



## Iniciadores de conversa para o debate sobre lesões musculoesqueléticas no local de trabalho

Um recurso da EU-OSHA para locais de trabalho

Elaborado por: The Royal Society for the Prevention of Accidents (Real Sociedade para a Prevenção dos Acidentes) (RoSPA), Reino Unido

Gestão do projeto: Sarah Copsey, Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA)

O presente relatório foi encomendado pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA). O seu conteúdo, incluindo quaisquer opiniões e/ou conclusões expressas, é da responsabilidade exclusiva do(s) seu(s) autor(es) e não reflete necessariamente os pontos de vista da EU-OSHA.

**Europe Direct é um serviço que responde  
às suas perguntas sobre a União Europeia**

**Linha telefónica gratuita(\*):**

**00 800 6 7 8 9 10 11**

(\*) Alguns operadores de telecomunicações móveis não autorizam o acesso a números 00 800 ou poderão cobrar uma tarifa por estas chamadas.

Mais informações sobre a União Europeia encontram-se disponíveis na Internet (<http://europa.eu>).

© Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2019

Reprodução autorizada mediante indicação da fonte.

## Índice

Introdução ao uso de iniciadores de conversa.....	4
Iniciador de conversa 1: Motorista de entregas .....	6
Iniciador de conversa 2: Ambiente de comércio a retalho .....	7
Iniciador de conversa 3: Trabalho masculino, trabalho feminino e LME .....	8
Iniciador de conversa 4: Cantina do pessoal .....	10
Iniciador de conversa 5: Vibração transmitida ao sistema mão-braço .....	11
Iniciador de conversa 6: Pequenas empresas familiares.....	12
Iniciador de conversa 7: Utilizar o mapeamento corporal para recolher dados sobre sintomas precoces de LME.....	13
Iniciador de conversa 8: Educação precoce e mochila escolar .....	14
Iniciador de conversa 9: Dores cervicais e nos ombros no trabalho de escritório — informar o seu empregador .....	15
Iniciador de conversa 10: Suspeita de dores nas costas relacionadas com o trabalho — falar com o trabalhador .....	16
Iniciador de conversa 11: Um diagnóstico de artrite — informar o seu empregador.....	17
Iniciador de conversa 12: Comunicar com um trabalhador sobre o seu problema de artrite .....	18
Anexo 1: Vamos falar... para os trabalhadores — falar do diagnóstico de artrite (ou outra doença musculoesquelética) com o seu empregador.....	19
Anexo 2: Vamos falar... para os gestores — o que podemos fazer para ajudar os trabalhadores que sofrem de artrite (ou outra doença musculoesquelética)? .....	22

## Introdução ao uso de iniciadores de conversa

Os cenários iniciadores de conversa são um recurso que facilita as discussões em grupo no local de trabalho ou em contexto de formação profissional. Estes iniciadores de conversa incluem cenários que foram concebidos a pensar nos trabalhadores que realizam tarefas suscetíveis de provocar lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT) e nos respetivos gestores e supervisores, assim como cenários concebidos para apoiar a necessidade de estabelecer uma comunicação rápida e eficaz entre o trabalhador e a sua chefia sobre problemas musculoesqueléticos. Esses cenários podem ser usados como ponto de partida para iniciar uma discussão, com tópicos sugeridos e perguntas introdutórias. Podem ser usados em *workshops* para discussão ou na abertura de uma sessão de formação.

Os grupos maiores podem ser divididos em grupos mais pequenos, ou em pares, para discutir cada cenário, os tópicos de discussão e os pontos de vista dos participantes. Os grupos deverão, em seguida, voltar a reunir-se para partilhar os seus pontos de vista. Se o facilitador dividir um grupo maior em grupos mais pequenos, pode dar a cada um o mesmo cenário ou pode dar cenários diferentes.

- As situações apresentadas destinam-se a destacar alguns dos desafios enfrentados pelos trabalhadores e a importância de compreender os procedimentos das empresas relacionados com a prevenção de LMERT, nomeadamente quais são as responsabilidades dos empregadores e quais as dos trabalhadores.
- As situações podem ser adaptadas para refletir as necessidades de uma organização através da incorporação das suas próprias políticas e procedimentos relacionados com a prevenção de LMERT.
- Através do debate, os trabalhadores deverão sentir-se melhor equipados e mais informados para lidar com situações em que é necessário tomar decisões.
- Através do debate, os trabalhadores, gestores e supervisores deverão reconhecer a importância de comunicar sintomas precocemente como forma de reduzir o risco de os trabalhadores desenvolverem LMERT e de garantir uma vida laboral sustentável.

Os facilitadores podem igualmente considerar a adaptação dos cenários e das perguntas a outros empregos e situações de trabalho, mantendo a mesma abordagem.

## Informações adicionais sobre LMERT

Nas ligações abaixo indicadas, podem ser consultados recursos da EU-OSHA com informações claras sobre as LMERT e sobre a forma de as prevenir, que podem ser uma ajuda na preparação das atividades; as fichas de informação podem também ser utilizadas como folhetos para distribuir aos participantes:

- *Trabalhadores saudáveis, empresas prósperas — Guia prático para o bem-estar no trabalho: combater os riscos psicossociais e as lesões musculoesqueléticas nas pequenas empresas:* <https://osha.europa.eu/pt/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>
- Lesões musculoesqueléticas: <https://osha.europa.eu/pt/themes/musculoskeletal-disorders>
- «Factsheet 71 — Introdução às lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho»: <https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- «Factsheet 72 — Lesões das cervicais e dos membros superiores relacionadas com o trabalho»: <https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
- «Factsheet 73 — Perigos e riscos associados à movimentação manual de cargas no local de trabalho»: <https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>

- «Factsheet 87 — Diversidade dos trabalhadores e avaliação de riscos: garantir uma abrangência total. Síntese de um relatório da Agência»: <https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications/factsheets/87/view>
- «E-fact 19 — Prevenção dos riscos de vibrações no setor da construção»: <https://osha.europa.eu/pt/publications/e-facts/efact19/view>

## Informações adicionais sobre liderança e participação dos trabalhadores

- *Participação dos Trabalhadores na Segurança e Saúde no Trabalho — Guia Prático*: [https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH\\_guide/view](https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH_guide/view)
- *A Liderança da Gestão em Matéria de Segurança e Saúde no Trabalho — Guia Prático*: [https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH\\_guide/view](https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH_guide/view)

## Recursos adicionais para formação

- *Recursos de formação Napo — «Compreender as lesões musculoesqueléticas»* <https://www.napofilm.net/pt/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/>: estes iniciadores de conversa podem ser usados em combinação com várias atividades de discussão no local de trabalho sobre LMERT concebidas para incluírem filmes Napo. Na página da ligação, encontrará um menu que sugere de que forma as atividades dos dois recursos podem ser usadas em conjunto.

## Iniciador de conversa 1: Motorista de entregas

Trabalha para uma empresa de entregas e é responsável pela entrega segura e pontual de encomendas em instalações domésticas e comerciais. As embalagens são rotuladas em função do peso, se tal for necessário; contudo, por razões de eficiência operacional, o número de embalagens que deve entregar diariamente aumentou 10 %.

Apesar deste aumento, gosta muito do seu trabalho, mas está preocupado com o impacto que esta atividade adicional está a ter no seu bem-estar.

### O que fazer?

#### Tópicos para discussão

- Considera que um aumento de 10 % da carga de trabalho pode contribuir para desenvolver uma LMERT? Em caso afirmativo, que tipos de LMERT poderia provocar e que medidas podem ser tomadas para as prevenir?
- A nível pessoal, as LMERT são dolorosas e, em muitos casos, são incapacitantes; que impacto poderão ter ao nível da organização e porquê?
- Enquanto motorista de entregas, está exposto aos riscos associados tanto à condução como às LMERT; de que forma uma LMERT afetaria a sua condução?
- Como manifestaria as suas preocupações ao seu empregador? Se tem sintomas ou sente fadiga, como abordaria essas questões com o seu empregador?
- Para evitar situações semelhantes no futuro, como poderiam os trabalhadores e as chefias da organização trabalhar em conjunto para criar um futuro saudável?

### Informação adicional

- EU-OSHA, *Trabalhadores saudáveis, empresas prósperas — Guia prático para o bem-estar no trabalho: combater os riscos psicossociais e as lesões musculoesqueléticas nas pequenas empresas*: <https://osha.europa.eu/pt/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>
- Sítio Web da Aliança Escocesa para a Segurança Rodoviária Ocupacional: [www.scorsa.org.uk](http://www.scorsa.org.uk) (informações e aconselhamento gratuitos, incluindo o acesso a orientações da Real Sociedade para a Prevenção de Acidentes, também disponíveis em [www.rospa.org.uk](http://www.rospa.org.uk))
- EU-OSHA, VeSafe — Guia eletrónico para a segurança dos veículos: <https://eguides.osha.europa.eu/vehicle-safety/>

## Iniciador de conversa 2: Ambiente de comércio a retalho

Trabalha num ambiente de comércio a retalho e é responsável por reabastecer as prateleiras no final de cada dia. O trabalho consiste em verificar o que foi vendido, entrar no armazém, recolher os artigos necessários, voltar à loja e colocar os artigos nas prateleiras. Foi-lhe fornecido um carrinho e luvas com uma aderência adequada; no entanto, a altura da prateleira mais alta implica que tenha de se esticar, o que lhe provoca desconforto.

### O que fazer?

#### Tópicos para discussão

- Concorda que, perante os primeiros sintomas de uma LMERT, seria conveniente reavaliar a tarefa? Que competências deveria ter a equipa envolvida no processo de avaliação de riscos para realizar essa missão com êxito?
- Tendo em conta as informações fornecidas sobre o conteúdo e a organização do trabalho, que alterações poderiam ser introduzidas na tarefa e/ou no equipamento fornecido para reduzir o risco de LMERT? Por exemplo, até que ponto seria útil disponibilizar um banco com degraus? De que forma se poderia reduzir a frequência da atividade de manuseamento?
- Como manifestaria as suas preocupações ao seu empregador?
- Para evitar situações semelhantes no futuro, como poderiam os trabalhadores e as chefias da organização trabalhar em conjunto para criar um futuro saudável?

### Informação adicional

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

## Iniciador de conversa 3: Trabalho “de homens”, trabalho “de mulheres” e LMERT

Numa fábrica de transformação de peixe, os homens desempenham tarefas que envolvem a elevação de cargas pesadas e a condução de empilhadores. O seu trabalho implica também deslocações no interior da fábrica e a execução de diferentes tipos de tarefas ao longo do dia de trabalho. As mulheres trabalham continuamente na linha de produção, limpando, cortando em filetes e embalando o peixe, sendo o seu trabalho muito repetitivo e executado num ritmo acelerado. Com pouca variedade no seu conteúdo funcional.

### O que fazer?

#### Tópicos para discussão

- Em que medida estas diferenças na forma de trabalhar entre homens e mulheres podem afetar a sua saúde?
- As tarefas envolvendo a elevação de cargas e as tarefas repetitivas são vistas da mesma maneira em termos de carga física e de dificuldade? Em caso afirmativo, de que modo poderia esta situação influenciar a prevenção de LMERT?
- Que alterações poderiam ser introduzidas para melhorar as condições de trabalho tanto das mulheres como dos homens? De que forma estas alterações poderiam ser positivas para a organização?
- Existe no seu local de trabalho alguma situação similar e, em caso afirmativo, de que modo é que esta situação poderá estar a afetar a saúde e a segurança dos homens e das mulheres? Que meios ou formas utilizaria para sensibilizar as pessoas para estes problemas e garantir que estão a ser tratados?
- De que forma essa sensibilização poderia beneficiar tanto os trabalhadores como a organização?

### Informação contextual para o facilitador

As mulheres e os homens são fortemente segregados em diferentes setores de trabalho e em diferentes tarefas, ainda que trabalhem no mesmo local. Esta segregação tem repercussões na sua saúde e segurança, porque estão expostos a riscos diferentes e o trabalho de homens e mulheres é visto de forma diferente. Na fábrica de peixe, os homens estão sujeitos a sofrer de dores nas costas e lesões, que, no pior dos casos, podem ser graves. Algumas mulheres irão desenvolver problemas graves ao nível do pescoço, ombros, braços e mãos devido ao trabalho típico de uma linha de produção. O trabalho dos homens é considerado mais exigente a nível físico e é dada mais atenção à sua saúde e segurança, incluindo em termos da formação.

Por conseguinte, seria importante prestar o mesmo nível de atenção às condições de trabalho das mulheres que trabalham na linha de produção. Outra opção seria formar os homens e as mulheres no sentido de poderem desempenhar diferentes tarefas e implementar um sistema de rotatividade nessas tarefas. Por exemplo, fazendo com que tanto os homens como as mulheres recebam formação para conduzir empilhadores, ou adaptando o equipamento usado na elevação de cargas para permitir que as mulheres também possam desempenhar esse trabalho, o que teria, além do mais, a vantagem de tornar o trabalho mais seguro e mais fácil para todos.

Além disso, é preciso desafiar a noção de que os homens devem ser mais fortes e todos devem ser encorajados a comunicar quaisquer sintomas precoces de LMERT que estejam a sentir.



## Atividade alternativa usando um clipe de vídeo: «A organização faz a diferença — por que razão o ambiente de trabalho é encarado de forma diferente para as mulheres e para os homens?»

Mostrar o vídeo de 1'36" a 4'57" (se possível, parar o vídeo aos 3'36"). Apresente os tópicos para discussão acima indicados.

Seguimento: mostrar o vídeo de 4'57" a 6'30" (ou de 3'36" a 6'30"). Apresente os seguintes tópicos para discussão:

- Reconhece esta situação no seu local de trabalho?
- O que poderia ser feito para garantir que a saúde, a segurança e o bem-estar sejam encarados com o mesmo nível de atenção para os homens e para as mulheres?

## Informações adicionais e vídeo

- Autoridade Sueca para o Ambiente do Trabalho, «A organização faz a diferença»: <https://www.youtube.com/watch?v=xurUalBma8Y&feature=youtu.be&list=PLEIRHW0U5qeqN4qt2rgZ74OKVssxWBcji>

EU-OSHA, «Factsheet 43 - Integrar a dimensão do género na avaliação dos riscos»: <https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications/factsheets/43/view>

## Iniciador de conversa 4: Cantina do pessoal

Trabalha numa cantina que fornece refeições quentes e frias para um máximo de 300 trabalhadores durante um período de 2 horas, de segunda a sexta-feira, todas as semanas. A preparação dos alimentos envolve descascar e cortar legumes. Esta tarefa é habitualmente feita por uma máquina. Todavia, a máquina avariou.

Nas últimas 2 semanas, tem cortado os legumes manualmente e sente dores no pulso. Comunicou o facto ao seu supervisor, que não se mostrou sensível.

### O que fazer?

#### Tópicos para discussão

- A nível pessoal, as LMERT são dolorosas e, em muitos casos, são incapacitantes; que impacto poderão ter ao nível da organização e porquê?
- Uma vez que já comunicou o problema ao seu supervisor, até que ponto se sentiria confiante para falar com outra chefia hierarquicamente superior na sua organização?
- Para evitar situações semelhantes no futuro, como poderiam os trabalhadores e as chefias da organização trabalhar em conjunto para criar um futuro saudável?

### Informação adicional

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

## Iniciador de conversa 5: Vibração transmitida ao sistema mão-braço

Trabalha como operador de máquinas num ambiente de produção e tem vindo a estar exposto a vibrações mão-braço; reconhece os sintomas por ter participado numa sessão de formação há alguns anos. Já manifestou preocupações quanto à falta de manutenção das máquinas, mas o chefe de produção ignorou-as.

É altamente qualificado e um ativo real para a organização, mas pondera abandonar a empresa se as suas preocupações não forem tidas em conta.

### O que fazer?

#### Tópicos para discussão

- A organização tem vindo a aplicar uma rotatividade de pessoal significativa desde que frequentou a sua formação inicial sobre vibrações mão-braço; poderia explicar aos seus colegas de trabalho as causas da vibrações mão-braço e seus sintomas?
- Com que frequência deveriam os trabalhadores e as chefias frequentar ações de formação contínua e qual é o impacto de uma manutenção deficiente das máquinas?
- Para evitar situações semelhantes no futuro, como poderiam os trabalhadores e as chefias da organização trabalhar em conjunto para criar um futuro saudável?

### Informação adicional

- Órgão Executivo para a Saúde e a Segurança do Reino Unido (HSE), «Vibração mão-braço no local de trabalho»: <http://www.hse.gov.uk/vibration/hav/index.htm>
- NHS Saúde Escócia, Vidas Profissionais Saudáveis, «Vibração»: <https://www.healthyworkinglives.scot/workplace-guidance/health-risks/vibration/Pages/common-hazards-and-controls.aspx>

### Informação adicional para o facilitador

- EU-OSHA, «E-fact 19 — Prevenção dos riscos de vibrações no setor da construção»: <https://osha.europa.eu/pt/publications/e-facts/efact19/view>

## Iniciador de conversa 6: Pequenas empresas familiares

Trabalha numa pequena empresa familiar que funciona há vários anos nas mesmas instalações. As instalações não foram construídas para esse fim e ao longo dos anos têm vindo a acumular-se mais materiais. Grande parte do espaço de armazenamento fica situado abaixo da altura da cintura, implicando um manuseamento manual de cargas que comporta riscos de lesões e, nomeadamente, suscetível de provocar dores nas costas.

Sente um dever de lealdade para com esta empresa familiar, mas está preocupado(a) com o impacto que a movimentação e o transporte de materiais poderá ter ao nível das suas mãos, braços e costas.

### O que fazer?

Tópicos para discussão

- Consegue identificar algum cenário semelhante no seu local de trabalho? Concorda que, perante os primeiros sintomas de uma LMERT, seria conveniente proceder a uma reavaliação completa do local de trabalho?
- Tendo em conta que se trata de uma pequena empresa, que competências deveria ter a equipa envolvida no processo de avaliação de riscos para realizar esta missão com êxito? Quais são as vantagens de trabalhar em equipa para identificar os fatores de risco de LMERT no seu local de trabalho?
- Que importância tem uma correta arrumação e armazenamento na reorganização de um local de trabalho? Como manifestaria as suas preocupações ao seu empregador?
- Que valor acrescentado oferecem os trabalhadores numa organização?

### Informação adicional

- EU-OSHA, «Factsheet 73 — Perigos e riscos associados à movimentação manual de cargas no local de trabalho»:  
<https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>

## Iniciador de conversa 7: Utilizar o mapeamento corporal para recolher dados sobre sintomas precoces de LMERT

O conjunto de ferramentas [«Compreender as lesões musculoesqueléticas»](#) atribui um papel muito importante à identificação dos primeiros sintomas e à tomada das medidas preventivas necessárias. A recolha de dados ajuda, por exemplo, a definir as prioridades das ações a implementar após uma avaliação de riscos.

À medida que a tecnologia avança e que o conteúdo e a organização do trabalho mudam, que formas simples existem para registar problemas de saúde emergentes? E, uma vez identificadas esses problemas, de que modo pode a sua organização modificar as suas políticas e procedimentos para implementar medidas precoces de proteção da saúde?

Apresentar a página 77 e o anexo 2 do documento *Trabalhadores saudáveis, empresas prósperas*, a que se refere a «Informação adicional» abaixo e fornecer cópias aos participantes antes de iniciar a discussão.

### O que fazer?

#### Tópicos para discussão

- Que dados são atualmente recolhidos pela sua organização para ajudar a estabelecer as prioridades das medidas preventivas para as LMERT?
- Como são recolhidos esses dados?
- De que modo são utilizados esses dados para identificar perigos, riscos e medidas e para definir a ordem de prioridades das ações?
- Enquanto trabalhador, saberia como comunicar sintomas precoces de LMERT?
- A sua organização usa o mapeamento corporal como forma de recolher informações?
- Que vantagens poderia ter o mapeamento corporal e para que fins poderia ser mais útil?
- Se fosse utilizado o mapeamento corporal, como é que este ajudaria a identificar perigos, riscos e medidas e a definir a ordem de prioridades das ações?

### Informação adicional

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

### Informação adicional para o facilitador

- HSE, «Ferramenta de mapeamento corporal»: <http://www.hse.gov.uk/msd/pdfs/body-mapping-questionnaire.pdf>
- Conselho do Trabalho de Vitória (Austrália), «Mapeamento corporal»: <http://www.ohsrep.org.au/tool-kit/ohs-reps-@-work-mapping-/part-1-body-mapping>
- *Recursos de formação Napo — «Compreender as lesões musculoesqueléticas»*: <https://www.napofilm.net/pt/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/>

## Iniciador de conversa 8: Educação básica e mochila escolar

Trabalha para uma organização que explicou a importância de gerir o local de trabalho no sentido de minimizar o desenvolvimento de LMERT. Reconhece que as medidas de controlo aplicadas no local de trabalho também se aplicam às suas atividades domésticas e de lazer.

No entanto, vê os seus filhos transportar as mochilas escolares com dificuldade, frequentemente num único ombro.

### O que fazer?

#### Tópicos para discussão

- Como abordaria, com o seu filho ou com outro jovem, a importância de ter a coluna saudável em todas as idades?
- Poderia sugerir alguma forma de reduzir o peso da mochila escolar?
- Como explicaria os benefícios de transportar a mochila corretamente e de que forma essa medida reduziria o risco de lesões musculoesqueléticas (LME)?
- Encorajaria o(a) jovem a ter uma conversa com responsáveis na escola sobre a necessidade de preservar a saúde das costas e a disponibilização de cacifos?
- Como poderia iniciar uma conversa sobre este e outros possíveis perigos associados às LME (por exemplo, posturas e mobiliário) com a escola do seu filho ou com outros pais?
- É da opinião de que esse tipo de educação precoce sobre os riscos de LME beneficiaria os empregadores? Se sim, de que forma?

### Informação adicional

- Associação de Fisioterapeutas Pediátricos Certificados: «Escolher a mochila escolar certa»: <https://www.shb.scot.nhs.uk/departments/physiotherapy/APCP%20School%20Bag%20Advice.pdf>
- BackCare, «Malas versus mochilas»: <http://backcare.org.uk/wp-content/uploads/2015/02/BCAW-2010-Bags.pdf>

### Informação adicional para o facilitador

- Organização Mundial de Saúde, «A saúde nas escolas e na juventude»: [https://www.who.int/school\\_youth\\_health/gshi/hps/en/](https://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/)
- Sítio Web da ENETOSH (Rede Europeia de Educação e Formação em matéria de Segurança e Saúde no Trabalho) <http://www.enetosh.net/>

## Iniciador de conversa 9: Dor cervical e nos ombros no trabalho de escritório — informar o seu empregador

Trabalha num escritório. Gosta do seu trabalho, que envolve tarefas diversificadas e estimulantes, mas que implica longos períodos sentado(a) ao computador. Notou que, no trabalho, começou a sentir desconforto e dores no pescoço e nos ombros, mas não se quer queixar e não falou do problema com os seus colegas, nem com o seu empregador. Preocupa-lhe também o facto de poder não ser levado(a) a sério e, de qualquer modo, não passam de ligeiros desconfortos e dores.

### O que fazer?

#### Tópicos para discussão

- Por que razão considera importante para si e para o seu empregador comunicar as suas preocupações e sintomas? Quais seriam as consequências se não dissesse nada?
- Como comunicaria as suas preocupações e sintomas ao seu empregador? Que preparação e planeamento faria? Que questões abordaria?
- O que poderia desencorajá-lo(a) de comunicar as suas preocupações e sintomas?
- O que poderia fazer a sua organização para facilitar a comunicação precoce dos sintomas?
- Como é que os trabalhadores e as chefias da organização poderiam trabalhar em conjunto para fazer face, o mais cedo possível, aos sinais reveladores de problemas de saúde, a fim de criar um futuro saudável?

### Informação adicional

- Consultar o anexo 1, «Vamos falar ... para os trabalhadores»
- Artrite Irlanda/Apto para o Trabalho Irlanda, Trabalhar com artrite, dores nas costas e condições relacionadas: Guia para os empregadores:  
[https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827\\_document/Employee\\_Booklet\\_web\\_version\\_.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf)
- As perguntas do anexo 1 podem também ser utilizadas com outros iniciadores de conversa

## Iniciador de conversa 10: Suspeita de dores nas costas relacionadas com o trabalho — falar com o trabalhador

(Nota para o facilitador: escolher um dos seguintes cenários para usar com o grupo ou criar o seu próprio cenário.)

Suspeita, ou é-lhe comunicado, que um dos seus trabalhadores apresenta sintomas precoces de problema nas costas. O trabalhador desempenha funções num armazém e o seu trabalho envolve ocasionalmente a elevação e o transporte de cargas e a condução de um empilhador.

Suspeita, ou é-lhe comunicado, que um de seus trabalhadores da limpeza apresenta sintomas precoces de problema nas costas. O seu trabalho envolve ocasionalmente a elevação e o transporte de cargas, assim como tarefas físicas repetitivas em posturas incómodas para vazar caixotes de lixo e limpar o chão.

Suspeita, ou é-lhe comunicado, que um dos seus trabalhadores do escritório apresenta sintomas precoces de LMERT. O seu trabalho envolve longos períodos sentado ao computador e, por vezes, o trabalhador deve trabalhar a um ritmo rápido para poder cumprir um determinado prazo.

Gere um cabeleireiro. Suspeita, ou é-lhe comunicado, que um dos seus trabalhadores apresenta sintomas precoces de LMERT. O trabalho implica estar muito tempo em pé, em posturas incómodas, com movimentos repetitivos para cortar o cabelo, e o manuseamento de equipamentos como secadores e aparadores de cabelo.

### O que fazer?

#### Tópicos para discussão

- Por que razão consideraria importante que os seus trabalhadores lhe comunicassem as suas preocupações e sintomas o mais rapidamente possível? Que consequências negativas poderia ter o facto de não ter conhecimento de sintomas precoces de LMERT sofridos por um trabalhador?
- Como abordaria a pessoa? De que forma iniciaria a conversa? Que tipo de questões pretenderia abordar na conversa?
- Encorajaria o trabalhador a procurar aconselhamento médico o mais rapidamente possível?
- Como acompanharia o caso no seguimento da conversa? Que medidas tomaria?
- Como é que trataria a questão da confidencialidade, nomeadamente, se estivessem envolvidas informações médicas?
- Que fatores poderiam desencorajar os trabalhadores de comunicar as suas preocupações e sintomas?
- O que poderia fazer, juntamente com a sua organização, para que os trabalhadores comunicassem sintomas o mais cedo possível? Que políticas deveria ter a organização?
- Como é que os trabalhadores e as chefias da organização poderiam trabalhar em conjunto para fazer face, o mais cedo possível, aos sinais reveladores de problemas de saúde, a fim de criar um futuro saudável?

### Informação adicional

- Consultar o anexo 2, «Vamos falar ... para os gestores»
- Artrite Irlanda/Apto para o Trabalho Irlanda, Trabalhar com artrite, dores nas costas e condições relacionadas: Guia para os empregadores:



[https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC\\_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf)

- As perguntas do anexo 2 podem também ser utilizadas com outros iniciadores de conversa

## Iniciador de conversa 11: Um diagnóstico de artrite — informar o seu empregador

Foi-lhe diagnosticada artrite. Até agora, conseguiu desempenhar sempre o seu trabalho e não comunicou o problema a ninguém, mas o desconforto e as dores têm vindo a aumentar. Algumas atividades — como a sua deslocação entre a casa e o trabalho na hora de ponta, estar sentado muito tempo em reuniões ou ficar de pé durante um longo período no local de trabalho — começam a causar-lhe algumas dificuldades. Preocupa-lhe a ideia de que possa necessitar de faltar ao trabalho por períodos mais longos, à medida que os episódios de dores agudas se agravam, ou que possa precisar de seguir um tratamento médico.

Gosta muito do seu trabalho, mas está ansioso e stressado, pois sabe que precisa de apoio no trabalho, mas está preocupado com o que os seus colegas dirão e com a forma como o seu empregador irá agir se tomar conhecimento da sua doença. A ansiedade não contribui para melhorar a situação.

### O que fazer?

#### Tópicos para discussão

- Por que razão considera importante para si e para o seu empregador comunicar as suas preocupações e sintomas? Quais seriam as consequências se não dissesse nada?
- Como comunicaria as suas preocupações e sintomas ao seu empregador? Que preparação e planeamento faria? Que questões abordaria?
- O que poderia desencorajá-lo(a) de comunicar as suas preocupações e sintomas?
- O que poderia fazer a sua organização para facilitar a comunicação precoce dos sintomas?
- Como é que os trabalhadores e as chefias da organização poderiam trabalhar em conjunto para fazer face, o mais cedo possível, aos sinais reveladores de problemas de saúde, a fim de criar um futuro saudável?

### Informação adicional

- Consultar o anexo 1, «Vamos falar ... para os trabalhadores»
- Versus Arthritis, «Trabalho»: <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/>
- Cuidados da artrite *Trabalhar com artrite*: <https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf>
- Artrite Irlanda/Apto para o Trabalho Irlanda, *Trabalhar com artrite, dores nas costas e condições relacionadas: Guia para os trabalhadores*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827\\_document/Employee\\_Booklet\\_web\\_version\\_.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf)
- EU-OSHA, *Trabalhar com doenças reumáticas e musculoesqueléticas*: [https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

## Iniciador de conversa 12: Comunicar com um trabalhador sobre o seu problema de artrite

Um dos seus trabalhadores tem faltado ao trabalho mais do que é habitual e no entanto parecia estar no seu estado normal no trabalho. O seu trabalho é diversificado e estimulante, mas implica longos períodos sentado ao computador. É um bom trabalhador e consegue normalmente cumprir as suas tarefas. Vem falar consigo e comunica-lhe que lhe foi diagnosticada artrite.

Acha que consegue continuar a trabalhar se for possível adaptar o posto de trabalho para se sentir mais confortável, eventualmente mudando o seu horário de trabalho de modo a evitar viajar nos transportes públicos nas horas de ponta e trabalhar de forma mais flexível para poder, por exemplo, ir a consultas médicas.

### O que fazer?

#### Tópicos para discussão

- Por que razão considera importante que os seus trabalhadores sintam confiança para discutir consigo, logo que possível, os seus problemas de saúde? Que consequências poderia ter o facto de adiar a conversa?
- Como abordaria uma conversa com um trabalhador sobre uma LME não relacionada com o trabalho? Que questões abordaria?
- Que fatores poderiam levar os seus trabalhadores a não comunicar as suas preocupações e sintomas?
- O que poderia fazer a sua organização para que os trabalhadores se sentissem à vontade para comunicar os seus problemas de saúde o mais cedo possível?
- Como analisaria a situação e identificaria, juntamente com o trabalhador, medidas de apoio que o beneficiassem, como por exemplo, adaptações no local de trabalho?
- Que tipo de políticas deveria aplicar a organização e de que modo deveriam essas políticas ser comunicadas aos trabalhadores?

### Informação adicional

- Consultar o anexo 2, «Vamos falar ... para os gestores»
- Sociedade Nacional de Artrite Reumatoide (NRAS) *Quando um empregado tem artrite reumatoide*:  
<https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf>
- Artrite Irlanda/Apto para o Trabalho Irlanda, *Trabalhar com artrite, dores nas costas e condições relacionadas: Guia para os empregadores*:  
[https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC\\_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf)
- EU-OSHA, *Trabalhar com doenças reumáticas e musculoesqueléticas*:  
[https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

## Anexo 1: Vamos falar... para os trabalhadores — falar do diagnóstico de artrite (ou outra doença musculoesquelética) com o seu empregador

Ninguém é obrigado por lei a revelar um problema de saúde, como a artrite, ao seu empregador, mas este tem o dever de proteger a sua segurança e saúde no trabalho, de garantir que não é discriminado por causa da sua doença e de providenciar quaisquer modificações individuais de que possa necessitar. O empregador não pode, contudo, cumprir esta sua obrigação se desconhecer o estado de saúde do trabalhador. Se sente algum receio ou ansiedade em falar com o seu empregador, existe algum colega de trabalho que o possa ajudar nesse sentido? Existe um sindicato no seu trabalho que o possa ajudar? Os trabalhos que envolvem a elevação e o transporte de cargas e longos períodos de pé, ou mesmo sentado, podem ser muito penosos para quem sofre de uma doença como a artrite, pelo que poderá ser necessário introduzir algumas modificações para tornar o seu trabalho viável. Expor tão cedo quanto possível ao seu empregador o seu problema de artrite, dor nas articulações ou outras situações relacionadas pode efetivamente ajudar a sua vida no trabalho. Se conversar com o seu empregador sobre a sua doença, este é obrigado a manter a informação confidencial e não a divulgar a ninguém sem o seu consentimento.

Se quer falar, aqui estão algumas pistas para facilitar a conversa.

### Pistas de comunicação para os trabalhadores

**Antes da conversa:** fale com o seu médico ou outro profissional de saúde sobre como trabalhar com artrite. Pense no horário de trabalho de que pode precisar e nas adaptações que pretende solicitar. Tem a possibilidade de obter sugestões e conselhos de outros trabalhadores com artrite ou de um sítio Web de uma organização de apoio a pessoas que sofrem de artrite? Uma carta do seu médico ou de outro profissional de saúde que o esteja a tratar poderá ajudar a explicar a sua doença e o impacto que esta tem sobre si. A carta poderá igualmente incluir informações sobre o apoio de que pode necessitar. Poderá também apresentar outras informações relevantes que tenha obtido, por exemplo, de uma organização de apoio a pessoas que sofrem de artrite, para o ajudar a explicar a sua situação e as suas necessidades.

**Decida o que vai dizer e solicitar:** planeie antecipadamente o que pretende dizer e os temas que pretende abordar, como:

- a doença que tem;
- os sintomas de que sofre;
- a forma como a sua doença o pode fazer sentir num dia difícil;
- os efeitos de qualquer medicamento que esteja a tomar;
- as tarefas com as quais pode precisar de ajuda;
- a forma como os seus sintomas podem variar diariamente;
- por que razão pensa que, com algum apoio, será capaz de executar as suas tarefas corretamente;
- as adaptações ou o apoio que podem ser implementados para o ajudar (pense em si, na sua chefia e na sua organização).

As questões que devem ser consideradas incluem a necessidade de uma folga durante o dia para consultas médicas e para lidar com episódios agudos (geralmente inesperados); se pretende começar o seu dia de trabalho mais tarde ou trabalhar a partir de casa durante a manhã, caso tenha mais dores no início do dia; os equipamentos de que vai necessitar ou as alterações nas suas tarefas ou no seu trabalho. Se não tiver a certeza, pode sempre ter uma conversa inicial com o seu empregador e dizer-lhe que voltará a falar com ele assim que tiver mais informação sobre o seu estado de saúde. Se desejar que os seus colegas sejam informados, poderá querer debater este ponto e chegar a acordo sobre a melhor forma de o fazer.

**Começar a conversa:** criar a oportunidade para uma conversa. Mesmo que não tenha facilidade ou à vontade para comunicar com a sua chefia, a comunicação será sempre mais fácil após uma conversa inicial. Em qualquer caso, marque uma reunião para garantir que lhe é disponibilizado tempo e atenção.

Fale com a sua chefia numa área confortável e privada. Leve uma caneta e um papel para tomar notas durante a conversa. É possível que queira, posteriormente, receber por escrito a informação relativa às decisões sobre questões importantes.

Comece por informar o seu empregador sobre o diagnóstico, os sintomas e a forma como a sua doença o afeta (ver os pontos sugeridos na secção «Decida o que vai dizer e solicitar» acima). Este ponto é importante porque a sua chefia pode não ter conhecimento da sua doença, ou pode ter uma ideia errada sobre a mesma; deste modo, um melhor entendimento de como esta condição o afeta vai ajudá-lo a prestar-lhe o devido apoio.

Em seguida, deverá continuar a conversa com o seu empregador explicando qual o apoio de que necessita. As sugestões a seguir apresentadas podem ajudá-lo. Deverá adaptá-las em função dos seus sintomas e do seu trabalho:

- Penso que posso desempenhar a minha função com algumas adaptações ou apoio. As partes do meu trabalho com as quais tenho alguns problemas são ...
- Na maioria das vezes estou bem, mas quando tenho episódios agudos penso que X me poderia ajudar.
- Tenho algumas sugestões para adaptações ou apoio que penso que poderiam ajudar-me e que gostaria de discutir consigo.
- Tenho algumas sugestões sobre como o trabalho poderia ser feito de forma diferente/como o meu trabalho poderia ser modificado.
- Poderia organizar uma avaliação do local de trabalho para identificar problemas e soluções?
- Podemos tentar Y e Z a título experimental?
- Podemos chegar a acordo sobre um plano para o futuro, incluindo reuniões de revisão regulares?
- Ou «Por enquanto, não quero informar os meus colegas. Informá-lo-ei quando estiver pronto para o fazer» ou «Poderia ajudar-me a falar com os meus colegas?»

## Atividade

Este anexo pode também ser utilizado para criar um pequeno exercício de interpretação relacionado com qualquer um dos iniciadores de conversa.

## Informação adicional

- Artrite Irlanda/Apto para o Trabalho Irlanda, *Trabalhar com artrite, dores nas costas e condições relacionadas: Guia para os empregadores:* [https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC\\_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf)
- Artrite Irlanda/Apto para o Trabalho Irlanda, *Trabalhar com artrite, dores nas costas e condições relacionadas: Guia para os trabalhadores:* [https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827\\_document/Employee\\_Booklet\\_web\\_version\\_.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf)
- Versus Arthritis, «Trabalho»: <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/>
- Cuidados da artrite *Trabalhar com artrite:* <https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf>
- NRAS *Quando um empregado tem artrite reumatoide:* <https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf>
- EU-OSHA, *Trabalhadores saudáveis, empresas prósperas — Guia prático para o bem-estar no trabalho: combater os riscos psicossociais e as lesões musculoesqueléticas nas pequenas empresas:* <https://osha.europa.eu/pt/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>
- EU-OSHA, *Trabalhadores com deficiências:* [https://oshwiki.eu/wiki/Workers\\_with\\_disabilities](https://oshwiki.eu/wiki/Workers_with_disabilities)
- EU-OSHA, *Estratégias de regresso ao trabalho para prevenir a incapacidade provocada pelas*

*lesões musculoesqueléticas:*

[https://oshwiki.eu/wiki/Return\\_to\\_work\\_strategies\\_to\\_prevent\\_disability\\_from\\_musculoskeletal\\_disorders](https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders)

- EU-OSHA, Trabalhar com doenças reumáticas e musculoesqueléticas:  
[https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

## Anexo 2: Vamos falar... para os gestores — o que podemos fazer para ajudar os trabalhadores que sofrem de artrite (ou outra doença musculoesquelética)?

Com o apoio e as adaptações adequados, as pessoas que sofrem de artrite reumatoide podem, regra geral, continuar a trabalhar. Quanto mais cedo um trabalhador se apresentar para discutir o seu problema de artrite consigo, melhor. É importante para o bem-estar e tranquilidade do trabalhador e porque as modificações podem implicar menos custos se forem realizadas mais cedo do que se forem realizadas mais tarde. Irá sem dúvida querer oferecer apoio a esse trabalhador porque, simplesmente, é a atitude correta, mas importa também ter em conta que a lei não permite discriminar uma pessoa com problemas de saúde.

Para a maioria das pessoas, esta não será uma conversa fácil. O trabalhador está a lidar com um diagnóstico que muda a sua vida, e é provável que se sinta incerto sobre a sua vida futura, nomeadamente a nível do trabalho. Pode também sentir-se culpado se a sua doença tiver começado a afetar o seu desempenho no trabalho.

Muitas das vezes, os problemas que poderá estar a enfrentar no trabalho podem ser resolvidos de forma simples e fácil. A solução pode passar por proceder a uma avaliação do local de trabalho para identificar problemas e possíveis respostas. Uma parte crucial deste processo é comunicar eficazmente com o trabalhador sobre a situação, mostrar compreensão e adotar uma abordagem de apoio.

Para que tal aconteça, os trabalhadores precisam de se sentir à vontade para falar com o seu empregador, de sentir que o que irão comunicar será tratado de forma confidencial e não será percebido de forma negativa. Os empregadores devem ser francos e encorajar essa conversa, mas saber como a conduzir nem sempre pode ser fácil.

Apresentamos a seguir algumas pistas que as chefias poderão seguir para facilitar a comunicação.

### Pistas de comunicação para as chefias

Uma abordagem de apoio inclui:

- Certificar-se de que os trabalhadores entendem de que modo as políticas da organização se lhes aplicam.
- Discutir com eles se pretendem informar os colegas e de que forma gostariam de o fazer:
  - Deseja informar os colegas ou prefere manter este assunto confidencial?
  - Qual seria a melhor maneira de os informar? Precisa do meu apoio para os informar?
- Combinar efetuar uma série de reuniões de análise com os trabalhadores para discutir as suas necessidades, incluindo eventuais adaptações necessárias:
  - Devíamos voltar a conversar para discutir o apoio que lhe podemos prestar. Quando lhe conviria?
- Analisar a situação com eles:
  - Que aspetos da sua função pode desempenhar sem problemas?
  - Com que aspetos pensa que poderia ter dificuldades?
  - É um trabalhador experiente, que adaptações ou apoio pensa que o poderiam ajudar? O que é que poderia ser feito de outra forma? Como podemos adaptar o seu trabalho para o ajudar? Há alguma mudança no equipamento que utiliza que possa ajudar? Como é que a organização e eu próprio o podemos apoiar?
  - O que pensa de X? Y poderia ser-lhe útil?
- Examinar o ambiente de trabalho e a acessibilidade. Considerar o horário de trabalho, a formação adicional e as adaptações à função do trabalhador. As adaptações devem ser testadas, e as mudanças na função podem ser temporárias ou permanentes.

- Acordar num plano para o futuro e num processo de comunicação e revisão.
- Estabelecer uma abordagem de «abertura» para gerir problemas de saúde.

## Atividade

Este anexo pode também ser utilizado para criar um pequeno exercício de interpretação relacionado com qualquer um dos iniciadores de conversa.

## Informação adicional

- Artrite Irlanda/Apto para o Trabalho Irlanda, *Trabalhar com artrite, dores nas costas e condições relacionadas: Guia para os empregadores*:  
[https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC\\_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf)
- Artrite Irlanda/Apto para o Trabalho Irlanda, *Trabalhar com artrite, dores nas costas e condições relacionadas: Guia para os trabalhadores*:  
[https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827\\_document/Employee\\_Booklet\\_\\_web\\_version\\_.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet__web_version_.pdf)
- Versus Arthritis, «Trabalho»: <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/>
- Cuidados da artrite *Trabalhar com artrite*: <https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf>
- NRAS *Quando um empregado tem artrite reumatoide*:  
<https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf>
- EU-OSHA, *Trabalhadores saudáveis, empresas prósperas — Guia prático para o bem-estar no trabalho: combater os riscos psicossociais e as lesões musculoesqueléticas nas pequenas empresas*: <https://osha.europa.eu/pt/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>
- EU-OSHA, *Trabalhadores com deficiências*: [https://oshwiki.eu/wiki/Workers\\_with\\_disabilities](https://oshwiki.eu/wiki/Workers_with_disabilities)
- EU-OSHA, *Estratégias de regresso ao trabalho para prevenir a incapacidade provocada pelas lesões musculoesqueléticas*:  
[https://oshwiki.eu/wiki/Return\\_to\\_work\\_strategies\\_to\\_prevent\\_disability\\_from\\_musculoskeletal\\_disorders](https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders)
- EU-OSHA, *Trabalhar com doenças reumáticas e musculoesqueléticas*:  
[https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

**A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA)** contribui para tornar os locais de trabalho na Europa mais seguros, mais saudáveis e mais produtivos. A Agência investiga, desenvolve e distribui informação fidedigna, equilibrada e imparcial em matéria de segurança e saúde e organiza campanhas de sensibilização em toda a Europa. Criada pela União Europeia em 1994 e sediada na cidade espanhola de Bilbao, a Agência reúne representantes da Comissão Europeia, dos governos dos Estados-Membros e de organizações de empregadores e de trabalhadores, bem como destacados especialistas de cada Estado-Membro da UE e de outros países.

**Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho**

Santiago de Compostela 12, 5.º andar  
48003 Bilbao, Espanha  
Tel.: +34 944794360  
Fax: +34 944794383  
E-mail: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

<http://osha.europa.eu>



Publications Office