

O trabalho monótono e repetitivo, o ritmo de trabalho, as muitas horas e, por vezes, a falta de pausas e ou intervalos, são responsáveis por muitas das lesões músculo-esqueléticas.

## SE...

- Sentires frequentes dores nas costas, no pescoço ou nos ombros.
- As dores de cabeça são frequentes.
- Começares a sentir dores nas articulações dos dedos da mão ou nos pulsos.
- As pernas incharem e ou começares a ter má circulação e varizes...

É altura de procurar as causas dessas dores consultando o médico.

Mas não bastará a consulta do médico se as causas estiverem no teu local e posto de trabalho.

Nesse caso, é necessário que coloques o problema ao vosso representante em matéria de Saúde, Higiene e Segurança ou à delegada(o) sindical para que possam avaliar os riscos e procurar soluções para os mesmos.

### Onde há mais problemas:

- Na costura
- Na embalagem
- Na passagem a ferro
- Na verificação de defeitos e no cerzir
- No estendimento
- Nas máquinas onde se trabalha de pé e nas automáticas (pregar bolsos)
- Mudança de bobinas de fio e na armação dos teares
- No levantamento e transportes de cargas...

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.

## Abordagem da Prevenção na Europa

- Evitar os riscos
- Avaliar os riscos que podem ser evitados
- Adaptar o trabalho à pessoa do trabalhador, especialmente a concepção dos locais de trabalho, a escolha do equipamento, dos métodos de trabalho e de produção, em especial tendo em vista a diminuir a intensidade do ruído e, conseqüentemente, o seu efeito sobre a saúde dos trabalhadores.
- Desenvolvimento de uma política de prevenção global e coerente que abranja a tecnologia e a organização de trabalho, as condições, as relações sociais e a influência dos factores relacionados com o ambiente de trabalho.
- Dar prioridade a medidas de protecção colectiva.
- Dar instruções apropriadas aos trabalhadores.

**Campanha  
para a Melhoria das Condições de Saúde, Higiene  
e Segurança nas Pequenas e Médias Empresas**



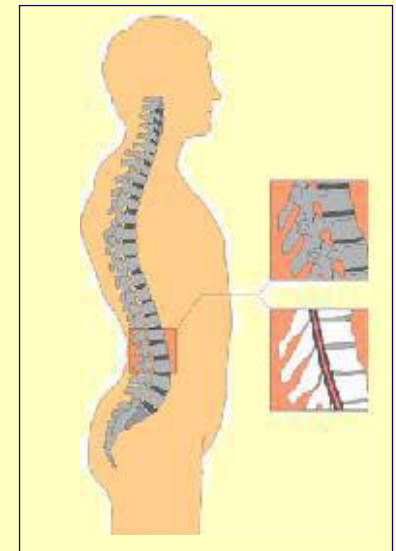
Fesete  
Av<sup>a</sup> da Boavista, 583 - 4100-127 PORTO  
Telef: 22 600 23 77 Fax: 22 600 21 64  
e-mail: fesete@mail.telepac.pt  
www.fesete.pt



Agência Europeia  
para a Segurança e Saúde no Trabalho  
Ponto Focal em Portugal: IDICT

CAMPANHA  
P.M.E's

# Posturas



TRABALHADOR PREVENIDO  
TRABALHADOR PROTEGIDO !



**FESETE** - Federação dos Sindicatos dos  
Trabalhadores Têxteis, Lanifícios, Vestuário, Calçado e  
Pele de Portugal

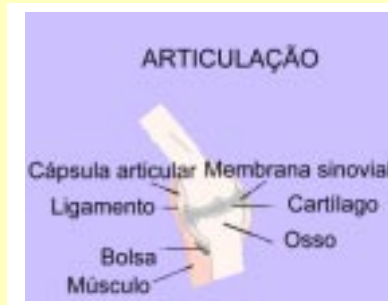
# O QUE É UMA POSTURA?

Uma postura, no que respeita ao trabalho, é atitude do corpo ou a posição que adoptamos quando trabalhamos.

As posturas correctas são essenciais na prevenção dos inúmeros efeitos nocivos que o trabalho que executamos tem ( e ainda mais se ele for monótono e repetitivo ) não só sobre a coluna, como sobre os músculos, as articulações e os tendões.

A musculatura é responsável por todos os movimentos que o corpo realiza:

- **Locomoção**-todos os movimentos
- **Mímica**-conjunto de gestos
- **Atitudes ou posturas** - as posições que o corpo toma para realizar uma tarefa.



Os músculos estão ligados aos ossos pelos tendões, por sua vez os ossos articulam-se uns com os outros. O uso excessivo de determinadas articulações do corpo provoca inflamação na estrutura óssea ou nos músculos ou nos tendões .articulações provoca lesões

## BOAS E MÁS POSTURAS

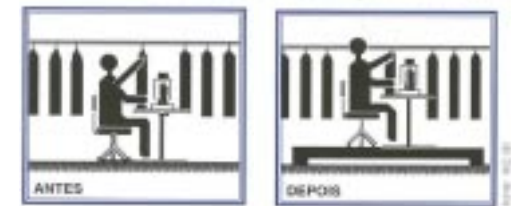
BOA

MÁ



Para prevenir perturbações músculo-esqueléticas não basta, por vezes, adoptar uma postura correcta. Há muitos factores que dependem da actividade que fazemos e da forma como o nosso posto de trabalho está concebido. Por exemplo, se a cadeira onde trabalhamos não está adaptada ao trabalho que fazemos ou se a banca onde trabalhamos está mais baixa do que devia estar, não é um problema de postura boa ou má, é um problema de concepção do posto de trabalho que é preciso analisar e alterar.

## EXEMPLO



Por vezes são pequenas alterações que são imediatas e... não são caras!

**TRABALHADOR PREVENIDO  
TRABALHADOR PROTEGIDO !**