



Segurança e Saúde no Trabalho

A VLM promove locais de trabalho seguros e saudáveis
Cuide de si, Cuide dos outros





A Equipa de consultores VLM quer apoiar a implementação de locais de trabalho saudáveis.

Desde 1995, a **VLM** participa ativamente, no crescimento e no sucesso de muitas organizações, atuando nos mais variados setores de atividade.

Na vertente de Segurança no Trabalho, a **VLM** foi a primeira empresa, do distrito de Aveiro, a ser autorizada, pela ACT a prestar serviços (Despacho nº 306/2008). Mais tarde, foi autorizada para atividades de risco elevado (art.º 79.º da Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro, e suas alterações).

Porque deve confiar na nossa equipa?



Em linha com a **Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho**, a **VLM** pretende promover ativamente a campanha "*Locais de trabalho saudáveis: Aliviar a carga*".

Com isto, pretendemos explicar o que são lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT), quais são os sintomas associados, que fatores de risco estão associados ao desenvolvimento das mesmas, o impacto que têm nas empresas e como as prevenir.



O QUE SÃO LMERT?

As LMERT (lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho) consistem em alterações das estruturas corporais, tais como músculos, articulações, tendões, ligamentos, nervos e ossos, que são causadas ou agravadas principalmente pelo trabalho e pelos efeitos do ambiente em que o trabalho é realizado. Afetam sobretudo a região cervical, as costas, os ombros e os membros superiores, mas podem também afetar os membros inferiores.

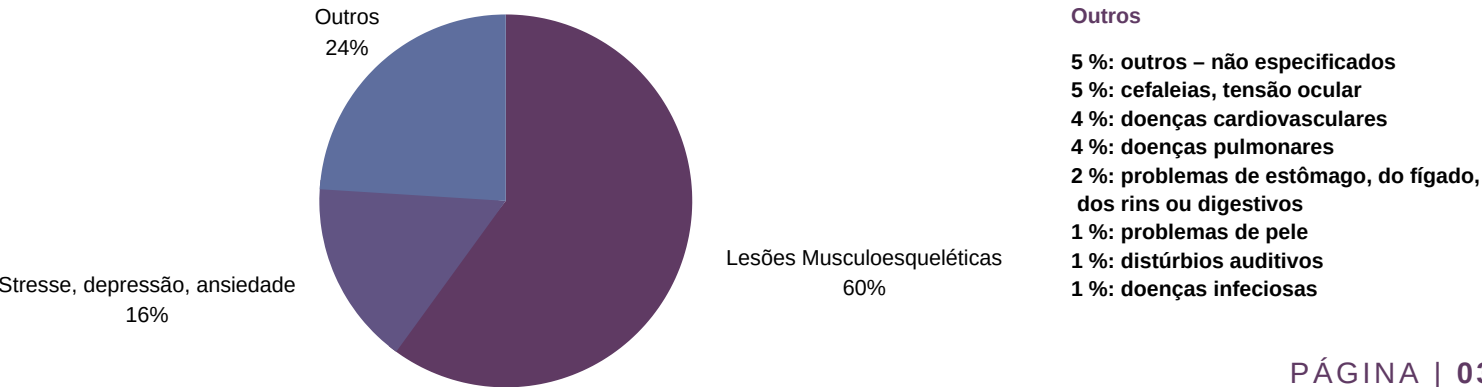
Apesar dos esforços significativos com vista à prevenção das LMERT, continuam a ser o problema de saúde relacionado com o trabalho mais comum na Europa.

Estas lesões são causa de preocupação não só devido aos seus efeitos na saúde dos trabalhadores ao nível individual, mas também ao seu impacto nas empresas e na economia nacional.

As LMERT são uma das causas mais comuns de incapacidade e de faltas por doença. Esta é a doença profissional mais diagnosticada em países como França, Itália, Letónia e Espanha.

Segundo o estudo realizado pela Panteia, com base no sexto EWCS 2015, 3 em cada 5 trabalhadores da UE dizem sofrer de uma LME (lesão musculoesquelética).

Cerca de 60 % de todos os trabalhadores com problemas de saúde relacionados com o trabalho identificam as LME como sendo o problema mais grave



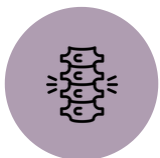
Sintomas mais comuns



As **dores de costas e as dores no pescoço** são algumas das condições mais comuns.



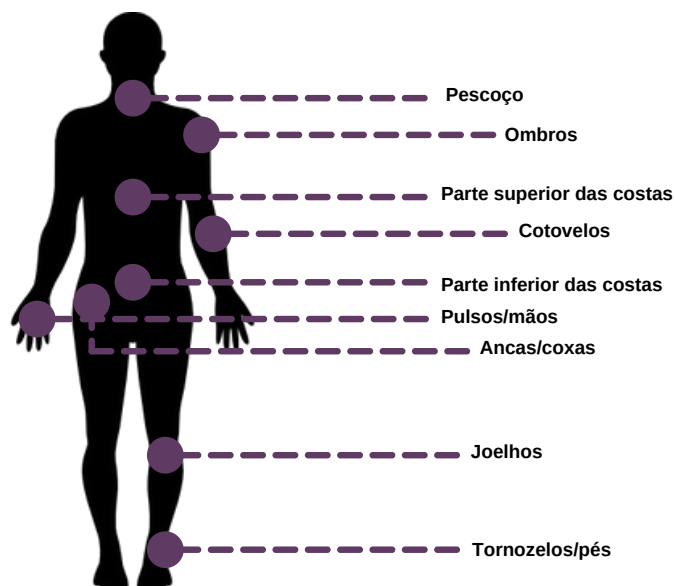
As **lesões musculares** podem ser causadas por atividades intensas ou repetitivas.



Os **problemas articulares** podem ser causados por desgaste ou doença, ou podem ser resultantes de acidentes no trabalho.



Os **problemas ósseos** resultam habitualmente de acidentes de trabalho, como é o caso de ossos fraturados.



O QUE PODE CAUSAR LMERT?



Fatores	Exemplos
Físico	- Levantar, transportar, empurrar ou puxar cargas ou utilizar ferramentas - Movimentos repetitivos ou com esforço - Esforço físico prolongado - Posições incorretas e estáticas (por exemplo, estar sentado ou de pé, ajoelhar, manter as mãos acima do nível dos ombros durante períodos prolongados) - 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	- Trabalho exigente, sobrecarga de trabalho - Horário de trabalho prolongado - Ausência de pausas ou de oportunidades para mudar de posição de trabalho - Falta de controlo sobre as tarefas e a carga de trabalho - Funções pouco claras/confituosas - Trabalho monótono e repetitivo a um ritmo acelerado - Falta de apoio dos colegas e/ou do supervisor - Inexperiência ou falta de formação
Individual	- Historial médico anterior - Capacidade física - Idade - Obesidade/excesso de peso - Tabagismo

COVID-19 como fator de desenvolvimento de LMERT

Em situações de emergência, as pessoas podem reagir de diferentes formas ao stress. As alterações do estado psicológico podem incluir aumento da ansiedade, desânimo, baixa motivação e estados de ansiedade ou depressão.

Durante o surto pandémico COVID-19, toda a população ficou exposta a elevados níveis de stress que podem ter efeitos graves na saúde mental. Os trabalhadores podem ser afetados por riscos psicossociais decorrentes, da atual conjuntura, da sua situação laboral ou de alterações nos processos que possam vir a ocorrer.

Outros fatores que durante a pandemia podem induzir o stress aos trabalhadores:

- temer pelo próprio bem-estar ou pelos membros da família e colegas de trabalho que possam contrair a doença;
- falta de equipamento de segurança para proteção pessoal;
- falta de apoio social ou familiar;
- tensão provocada pelos protocolos de segurança estabelecidos e o desejo de cuidar ou apoiar outras pessoas;
- dificuldade em manter atividades de cuidados pessoais, tais como atividades físicas, bons hábitos alimentares e repouso suficiente (OMS e OIT, 2018).



Grupos de trabalhadores que estão particularmente expostos a risco de sofrer de LMERT



Mulheres



Trabalhadores emigrantes



Trabalhadores mais velhos

(entre outros)



Trabalhadores mais novos



Trabalhadores com deficiência



IMPACTO DAS LMERT NAS EMPRESAS

Absentismo

A ausência no local de trabalho devido a LMERT representa uma elevada proporção de dias de trabalho perdidos nos Estados-Membros da UE.

Em 2015, cerca de **53% dos trabalhadores com LMERT** (incluindo os que tinham outros problemas de saúde) estiveram ausentes do seu posto de trabalho durante o ano anterior, valor que é consideravelmente mais elevado do que a proporção de trabalhadores sem problemas de saúde (32 %).

Os trabalhadores com LMERT são também mais suscetíveis, em média, de estarem ausentes por períodos mais longos.

Presentismo

Sentir dores no trabalho em consequência de uma LMERT é suscetível de afetar o desempenho e a produtividade.

Em 2015, cerca de **29% dos trabalhadores com LMERT** (incluindo os que tinham outros problemas de saúde) trabalharam muito mais quando estavam doentes do que os trabalhadores sem problemas de saúde (9 %).

Reforma antecipada ou compulsiva

Os trabalhadores com LMERT, mais do que os outros, tendem a considerar que não irão conseguir fazer o mesmo trabalho quando tiverem 60 anos. Mais precisamente, **um terço dos trabalhadores com LMERT** (incluindo os que têm outros problemas de saúde) pensam que não conseguirão continuar a fazer o seu trabalho até terem 60 anos.

PREVENÇÃO DE LMERT

À semelhança de qualquer outro problema de SST, as LMERT são **evitáveis** e **controláveis**.

É importante incentivar os trabalhadores a falarem abertamente e o mais precocemente possível sobre estas questões no local de trabalho. Se os trabalhadores se sentirem mais à vontade para debater a sua saúde física, é mais provável que cuidem de si próprios e recebam apoio e tratamento precoces.

PRINCÍPIOS GERAIS DE PREVENÇÃO E EXEMPLOS DE MEDIDAS PARA EVITAR AS LMERT



- Conceção dos postos de trabalho de modo a que estes proporcionem o espaço suficiente para a adoção de posturas corretas;
- Planeamento das tarefas de modo a evitar trabalhos repetitivos e trabalhos prolongados em posições incorretas, em posições estáticas ou posições sentadas;
- Permitir pausas;
- Permitir variações na forma como as tarefas são realizadas, abordando questões organizacionais, como por exemplo realização de trabalho a pares, alterar padrões de trabalho;
- Substituir o manuseamento manual de cargas pesadas, pelo manuseamento mecânico.

5 MEDIDAS COM O OBJETIVO DE DIMINUIR AS LMERT

1. Sensibilizar para a importância e pertinência da prevenção de LMERT, providenciando factos e números sobre a exposição e o seu impacto.



2. Demonstrar que as LMERT são um problema para todos, em muitos tipos de locais de trabalho, em vários setores e que podem ser combatidas com êxito.



3. Melhorar o conhecimento sobre riscos novos e emergentes e outros desenvolvimentos relativamente às LMERT.

4. Sensibilizar para a importância de reintegrar e manter os trabalhadores com LME crónicas e mostrar de que forma isso pode ser concretizado na prática.



5. Partilhar Informação sobre os riscos das LMERT.

BOAS PRÁTICAS

1.



2.



3.



4.



5.

