

**Avaliação dos Riscos = Trabalho Saudável + Produtividade**

**POSTURAS E PERTURBAÇÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS**

**Previna-se contra as dores musculares**



Uma **POSTURA**, no que respeita ao trabalho, é a atitude ou a posição do corpo 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) na coluna, como nos músculos, nas articulações e nos tendões.

Milhares de trabalhadores dos TVC são afectados por estas perturbações devidas a ritmos e monotonia do trabalho, deficiente organização/concepção dos postos de trabalho e a causas físicas como movimentação de cargas, posturas incorrectas e movimentos repetitivos.

**AS FONTES MAIS NOCIVAS NOS SECTORES**

Há risco de lesões músculo-esqueléticas em todos os processos produtivos mas, sobretudo, nas operações abaixo indicadas:

TÊXTIL	VESTUÁRIO	CALÇADO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• levantar e movimentar cargas</li> <li>• colocação de bobinas ou carretos de fio e na armação de teares</li> <li>• introdução e retirada de tecidos das máquinas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• levantar e movimentar cargas</li> <li>• concepção e modulação</li> <li>• estendimento</li> <li>• corte manual</li> <li>• termocolagem</li> <li>• costura</li> <li>• passagem a ferro</li> <li>• prensagem</li> <li>• embalagem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• levantar e movimentar cargas</li> <li>• costura</li> <li>• corte</li> <li>• montagem</li> </ul>

**Posturas incorrectas, Movimentação de Cargas, Movimentos Repetitivos podem causar: Perturbações Músculo-Esqueléticas e Provocar:**

- dores/lesões dorso-lombares
- dores cervicais
- lesões por esforços repetitivos, nos membros superiores (mão-braço) e inferiores (pernas) bem como devidas à execução de tarefas, durante todo o dia, em pé ou sentada.

**É obrigação legal das empresas fazer a Avaliação e Prevenção dos Riscos**

- Eliminar e/ou Controlar o Risco através de medidas de protecção colectiva, tais como:
  - meios auxiliares de transporte de carga
  - adaptação ergonómica dos postos de trabalho (altura adequada de máquinas, cadeiras e mesas, posicionamento adequado dos pedais...)
  - implementação e ou cumprimento de pausas
  - rotação de operações
- Minimizar o Risco: informação e formação das/os trabalhadores sobre posturas correctas.

**Agir é Prevenir!**

Organização:



FESETE

Co-Financiado por:



Gerir, Conhecer e Intervir



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

Com o Apoio:

