveis: **ALIVIAR A CARGA**



Contribuir para uma melhor saúde musculoesquelética no local de trabalho

Pontos-chave

Por que razão é tão importante prevenir as lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT) e promover uma boa saúde musculoesquelética entre os trabalhadores da União Europeia (UE)?

- São fatores fundamentais para a qualidade de vida dos trabalhadores da UE e para o trabalho sustentável, a produtividade e os sistemas de segurança social.
- As LME relacionadas com o trabalho continuam a ser o problema de saúde mais comum na UE, e uma das causas de incapacidade e de licença por doença.
- As lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho resultam em enormes custos que recaem sobre os trabalhadores, os empregadores, os serviços de saúde, a sociedade e a economia em geral.
- As LME podem ser controladas e evitadas reduzindo os elevados custos relacionados com as mesmas. O retorno do investimento para a qualidade de vida dos trabalhadores no local de trabalho, para as empresas e para os sistemas de segurança social justificam o esforço.
- Para que a mão de obra envelhecida na UE possa ser saudável e produtiva é urgente que as organizações implementem políticas para prevenir e reduzir as lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho.
- Além da prevenção de novas perturbações, a reabilitação de trabalhadores com lesões musculoesqueléticas e a sua integração deve fazer parte integrante de qualquer política para prevenir e reduzir as lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho.

Todas as fichas informativas e restantes materiais da campanha podem ser descarregados através do sítio Web da Campanha «Locais de Trabalho Seguros e Saudáveis» da EU-OSHA (<https://healthy-workplaces.eu/pt>).

Locais de trabalho saudáveis: aliviar a carga

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA) tem em curso uma campanha que abrange toda a Europa, de 2020 a 2022, com vista a sensibilizar para as lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho e a importância da sua prevenção. O objetivo é incentivar empregadores, trabalhadores e outras partes interessadas a trabalhar em conjunto para prevenir as lesões musculoesqueléticas, promovendo uma boa saúde entre os trabalhadores da UE.

O que são lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho?

As lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho são perturbações das estruturas corporais, tais como músculos, articulações, tendões, ligamentos, nervos, ossos e o sistema de circulação do sangue, que são causadas ou principalmente agravadas pelo trabalho e pelos efeitos do ambiente imediato em que este é realizado¹.

Na sua maioria, as LME relacionadas com o trabalho são perturbações cumulativas resultantes, por exemplo, da exposição repetida a cargas de alta intensidade por períodos prolongados. Todavia, as LME relacionadas com o trabalho podem também ser traumatismos agudos, como fraturas, consequência de um acidente.

Os tipos de LME relacionadas com o trabalho de que os trabalhadores podem sofrer incluem:



Dores de costas e dores no pescoço, algumas das condições mais comuns;



Lesões musculares, que podem ser causadas por atividades intensas ou repetitivas;



Problemas articulares, que podem ser causados por desgaste ou doença, ou resultar de acidentes no trabalho;



Problemas ósseos, habitualmente resultantes de acidentes de trabalho, como é o caso de ossos fraturados.

Prevalência

Milhões de trabalhadores em toda a Europa sofrem de LME relacionadas com o trabalho, que continuam a ser o problema de saúde mais comum. Cerca de três em cada cinco trabalhadores da UE referem queixas relativas a LME, de acordo com os dados do sexto inquérito europeu sobre as condições de trabalho². Os tipos mais comuns de LME comunicadas pelos trabalhadores são dores nas costas e dores musculares nos membros superiores.

Apesar dos esforços para evitar os fatores de risco frequentemente associados a essas perturbações e as prevenir, as LME continuam a ser altamente prevalentes entre os trabalhadores da UE. Isto pode ser explicado por muitas razões diferentes, nomeadamente:

- trabalho repetitivo, elevação ou movimento de pessoas ou cargas pesadas, que são bastante vastas e estão a aumentar (ver gráfico);
- novos e emergentes fatores de risco relacionados com as LME, tais como a posição sentada prolongada (ver gráfico), e fatores psicossociais ou problemas de saúde como o stresse relacionado com o trabalho, que estão igualmente a aumentar;
- mudanças no mundo do trabalho — novas tecnologias, novos processos e novas formas de organização do trabalho;
- fatores demográficos, como o envelhecimento da população da UE;
- questões de saúde pública, como a posição sentada prolongada, a obesidade e a falta de exercício físico.

Fatores de risco relacionados com LMERT

Diferentes grupos de fatores podem contribuir para as LMERT, incluindo fatores físicos e biomecânicos, organizacionais, psicossociais e individuais, que podem atuar de forma independente ou em combinação. Assim, a exposição a uma combinação de fatores de risco deve ser tida em consideração ao avaliar as LME relacionadas com o trabalho.

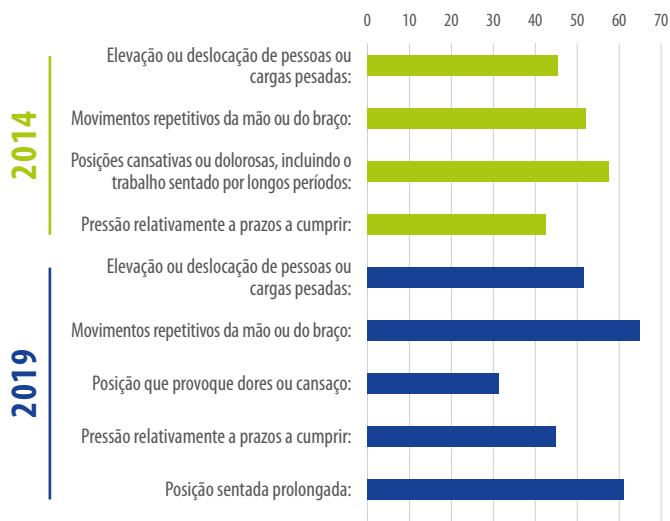
Fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de LMERT

Tipo de fator	Exemplos
Físico	<ul style="list-style-type: none">• Levantar, transportar, empurrar ou puxar cargas ou utilizar ferramentas• Movimentos repetitivos ou com esforço• Esforço físico prolongado• Posturas incorretas e estáticas (por exemplo, ajoelhar, manter as mãos acima do nível dos ombros, posição sentada e de pé prolongada)• Vibração da mão/braço ou de todo o corpo• Frio ou calor excessivo• Níveis de ruído elevados, causando tensão no corpo• Má configuração do posto de trabalho e má conceção do local de trabalho
Organizacional e psicossocial	<ul style="list-style-type: none">• Trabalho exigente, sobrecarga de trabalho• Horário de trabalho prolongado• Ausência de pausas ou de oportunidades para mudar de posturas de trabalho• Falta de controlo sobre as tarefas e a carga de trabalho• Funções pouco claras/conflictuosas• Trabalho monótono e repetitivo a um ritmo acelerado• Falta de apoio dos colegas e/ou do supervisor
Individual	<ul style="list-style-type: none">• Historial médico anterior• Capacidade física• Idade• Obesidade/excesso de peso

1 EU-OSHA, «Ficha informativa 71 — Introdução às lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho», 2007. Disponível em: <https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>

2 EU-OSHA, «Lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho: prevalência, custos e dados demográficos na UE», 2019, p. 46. Disponível em: <https://osha.europa.eu/pt/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

Alguns fatores de risco relacionados com LME presentes nas empresas (% de empresas, UE27, 2019 e 2014)



Base: todos os estabelecimentos na UE27, ESENER 2014 e ESENER 2019.

Nota: «Posição sentada prolongada» e «Posições cansativas ou dolorosas» são itens novos no ESENER 2019. Anteriormente, estavam incluídas num único item: «Posições cansativas ou dolorosas, incluindo o trabalho sentado por longos períodos».

Necessidade de enfrentar as LME relacionadas com o trabalho

As lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho resultam em enormes custos que recaem sobre os trabalhadores, os empregadores, os serviços de saúde, a sociedade e a economia em geral.

Os custos diretos das LMERT incluem os recursos utilizados nos cuidados de saúde (diagnóstico e tratamento de doenças, despesas de reabilitação), os medicamentos, os custos de remuneração dos trabalhadores, etc.

Os custos indiretos incluem os causados pelo absentismo, perturbações nas equipas de trabalho, diminuição da produtividade, atrasos na produção e substituição dos trabalhadores doentes (incluindo formação para os novos trabalhadores). Estima-se que, para as empresas, os custos indiretos sejam superiores aos custos diretos.

Desta forma, além das responsabilidades legais, existem boas razões para que também as empresas considerem as LME no seu local de trabalho. As LME são controláveis e evitáveis, podendo os custos relacionados com as mesmas ser reduzidos. O retorno do investimento para os locais de trabalho, os sistemas de segurança social e a qualidade de vida dos trabalhadores no local de trabalho justifica o esforço.

A prevenção e gestão das LME no local de trabalho

LMERT podem ser controladas e evitadas.

É possível consegui-lo adotando uma abordagem de gestão integrada para resolver o problema das LME com base nos princípios da Diretiva-Quadro de Segurança e Saúde no Trabalho³, sendo de destacar:

- avaliação dos riscos no local de trabalho;
- hierarquia da prevenção;
- participação dos trabalhadores.

Para evitar as LMERT, deve realizar-se uma **avaliação dos riscos no local de trabalho**, com o objetivo de os identificar e eliminar. A sua eliminação completa é improvável, mas é necessário implementar medidas eficazes para reduzir e gerir os fatores de risco.

As organizações que utilizam uma abordagem participativa têm maior probabilidade de implementar intervenções bem-sucedidas. Uma boa forma de envolver ativamente os trabalhadores na identificação dos perigos, na avaliação do risco e nas decisões sobre medidas a tomar é através dos métodos interativos de **mapeamento corporal e mapeamento dos perigos**.

Além da prevenção de novas perturbações, a reabilitação de trabalhadores com lesões musculoesqueléticas e a sua integração deve fazer parte integrante de qualquer política para prevenir e reduzir as lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho. Uma gestão eficaz das LME implica uma **intervenção precoce**. Isso significa que o empregador se empenha em gerir as LMERT assim que identifique um problema. Isto permitir-lhe-á assumir o controlo da situação e garantir que o problema não se agrava. Sem esta gestão, a saúde do trabalhador e a produtividade da empresa poderão ser afetadas. O papel do empregador na gestão do **regresso ao trabalho** é também muito importante. Frequentemente, simples alterações, ajustes e mecanismos de apoio no local de trabalho podem ajudar os trabalhadores com doenças musculoesqueléticas crónicas ou agudas a continuarem a trabalhar, garantindo que o trabalho não agrava a sua condição.

Ao definir as medidas a adotar para combater os riscos de LMERT, é importante respeitar os princípios gerais de prevenção. Em função da **hierarquia de prevenção** (ver caixa abaixo), deve ser dada maior prioridade às ações que eliminam e reduzem a gravidade de um risco.



Embora as LME sejam evitáveis, continuam a ser, na Europa, o problema de saúde mais comum relacionado com o trabalho

³ Diretiva 89/391/CEE (Diretiva-Quadro SST), de 12 de junho de 1989, relativa à aplicação de medidas destinadas a promover a melhoria da segurança e da saúde dos trabalhadores no trabalho.

Princípios gerais de prevenção e exemplos de medidas para evitar as LME relacionadas com o trabalho⁴

Evitar os riscos:

- automatizar operações de elevação e transporte.

Combater os riscos na sua origem:

- reduzir a altura a que é necessário elevar cargas.

Adaptar o trabalho ao trabalhador:

- conceber o posto de trabalho de forma que proporcione espaço suficiente para que posturas corretas possam ser adotadas;
- escolher cadeiras e secretárias ajustáveis (por exemplo, secretárias reguláveis que permitem aos trabalhadores alternar entre a posição sentada ou de pé);
- permitir variações na forma como as tarefas são realizadas;
- permitir pausas.

Atender ao estado de evolução da técnica:

- manter-se a par de novos dispositivos auxiliares e de ferramentas, e equipamentos mais ergonómicos.

Substituir o que é perigoso pelo que é isento de perigo ou menos perigoso:

- substituir o manuseamento manual de cargas (pesadas), pelo manuseamento mecânico.

Desenvolver uma política de prevenção coerente que abranja a tecnologia, a organização do trabalho, as condições de trabalho, as relações sociais e o ambiente de trabalho.

Priorizar as medidas de proteção coletiva em relação às medidas de proteção individual:

- preferir manípulos com boa aderência a luvas antideslizantes, e cargas menores por elevação a cintas lombares (apoio lombar), por exemplo.

Consultar, informar e formar os trabalhadores:

- proporcionar formação prática sobre a utilização correta dos equipamentos de trabalho (dispositivos de elevação, cadeiras, mobiliário) e posturas de trabalho seguras (sentado, em pé).

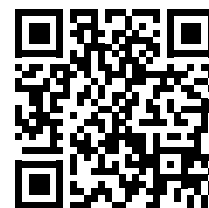
⁴ Estas medidas (à semelhança de todas as referidas nesta ficha informativa) são apresentadas a título de exemplo. Na sua maioria, podem ser consideradas exemplos de «boas práticas», pelo que não são necessariamente obrigatórias nem pertinentes para todos os locais de trabalho. A sua pertinência dependerá das especificidades de cada local de trabalho (e dos resultados da avaliação do risco).

Recursos

EU-OSHA, Trabalhadores saudáveis, empresas prósperas — Guia prático para o bem-estar no trabalho: combate dos riscos psicossociais e das lesões musculoesqueléticas nas pequenas empresas. Disponível em: <https://osha.europa.eu/pt/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

Visite a secção Ferramentas e Publicações do sítio Web da campanha para ver o que está disponível: <https://healthy-workplaces.eu/pt/tools-and-publications>

Estão disponíveis mais informações sobre prevenção e gestão da LME no sítio Web da Agência em: <https://osha.europa.eu/pt/themes/musculoskeletal-disorders>



www.healthy-workplaces.eu