

PROTEJA A SUA SAÚDE E ADOTE POSTURAS CORRETAS

As lesões músculo-esqueléticas (LME) são consideradas uma das doenças mais comuns relacionadas com o trabalho, de acordo com a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (OSHA). Estas afetam milhões de trabalhadores europeus, com um custo de milhares de milhões de euros para as entidades patronais. Por isso, combater as LME contribui para melhorar a vida dos trabalhadores, e justifica-se plenamente do ponto de vista económico.

É também neste sentido, e com foco na prevenção, que a Ageas Seguros apresenta um pequeno

guia informativo para que possa saber mais sobre as lesões músculo-esqueléticas: o que são, quais os sintomas e quais os fatores que contribuem para o seu aparecimento.

O que são lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT)?

As LMERT são lesões de estruturas orgânicas, como os músculos, as articulações, os tendões, os ligamentos, os nervos, os ossos, e doenças localizadas do aparelho circulatório, causadas ou agravadas principalmente pelo uso inadequado e excessivo do sistema múscu-

lo-esquelético durante a realização do trabalho.

Quais os principais sintomas?

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. Se a exposição aos fatores de risco se mantiver, os sintomas tornam-se persistentes, prolongando-se por vezes, durante a noite, mantendo-se mesmo nos períodos de repouso e interferindo não só com a capacidade de trabalho, mas também com as atividades do dia-a-dia. Alguns dos

sintomas são: dor (maior parte das vezes localizada, mas pode irradiar para áreas corporais); 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.

Que fatores contribuem para o aparecimento das LMERT?

Não existe uma causa única para estas lesões. Elas resultam frequentemente da combinação de vários fatores de risco, incluindo fatores físicos, fatores organizacionais e fatores individuais.

Os fatores de risco físicos (relacionados com a atividade profissional) incluem:

- Aplicação de força: elevar, transportar, puxar, empurrar, utilizar ferramentas;
- Movimentos repetitivos;
- Posturas incorretas e estáticas: posição sentada ou de pé durante muito tempo;

- Trabalhar com as mãos acima do nível dos ombros;
- Exposição a vibrações de todo o corpo e dos braços/mãos;
- Exposição a baixas temperaturas.

Os fatores organizacionais incluem:

- Trabalho muito exigente;
- Baixos níveis de satisfação;
- Trabalho repetitivo, monótono;
- Ritmos de trabalho acelerado;
- Falta de apoio por parte dos colegas e chefias.

Os fatores individuais incluem:

- Antecedentes clínicos;
- Capacidade física;
- Idade;
- Altura, peso, sexo;
- Tabagismo.

para elevar uma carga

1. Posicione corretamente os pés

- Afaste os pés (aproximadamente à largura dos ombros);
- Coloque um dos pés mais avançado em relação ao outro e exerça a força necessária para levantar a carga com as pernas;
- Nunca com as costas.



2. Levante a carga de forma segura

- Fletir os joelhos;
- Endireitar as costas;
- Colocar a carga tanto quanto possível junto ao corpo;
- Levantar e transportar a carga com os braços esticados.



para baixar uma carga

- Manter a carga junto ao corpo;
- Dobrar os joelhos;
- Pousar um dos lados e depois o outro.



para empurrar e puxar uma carga

- Empurre ou puxe a carga com recurso ao peso do corpo;
- Incline-se para a frente quando empurra;
- Incline-se para trás quando puxa.



para rodar o corpo com a carga

- A carga mantém-se parada;
- O tronco não roda;
- Os pés rodam o tronco e a carga.

