

SEGUE-NOS NO NOSSO SITE
E REDES SOCIAIS

WWW.CGTP.PT



INTERSINDICAL NACIONAL

INFO SEGURANÇA

NEWSLETTER
JUNHO . 2022

#.04

NÃ ARRISQUE!



CAMPANHA
SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS E FACTORES DE RISCO PSICOSSOCIAIS NO LOCAL DE TRABALHO

A violência, o assédio no trabalho e o stresse laboral tornam-se cada vez mais frequentes em muitos locais de trabalho

Os esforços para reduzir o risco de contrair Lesões Musculoesqueléticas Relacionadas com o Trabalho (LMERT) tendem a centrar-se nos factores físicos do trabalho. No entanto, também é importante a relação entre LMERT e factores psicossociais, tais como cargas de trabalho excessivas, seja do ponto de vista mental, seja físico. Os riscos psicossociais podem contribuir para o agravamento e surgimento das LMERT, nomeadamente através da criação de condições que predis põem o trabalhador ao surgimento de doenças profissionais. A intensificação dos ritmos de trabalho e as deficientes condições de trabalho, a par de uma cada vez maior flexibilização e precarização do emprego, estão forte e intrinsecamente ligadas às doenças profissionais, com predominância de **lesões musculoesqueléticas**, que estão entre as principais consequências associadas ao que se entende por **riscos profissionais emergentes**. Por outro lado, a violência, o assédio no trabalho e o stresse laboral tornam-se cada vez mais frequentes em muitos locais de trabalho, muito derivado do aumento da precariedade e da insegurança laboral, as jornadas laborais longas, a desregulação do tempo de trabalho, a carga de trabalho excessiva e o insuficiente número de trabalhadores para o trabalho a desenvolver.



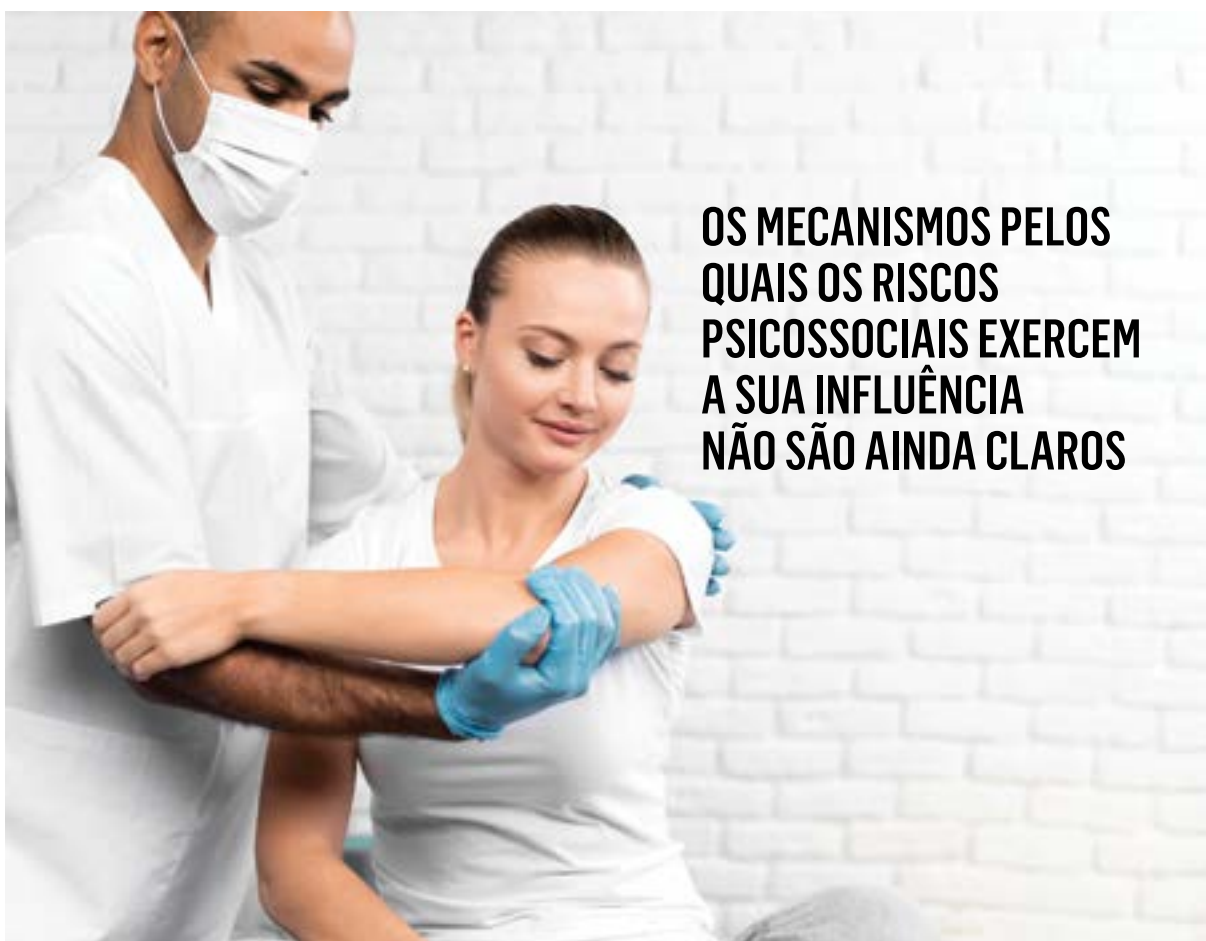
Os riscos psicossociais podem contribuir para o agravamento e surgimento das LMERT.



RISCOS PSICOSSOCIAIS E LMERT



■ As LMERT são o principal problema de saúde relacionado com o trabalho na União Europeia e em Portugal, que se desenvolvem ao longo do tempo. Normalmente, não existe uma causa única para estas lesões, resultando frequentemente da combinação de vários factores. Estudos recentes realizados pela EU-OSHA publicados em 17/11/2021¹ e 10/12/2021² demonstraram que existem evidências claras de que os factores de risco psicossociais têm umnexo causal no desenvolvimento de distúrbios musculoesqueléticos (DME) no local de trabalho e afectam negativamente os trabalhadores. Não actuam isoladamente, mas o seu efeito combina-se com (e muitas vezes agrava) os efeitos dos factores de risco físico.



OS MECANISMOS PELOS QUAIS OS RISCOS PSICOSSOCIAIS EXERCEM A SUA INFLUÊNCIA NÃO SÃO AINDA CLAROS

- As exigências psicossociais podem produzir aumento da tensão muscular e biomecânica.
- As exigências psicossociais podem afectar a consciencialização e a precessão de sintomas musculoesqueléticos.
- O início de um episódio de dor pode desencadear uma disfunção crónica do sistema nervoso, fisiológica e psicológica, que pode degenerar numa dor crónica.
- Mudanças nas exigências psicossociais podem estar associadas a mudanças nas exigências físicas e na tensão biomecânica e, portanto, associações entre exigências psicossociais e LMERT ocorrem através de uma relação quer causal, quer modificadora de efeito.

¹ [Lesões musculoesqueléticas: associação com factores de risco psicossociais no trabalho](#)

² [Lesões musculoesqueléticas e factores de risco psicossociais no local de trabalho](#)

ACÇÕES NO LOCAL DE TRABALHO PARA COMBATER O AUMENTO DO RISCO DE LMERT



■ É unânime na literatura que qualquer intervenção no local de trabalho que pretenda reduzir os riscos psicossociais e LMERT deve ter uma aproximação holística, reflectindo a causalidade multifacetada dessas LMERT e abordando os factores de risco psicossociais e físicos. Para que estas acções de intervenção tenham sucesso, todos os níveis da organização devem estar comprometidos e participar activamente³. No entanto, apesar da importância individual de cada trabalhador no processo, a estratégia de intervenção deve evitar focar nos trabalhadores individualmente, mas sim concentrar as acções na remoção dos riscos na sua fonte e na causa raiz.

IMPLEMENTAR UMA ESTRATÉGIA COM INTERVENÇÃO SISTEMÁTICA PARA IDENTIFICAR E REDUZIR OS RISCOS



■ Na definição e implementação de qualquer estratégia de intervenção, a primeira prioridade deve ser o empenho genuíno de todos os elementos em todos os níveis dos locais de trabalho, desde os trabalhadores e supervisores, até aos gestores intermédios e de topo. A participação deve ser um processo activo, com discussão e análise a todos os níveis do ciclo de prevenção de risco, não só na identificação de riscos, mas também na sugestão e implementação activa das soluções adequadas. Deste modo, as probabilidades duma intervenção bem-sucedida para reduzir estes riscos são superiores.

A SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL PARA A MELHORIA DAS CONDIÇÕES DE TRABALHO



■ Conforme aqui se demonstrou, todos os factores psicossociais e organizacionais (especialmente quando combinados com riscos físicos) podem levar a stress, fadiga, ansiedade ou outras reacções que, por sua vez, aumentam o risco de LMERT e por isso é necessário sensibilizar e criar ferramentas simples e práticas que facilitem a identificação dos problemas, os factores de risco e as suas causas, a intervenção e o combate às lesões musculoesqueléticas, bem como ao stress e ao assédio relacionados com o trabalho, que afectam um número crescente de trabalhadores.

Note-se que a lei 102/2009 faz impender sobre as entidades empregadoras a obrigatoriedade de organizarem os serviços de Segurança e Saúde no Trabalho, cabendo à entidade patronal assegurar ao trabalhador condições de segurança e saúde em todos os aspectos do seu trabalho.

³ [EU-OSHA. \(2021\). Participatory ergonomics and preventing musculoskeletal disorders in the workplace.](#)



■ No âmbito da “Actividade 2: Itinerário Sindical para o Trabalho do Futuro: Prevenir + Viver Melhor” do Projecto POISE – 01 – 3726 – FSE – 000022, realizámos, no mês de Junho, duas oficinas de trabalho (Lisboa e Porto) sobre o Processo Eleitoral de Representantes dos Trabalhadores para a SST. Contando, no total das duas acções, com a participação de 80 activistas sindicais, foram debatidas as principais dificuldades, quer no processo eleitoral, quer na própria dinamização desta frente de trabalho. Foram, igualmente, assumidos compromissos com o objectivo de reforçar a nossa capacitação nesta dimensão de actuação sindical.

A estas oficinas seguir-se-ão outras duas, no mês de Setembro, em Coimbra e Évora.

SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO – NOVO PRINCÍPIO FUNDAMENTAL NA OIT



■ A Conferência Internacional do Trabalho, que reuniu em Genebra de 27 de Maio a 10 de Junho, deliberou que a saúde e segurança no trabalho passe a incluir a lista de direitos fundamentais no trabalho. Dessa lista faziam já parte, desde 1998 a liberdade de associação e o direito à negociação colectiva; a eliminação do trabalho forçado; a abolição do trabalho infantil; e a eliminação da discriminação no emprego e ocupação. A Conferência, em que participam representantes dos trabalhadores, dos empregadores e dos estados membros da OIT, decidiu ainda que a Convenção 155 sobre saúde e segurança no trabalho e a Convenção 187 sobre a promoção da saúde e segurança, passam a integrar a lista de “convenções fundamentais” que todos os estados membros devem respeitar. Esta decisão importante permitirá responsabilizar os estados membros (e os empregadores) em caso de não cumprimento com as referidas convenções.

NÃO FIQUES CALADO/A



**INFORMA-TE SOBRE
OS TEUS DIREITOS JUNTO
DO REPRESENTANTE
DOS TRABALHADORES
PARA A SAÚDE E SEGURANÇA
DO TRABALHO DA TUA EMPRESA
E JUNTO DO TEU SINDICATO.**

DIZ NÃO À EXPLORAÇÃO!

SINDICALIZA-TE



[Clica aqui]

<http://www.cgtp.pt/sindicalizar-me>

FICHA TÉCNICA

Título: *Info-Segurança* | Série II, n.º 4, Junho de 2022 | **Coordenação Geral:** Luís Dupont | **Director:** Eduardo Chagas
Edição: CGTP-IN – Departamento Segurança e Saúde no Local de Trabalho | **Redacção:** Ana Silva | **Consultoria técnica:**
Hugo Dionísio | **Capa, layout e paginação:** Carlos Jorge | **Publicação on-line** | **ISSN: 1647-7731**
Contactos: © CGTP-IN | Rua Vitor Cordon, n.º 1, 2.º | 1249-102 Lisboa | Tel.: 213 236 500 | cgtp@cgtp.pt | www.cgtp.pt