



Direção Regional do Trabalho

Serviço de Segurança e Saúde Ocupacional

Semana Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho 2014

Locais de trabalho
saudáveis
contribuem para a

Gestão do

stress



Na semana de 20 a 24 de outubro teve início a Semana Europeia de Segurança e Saúde no Trabalho 2014, que está a se desenvolver durante este ano e 2015, sobre o tema **"Locais de trabalho saudáveis contribuem para a gestão do stress"**. Ao longo dessa semana foram realizados vários eventos promovidos pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA) e pelos seus parceiros, com o objetivo de lançar na Europa o debate sobre o stress e os riscos psicossociais no local de trabalho, e a forma de combatê-los em conjunto. A Madeira junta-se a esta campanha realizando um seminário na manhã do dia 1 de dezembro, abordando o tema "Gestão do Stress e dos Riscos Psicossociais no Trabalho".

No âmbito desta campanha a Diretora da EU-OSHA, Dr.^a Christa Sedlatschek, afirmou: *«Esta questão pode ter custos consideráveis para a saúde tanto dos trabalhadores como das empresas. Não podemos dar-nos simplesmente ao luxo de ignorar o stress relacionado com o trabalho, que representa o segundo problema de saúde mais frequentemente assinalado na Europa. Os custos das perturbações de saúde mental para as empresas estimam-se em cerca de 240 mil milhões de euros por ano.»*

Com o intuito de apoiar os seus parceiros a nível da campanha, a EU-OSHA disponibilizou inúmeros recursos gratuitos no sítio Web da campanha, como por exemplo, ferramentas práticas e o filme [Napo «Quando o Stress Acontece»](#). Ainda em colaboração com a Eurofound, a EU-OSHA publicou um novo relatório [«Psychosocial risks in Europe - Prevalence and strategies for prevention»](#) (Riscos psicossociais na Europa - Prevalência e estratégias de prevenção).

Para mais informações visite o site da campanha, e informe-se sobre as várias experiências de toda a Europa.

www.healthy-workplaces.eu/pt/

Nesta edição:

Semana Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho 2014	1
Projeto SHS-Escolas 2012-2013	2-3
Melhoria das Condições de Trabalho no Sector da Pesca	4
Tema: Lesões Musculoesqueléticas	5-9
Sites a consultar	10

Projeto SHS-Escolas 2012-2013



No passado dia 3 de outubro a Escola Básica do 2.º e 3.º Ciclos da Torre, em Câmara de Lobos, procedeu à entrega do prémio do melhor aluno do ano letivo 2013-2014, cuja cerimónia decorreu na Casa da Cultura de Câmara de Lobos. Ainda no decorrer desta cerimónia procedeu-se a entrega do prémio relativo ao Projeto SHS-Escolas, uma vez que esta foi a escola vencedora deste projeto no ano letivo 2012-2013.

O Projeto SHS-Escolas foi um projeto que surgiu em conformidade com os objetivos da Estratégia Regional para a Segurança e Saúde no Trabalho, com o propósito de desafiar os estabelecimentos de ensino a promoverem uma cultura de segurança na sua comunidade escolar e a tentar abranger toda a comunidade envolvente (ex. familiares e sociedade). Este projeto tem como objetivo dar a conhecer a toda a comunidade escolar o mundo do trabalho, procurando a interiorização dos Princípios Gerais de Prevenção como valores nas faixas etárias mais jovens.

Pelo facto da escola ser um elemento fulcral para o desenvolvimento de uma cultura de prevenção, o Quadro Estratégico da União Europeia para a Saúde e Segurança no Trabalho 2014-2020 reforça tal propósito ao defender a conjugação das sinergias das políticas de segurança e saúde no Trabalho com as de outras áreas de intervenção, nomeadamente a da Educação, e que a integração *"...na educação..."* da *"...saúde e segurança no trabalho constitui um elemento-chave para o desenvolvimento de uma cultura de prevenção, através do ensino das crianças e dos jovens adultos no sentido de viverem e trabalharem em segurança."*

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho em conjunto com o Consórcio Napo, concebeu uma série de ferramentas didáticas para professores sobre segurança e saúde no trabalho, com o intuito de incluir as questões de segurança e saúde, de uma forma divertida e imaginativa, na aprendizagem das crianças do ensino básico, utilizando os videoclipes e as atividades criativas do Napo.

Estes recursos didáticos estão disponíveis em <http://www.napofilm.net/pt/napo-for-teachers>, e salientam as principais mensagens e objetivos educativos, apresentando aos professores de forma pormenorizada as atividades sugeridas e os recursos necessários, juntamente com um exemplo de plano de aula.

Entrega de prémios do Projeto SHS-Escolas 2012-2013



Entidades envolvidas no projeto

- Secretário Regional da Educação e Recursos Humanos
- Presidente do Conselho Executivo da Escola dos 2.º e 3.º Ciclos da Torre



Troféu SHS-Escolas



Alunos da Escola dos 2.º e 3.º Ciclos da Torre



Plateia



"Portugal tem mais de 800 km de costa com a plataforma continental numa zona de transição para ecossistemas mais quentes, o que se traduz por uma elevada diversidade de pescado, mas uma relativa pouca abundância de cada espécie. Os principais recursos explorados pela frota portuguesa, no Continente, são os pequenos pelágicos como a sardinha, o carapau e a cavala, mas os mais importantes em termos económicos são os demersais como o polvo, a pescada, a gamba e o choco.

Na pesca, enquanto setor económico, são evidentes algumas características particulares, tais como a vigência de regras particulares de acesso à profissão e embarque, o emprego de artes de pesca e processos de trabalho muito diversos e específicos para a obtenção das diferentes espécies piscícolas, pressupostos de materialização de características intrínsecas de segurança estrutural das embarcações e o uso de equipamentos eletrónicos a bordo por imperativos de segurança marítima.

A Campanha, agora a lançar pela Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) e a encerrar em 2015, é uma iniciativa inédita no setor que visa promover a melhoria das condições de trabalho, a redução da sinistralidade laboral e das doenças profissionais e a regularização das relações de trabalho, contando com o envolvimento e participação dos principais atores sociais e profissionais.

O seu desenvolvimento será sustentado num protocolo estabelecido entre a ACT e as principais Associações Representativas dos Empregadores e dos Trabalhadores, e de Parceiros Institucionais que será assinado no Seminário e, homologado pelo Senhor Secretário Estado do Emprego. De acordo, com as Estatísticas da Pesca 2012, do INE, verifica-se que a maioria dos acidentes de trabalho no setor está relacionada com a atividade da faina, constata-se, que ocorrem mais vítimas mortais em naufrágios. Entre 2010 e 2012, ocorreram 28 mortos e mais de 3.500 feridos, resultando em cerca de 103.500 dias de trabalho perdidos contexto que, entre outros, determina a oportunidade desta Campanha."

Texto retirado da ACT - [www.act.gov.pt/\(pt-PT\)/CentroInformacao/campanhas](http://www.act.gov.pt/(pt-PT)/CentroInformacao/campanhas)



*Flash
Riscos*

LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS



As **lesões musculoesqueléticas** (LME) relacionadas com o trabalho devem-se essencialmente à repetição de tarefas (traumatismos repetidos), resultantes de movimentos ou de posturas extremas. Estas lesões constituem um problema grave para o trabalhador, pois causam sofrimento pessoal e perda de rendimentos; à entidade patronal, ao reduzir a eficiência da empresa e ao governo pois aumentam os custos da segurança social.

O que são as LMERT?

A designação “lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT)” são lesões que resultam da ação de fatores de risco profissionais como a repetitividade, a sobrecarga e/ou a postura adotada durante o trabalho, causando um conjunto de doenças inflamatórias e degenerativas do sistema locomotor. São lesões que geralmente localizam-se nos membros superiores e na coluna vertebral, mas podem ter outras localizações dependendo da área do corpo afetada e da atividade de risco desenvolvida pelo trabalhador.

Quais são os sintomas das LMERT?

As LMERT caracterizam-se por sintomas como:

- **Dor**, a maior parte das vezes localizada;
- Sensação de **dormência** ou de “**formigueiros**” na área afetada ou em área próxima;
- **Sensação de peso**;
- **Fadiga** ou desconforto localizado;
- Sensação de perda ou mesmo **perda de força**.

Geralmente os sintomas surgem gradualmente, agravam-se no final do dia de trabalho ou durante os picos de produção e aliviam com as pausas ou o repouso e nas férias. Quando a exposição aos fatores de risco se mantêm poderá evoluir para a doença crónica, interferindo com a capacidade de trabalho e com as atividade do dia-a-dia.

Como podemos agrupar as LMERT?

As LMERT podem ser agrupadas de acordo com a estrutura afetada:

- **Tendinites** ou **tenossinovites** são lesões localizadas ao nível dos tendões e bainhas tendinosas;

*Flash
Riscos*

LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS



- **Síndromes canaliculares** em que há lesão de um nervo ;
- **Raquiálgias**, em que há lesão osteoarticular e/ou muscular ao longo de toda a coluna vertebral ou em alguma parte desta;
- **Síndromes neurovasculares**, em que há lesão nervosa e vascular em simultâneo.

Causas das LMERT

São várias as causas das LMERT, sendo a sobrecarga a nível dos tendões, dos músculos, das articulações e dos nervos um importante fator de risco. A sobrecarga é composta por vários elementos, nomeadamente:

- Relacionados com a atividade de trabalho;
- Individuais;
- Organizacionais/psicossociais.

1 - Fatores de risco relacionadas com o trabalho

1.1 - Posturas ou posições corporais extremas

A postura depende de vários elementos, entre os quais o alinhamento biomecânico, a orientação espacial das várias zonas corporais, a posição relativa dos vários segmentos anatómicos e a atitude corporal assumida durante a atividade de trabalho.

1.2 - Aplicação de força

A força é exercida durante o trabalho, por exemplo, para levantar uma caixa pesada ou para manter o controlo de uma ferramenta manual. Quanto mais força o trabalhador aplica, maior é o risco de lesão. A quantidade de força depende de muitos fatores, tais como:

- o peso, a forma e o modo como se pega (posição da mão) no objeto que vai ser movimentado manualmente;
- a localização do objeto em relação ao corpo.

*Flash
Riscos*

LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS



1.3 - Repetitividade

O trabalho é repetitivo quando existem ciclos de trabalho ou tarefas em linhas de produção, onde se utilizem idênticos movimentos, posturas ou aplicações de força com as mesmas regiões anatómicas.

1.4 - Exposições a elementos mecânicos

O contato do corpo do trabalhador com outros elementos, como por exemplo, bancadas ou ferramentas, constitui outro fator de riscos de LMERT. Os efeitos da exposição do contato com riscos físicos, dependem essencialmente da frequência, da intensidade e da duração da exposição.

A exposição a vibrações é igualmente um fator de risco LMERT que está frequentemente associado à utilização de ferramentas elétricas ou pneumáticas.

2 - Fatores de risco individuais

2.1 - Idade

A idade costuma ser considerada um fator de risco e poderá, de facto, não o ser. Há todavia uma diminuição da força máxima voluntária associada ao envelhecimento e alterações da mobilidade articular, esses sim, verdadeiros fatores de risco.

2.2 - Sexo

O sexo costuma igualmente ser considerado como um fator de risco, contudo não existem diferenças de risco entre sexos quando são sujeitos a idênticas exposições aos diversos fatores de risco, ainda que, em média, as mulheres tenham menos força muscular.

2.3 - Altura, peso e outras características antropométricas

A (in)compatibilidade entre as características das pessoas e as exigências do trabalho pode constituir um fator de risco, principalmente para quem tem medidas afastadas dos valores médios. Frequentemente, os indivíduos altos ou baixos são confrontados com postos de trabalho sem ajustabilidade e dimensionados para a média dos trabalhadores (frequentemente do sexo masculino), o que pode originar ou agravar a existência de doença ou lesão, em particular no sexo feminino.

*Flash
Riscos*

LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS



2.4 - Situação de saúde

Algumas doenças como a diabetes, doenças do foro reumatológico, certas doenças renais ou antecedentes de traumatismo, podem constituir uma suscetibilidade acrescida. A gravidez é outro exemplo de uma situação que pode acarretar modificações a nível musculoesquelético.

3 - Fatores de risco organizacionais/psicossociais

Ritmos intensos de trabalho - ritmos intensos de trabalho e/ou de elevadas exigências de produtividade são consideradas fatores de risco de LMERT;

Monotonia das tarefas - a ausência de estímulos pode originar stresse que, por sua vez, pode vir a desencadear lesões musculoesqueléticas;

Insuficiente suporte social - as condições de vida, o envolvimento social e de trabalho podem ser fontes de motivação ou da sua ausência, motivo para minimizar ou maximizar a sintomatologia associada com a atividade de trabalho;

Modelo organizacional de produção - os horários, os turnos, os ciclos de produção, o trabalho em linha, as pausas são, entre outros, elementos que podem originar situações de incompatibilidade com as capacidades do trabalhador.

4 - Como se pode avaliar o risco de LMERT?

Existem algumas formas de medir o risco de LMERT num posto de trabalho, nomeadamente através de :

- Listas de verificação e identificação de fatores de risco;
- Métodos de observação dos postos de trabalho;
- Medição com recurso a instrumentação.

A partir desta avaliação podemos ordenar os postos de trabalho numa escala de maior ou menor necessidade de intervenção preventiva, adequando e corrigindo os diversos elementos dos postos de trabalho. Os resultados da avaliação devem ter em consideração as informações transmitidas pelos próprios trabalhadores e deverão igualmente ser ouvidos nas propostas de modificação/correção/implementação de mecanismos de adequação desses postos de trabalho.

5 - Como prevenir as LMERT?

A prevenção das LMERT passa pelo um conjunto de procedimentos que reduza o risco de lesões, integrando a análise do trabalho, a avaliação do risco de LMERT, a vigilância médica do trabalhador e a informação e formação dos trabalhadores.

*Flash
Riscos*

LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS



5.1 - Análise do trabalho

As metodologias de análise do trabalho recorrem a processos que decompõem o trabalho nos distintos e sucessivos acontecimentos que o constituem, permitindo a observação dos detalhes, como, por exemplo, as aplicações de força, a frequência dos gestos e a postura adotada no desempenho da atividade de trabalho.

A análise ergonómica do trabalho (realizada por ergonomistas), pela sua metodologia específica, permite a compreensão dos diversos elementos referidos e pode contribuir para o desenvolvimento de planos e programas de prevenção destas doenças ou lesões.

5.2 - Avaliação do risco de LMERT

A avaliação do risco de LMERT é uma das etapas primordiais de qualquer intervenção. Nesse processo, a utilização de métodos de avaliação do risco é a forma mais rápida e comum de classificar os postos de trabalho, em função dos níveis de risco. Apesar disso, a sua facilidade de aplicação torna-se, por vezes, a causa de práticas pouco adequadas, devido a não considerarem a totalidade de fatores de risco presentes na situação de trabalho.

5.3 - Vigilância médica do trabalhador

A vigilância da saúde visa a análise e a interpretação de dados que permitam caracterizar o estado de saúde do trabalhador, e a exposição a fatores de risco profissionais, de modo a eliminar o risco, ou pelo menos diminuir esse risco sobre o trabalhador.

Esta vigilância é seguida pelo médico do trabalho, pois é o profissional que reúne melhores condições para perceber precocemente, a relação entre os fatores de risco e o aparecimento de queixas relacionadas com o trabalho em trabalhadores expostos. Esta vigilância de saúde é implementada através da realização de exames médicos, como exames de admissão, periódicos ou ocasionais. É desejável que a vigilância de saúde seja próxima dos trabalhadores, com o objetivo de detetar sintomas e sinais precoces de LMERT.

5.4 - Informação e formação dos trabalhadores

No processo de prevenção das LMERT é importante que os trabalhadores disponham de informação e formação sobre os respetivos fatores de risco e sobre a história natural das lesões, incluindo a influência de fatores não profissionais na etiologia e/ou agravamento dessas lesões.

Sítes a consultar**Campanha de sensibilização sobre tráfico de seres humanos**

Promovida pela Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) decorreu a 7 de outubro, em Lisboa, a apresentação da Campanha de sensibilização sobre a temática do tráfico de seres humanos. A iniciativa visa prevenir este crime, nomeadamente no domínio da exploração laboral.

Segundo o Relatório Anual do Observatório de Tráfico de Seres Humanos de 2013 foram sinalizadas 299 pessoas como presumíveis vítimas de tráfico de seres humanos.

A Campanha agora iniciada tem como um dos seus principais objetivos tornar possível o reconhecimento de situações de exploração laboral, no âmbito do tráfico humano, evitando o aumento deste crime na sociedade portuguesa. Para ver a campanha, [clique aqui](#).



**CAMPANHA NACIONAL
CONTRA O TRABALHO
NÃO DECLARADO**

Ações de Sensibilização da Campanha Nacional Contra o Trabalho Não Declarado

A Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) tem promovido ao longo de 2014 a Campanha Nacional contra o Trabalho não Declarado. É objetivo desta Campanha contribuir para a passagem de um número significativo de situações para o mercado de trabalho formal e regular, através de ações de informação e sensibilização, em articulação com parceiros sociais e institucionais.

Paralelamente, a ACT pretende identificar as diversas formas de manifestação do trabalho não declarado, criando estratégias de intervenção inspetiva adequadas, suficientemente dissuasoras, visando não só o controlo do trabalho não declarado, como a potenciação do efeito multiplicador das intervenções, contribuindo-se deste modo para o fortalecimento da sua função reguladora.

Para ver toda a informação relacionada com esta campanha, [clique aqui](#)

Ficha Técnica**Edição e Propriedade**

Direção Regional do Trabalho

Rua João Gago, nº 4

9000-071 Funchal

Telef. 291 214 780

Email: higieneseguranca.dirtra.sre@gov-madeira.ptFacebook: <https://www.facebook.com/pages/Direção-Regional-do-Trabalho-Madeira/198656093603536?fref=ts>**Diretor**

Rui Gonçalves da Silva

Coordenação e Redação

Serviço de Segurança e Saúde Ocupacional

Lídia Andrade

Valério Abreu

Graça Coelho

Distribuição

Gratuita