

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 Segurança e Saúde ou à delegada/o sindical para que possam, contigo, avaliar os riscos e procurar soluções para os mesmos.

Onde há mais problemas



No Têxtil

Junto dos teares e máquinas de tricotar com a manipulação de bobinas de fio, rolos de estampar e rolos de tecidos; no armazém com o transporte e arrumação de peças e caixas e ainda o transporte de "pallettes" em locais estreitos; na estamperia e tingimento .



No Vestuário

Concepção e modulação; estendimento; corte manual; termocolagem; costura; revista; pás-sagem a ferro; prensagem e embalagem.



No Calçado

Costura; corte; montagem; armazém e emba-

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. A concepção ergonómica dos sistemas de trabalho é fundamental (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).

A O.I.T. (Organização Internacional do Trabalho) elaborou diversas Convenções relacionadas com as perturbações músculo-esqueléticas.

A nível europeu foram adoptadas diversas directivas, elaboradas regulamentações já transpostas para Estados Membros.

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 evitar e ou controlar os riscos e, consequentemente, o seu efeito sobre a saúde e segurança das/os trabalhadoras.
- Desenvolvimento de uma política de avaliação e 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.

Organização



Co-financiado por:



Com o Apoio: ACT (Associação de Centros de Trabalho)

Elimine a má Postura



Agir é Prevenir!

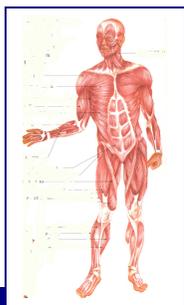
O QUE É UMA POSTURA?

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 ten-

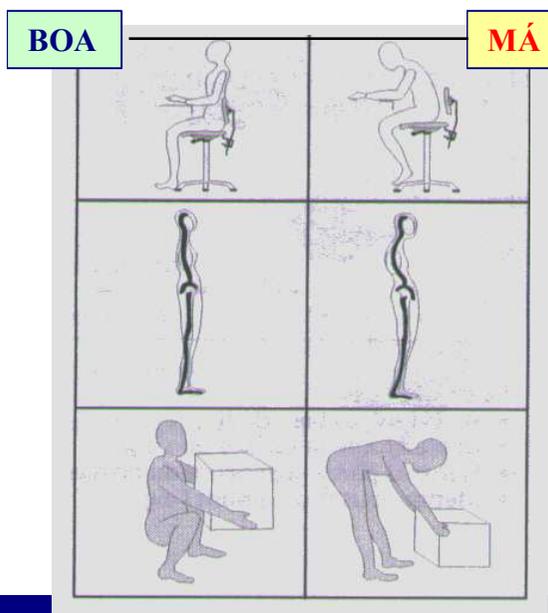
A musculatura é responsável por todos os movimentos que o corpo realiza:

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



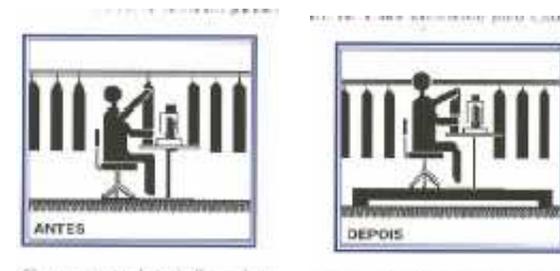
Os músculos estão ligados aos ossos pelos tendões, por sua vez os ossos articulam-se uns com os outros. O uso excessivo de determinadas articulações do corpo provoca inflamação na estrutura óssea ou nos músculos ou nos tendões, articulações e, mais tarde, lesões se não for combatida.

BOAS E MÁSPOSTURAS



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 basta proceder a pequenas alterações que têm um efeito corrector imediato e... não são caras!



FESETE

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

Av^a da Boavista, 583 - 4100-127 PORTO
Telef: 22 600 23 77 Fax: 22 600 21 64
e-mail: fesete@netcabo.pt
www.fesete.pt