



## Prevenir as Perturbações Músculo-Esqueléticas relacionadas com o trabalho

### A nossa prioridade

“Não vires as costas às perturbações músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho” é o tema da Semana Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho que será realizada pelos 15 Estados Membros da União Europeia durante o mês de Outubro de 2000. As perturbações músculo-esqueléticas são das doenças relacionadas com o trabalho mais comuns, que afectam milhões de trabalhadores na Europa, de todos os sectores de actividade, e custam aos empregadores milhões de EUROS (ver a Folha Informativa da Agência “Perturbações Músculo-esqueléticas Relacionadas com o Trabalho na Europa(2)). Contudo, podia-se prevenir ou reduzir em grande parte o problema se fosse respeitada a regulamentação e as recomendações de boas práticas existentes sobre segurança e saúde no trabalho.

### Prevenir as perturbações músculo-esqueléticas: a abordagem europeia

As perturbações músculo-esqueléticas cobrem uma grande diversidade de problemas de saúde. Os dois principais grupos são as dores/lesões dorso lombares e as lesões por esforços repetitivos. Tanto os membros inferiores como os superiores podem ser afectados. Há provas evidentes de que as perturbações músculo-esqueléticas estão fortemente relacionadas com o trabalho. As causas físicas das perturbações músculo-esqueléticas incluem a movimentação manual de cargas, posturas e movimentos inadequados, movimentos altamente repetitivos, utilização das mãos com esforço, pressão mecânica directa sobre os tecidos do corpo, vibrações e ambientes de trabalho frios. As causas subjacentes à organização do trabalho incluem ritmos de trabalho, trabalho

repetitivo, tempo atribuído às tarefas, sistemas remuneratórios, trabalho monótono e também factores psicossociais. Alguns tipos de perturbações estão associados a tarefas ou profissões específicas. As mulheres são mais afectadas do que os homens, em grande parte devido ao tipo de trabalho que realizam (4).

Para prevenir eficazmente as perturbações músculo-esqueléticas devem ser identificados os factores de risco existentes no local de trabalho e em seguida devem ser adoptadas medidas práticas para prevenir ou reduzir os riscos. Deve-se dar atenção aos seguintes aspectos: avaliação dos riscos; vigilância da saúde; formação; informação e consulta dos trabalhadores; concepção ergonómica dos sistemas de trabalho (uma abordagem ergonómica inclui considerar os postos de trabalho, os equipamentos de trabalho, os métodos de trabalho, a organização do trabalho, etc., para identificar problemas e soluções); e a prevenção da fadiga. Estas componentes de prevenção das perturbações músculo-esqueléticas já estão reconhecidas em directivas europeias, nas regulamentações dos Estados Membros e nas recomendações de boas práticas (5). As principais directivas europeias que contemplam a prevenção das perturbações músculo-esqueléticas estão especificadas na tabela 1.

### Encontrar soluções

Para encontrar uma solução eficaz para um problema músculo-esquelético é muito importante observar a situação real de trabalho visto que há muitos factores que dependem da actividade e do posto de trabalho. Há que dar atenção a todos os factores de risco possíveis, especialmente quando o seu efeito sinérgico pode originar novos riscos. Devem-se encontrar soluções para fazer frente às circunstâncias específicas no local de trabalho, incluindo a consulta dos trabalhadores e seus representantes sobre possíveis problemas e soluções. A abordagem de cada um destes pode não ser suficiente, sendo necessário recorrer à opinião de peritos para resolver problemas poucos vulgares ou complexos.

Contudo, muitas soluções são imediatas e não são caras. Os exemplos abaixo apresentados mostram como algumas das melhorias podem ser postas em prática para prevenir ou reduzir alguns factores de risco de perturbações músculo-esqueléticas.

Os elementos chave da abordagem da prevenção na Europa são dados na tabela 2.

#### Tabela 1- Principais directivas europeias que contemplam a prevenção das perturbações músculo-esqueléticas

- Directiva 89/391 - relativa à aplicação de medidas destinadas a promover a melhoria da segurança e da saúde dos trabalhadores no trabalho.
- Directiva 90/269 - relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde respeitantes à movimentação manual de cargas.
- Directiva 90/270 - relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde respeitantes ao trabalho com equipamentos dotados de visor.
- Directiva 89/654 - relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde nos locais de trabalho.
- Directiva 89/655 - relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde na utilização pelos trabalhadores de equipamentos de trabalho.
- Directiva 89/656 - relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde na utilização, pelos trabalhadores, de equipamentos de protecção individual
- Directiva 98/37 - relativa à aproximação das legislações dos Estados Membros respeitantes às máquinas (altera a directiva 89/392).
- Directiva 93/104 - relativa a determinados aspectos da organização do tempo de trabalho.
- Foram fixadas normas comuns para concepção do equipamento de trabalho a nível europeu. Estas normas são conhecidas como normas CEN. As séries de normas CEN “Segurança de máquinas” são importantes para os riscos de perturbações músculo-esqueléticas.
- Pode ser obtida mais informação sobre as directivas europeias (incluindo o texto integral), as normas CEN e a legislação dos Estados Membros através das ligações a partir da página da Agência na Internet.

#### Tabela 2-Abordagem da Prevenção na Europa

- Evitar os riscos de perturbações músculo-esqueléticas.
- Avaliar os riscos de perturbações músculo-esqueléticas que não podem ser evitados.
- Combater as perturbações músculo-esqueléticas na origem.
- Adaptar o trabalho ao indivíduo, especialmente a concepção dos locais de trabalho, a escolha do equipamento de trabalho e a escolha de métodos de trabalho e de produção, em especial tendo em vista aliviar o trabalho monótono e o trabalho a uma taxa pré-determinada de trabalho e reduzir o seu efeito sobre a saúde.
- Adaptação ao progresso técnico.
- Substituição do que é perigoso pelo que não é perigoso ou pelo que é menos perigoso.
- Desenvolvimento de uma política de prevenção global e coerente que abranja a tecnologia organização do trabalho, as condições de trabalho, as relações sociais e a influência dos factores relacionados com o ambiente de trabalho.
- Dar prioridade às medidas de protecção colectiva sobre as medidas de protecção individual.
- Dar instruções apropriadas aos trabalhadores.

Baseado na Directiva 84/391 artigo 6.2.(5)

### Exemplos: encontrar soluções para os riscos da movimentação manual de cargas

Os riscos da movimentação manual incluem a fadiga, a má postura e torção do corpo, as áreas apertadas e desarrumadas, as cargas volumosas ou pesadas. As queixas dos trabalhadores ou os dias de ausência por doença devido a dores dorso-lombares denunciam um problema. Deve ser considerada a automatização ou a reorganização do trabalho por forma a evitar a necessidade de qualquer movimentação manual. Para identificar todos os riscos de uma tarefa

é preciso dar atenção analisar o ambiente de trabalho e às capacidades do trabalhador para a movimentação de cargas (incluindo levantar, empurrar, arrastar, transportar e depositar). A formação e a informação constituem uma parte importante do plano de prevenção. A Directiva europeia sobre movimentação de cargas (ver tabela1), a legislação nacional e as recomendações sobre boas práticas dão informação detalhada sobre os factores de risco a ter em conta.



Fonte: INRS (6)

Alterar a altura do manípulo do carrinho melhora a postura e reduz a força necessária para o empurrar.



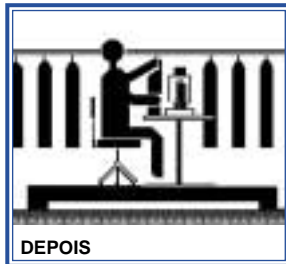
Fonte: ILO (7)

Alterar a altura do suporte de trabalho elimina a postura inclinada da tarefa de descarga.

### Exemplos: Encontrar soluções para outros riscos de perturbações músculo-esqueléticas

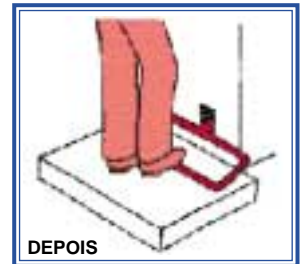
Os factores de risco de outros problemas músculo-esqueléticos, tais como os dos membros superiores e inferiores, incluem: movimentos repetitivos; movimentos inadequados, violentos ou com torção, (incluindo apertar, martelar ou bater); posturas distorcidas e tempo de recuperação insuficiente. A exposição a vibrações, pressão ou stress no trabalho também podem ter o seu contributo para estas

perturbações. Assentos incómodos ou não apropriados são outro factor que provoca dores dorso-lombares ou outro tipo de dores nas costas. As queixas dos trabalhadores ou os dias de ausência por doença devido às dores, à dificuldade em fazer movimentos ou ao inchaço, etc., são indicadores de problemas relacionados com as perturbações músculo-esqueléticas.



Fonte: NSC (8)

Elevar o posto de trabalho reduz a distensão do corpo do operador das máquinas de costura nas fábricas de confecção.



Fonte: FIOH (9)

Alterar a concepção do pedal reduz a força necessária ao operador na sua utilização.

### Para obter mais informação

Encontrará mais informação sobre a Semana Europeia e a prevenção das perturbações músculo-esqueléticas no website da Agência, <http://osha.eu.int> de onde o texto integral pode ser transferido gratuitamente. Através do endereço <http://osha.eu.int/ew2000/> pode aceder directamente à informação sobre a Semana Europeia. Podem ser encontrados exemplos de soluções para os riscos de perturbações músculo-esqueléticas em <http://europe.osha.eu.int/good-practice/>.

#### Mais informações/Referências

1. "Não vires as costas às perturbações músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho" - Folheto da Agência com informação sobre a Semana Europeia 2000.
2. Folha Informativa da Agência - "Perturbações Músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho na Europa".
3. Folha Informativa da Agência - "Perturbações Músculo-esqueléticas das Cervicais e dos Membros Superiores Relacionadas com o Trabalho : Síntese do relatório da Agência".

4. "Perturbações Músculo-esqueléticas das Cervicais e dos Membros Superiores Relacionadas com o Trabalho" - Relatório da Agência, 2000; disponível em <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>
5. Ligações à legislação da EU através da Página da Agência na Internet, <http://europe.osha.eu.int/legislation/>, e das páginas dos Estados Membros onde se pode encontrar legislação e recomendações.
6. Fonte: INRS, França "Travail et Sécurité", Dezembro 1999, fotos por Bernard Floret.
7. Fonte: Organização Internacional do Trabalho, "Ergonomic Checkpoints".
8. Fonte: National Safety Council; Illinois, USA, "Making the job easier: an ergonomics idea book"
9. Fonte: Finnish Institute of Occupational Health, "Ergonomics Workplace Analysis", 1999.