

## Presta atenção a estes sintomas

- Sentes frequentes dores no pescoço nas costas e nos braços?
- Tens muitas insónias ?
- Irritas-te por tudo e por nada? Sentes os nervos “ à flor da pele “ como se costuma dizer?
- Andas com dificuldade em fazer a digestão e sentes um ardor no estômago?
- Sentes dificuldades crescentes no teu desempenho profissional?

**É altura de consultares o médico e colocar-lhe os teus problemas...**

## Onde há mais problemas



### No Têxtil

Urdissagem; montagem da tela; teares (devido a elevados níveis de ruído nesta secção); estampagem de peças.



### No Vestuário

Costura; loteamento; termocolagem; remate; revista; passagem a ferro; prensagem; dobra gem; etiquetagem.



### No Calçado

Pré-costura e costura (igualizar/facear/riscar/entretelar/colar); montagem e acabamento.

Em quase todas as operações do processo produtivo existe ainda o **stress térmico** normalmente nas áreas quentes devido à utilização de vapor ou ar quente.

O Stress é o segundo problema de saúde a nível europeu. Em 2005, afectava 22% das/os trabalhadores da UE 27. O número de pessoas que sofrem de doenças relacionadas com o stress causado ou agravado pelo trabalho tende a aumentar.

A redução do stress relacionado com o trabalho e dos riscos psicosociais é um imperativo não só moral, como jurídico. É igualmente muito importante para as empresas e para os países, dado o custo económico que acarreta.

**Directiva 89/391/CEE** - coloca o stress no domínio jurídico da saúde e da segurança no trabalho.

O “**Acordo-quadro sobre o stress no trabalho**”.

O “**Acordo-quadro sobre o assédio e violência no trabalho**”.

**Directiva 93/104/CE** sobre a organização do tempo de trabalho - “Ritmo do trabalho”.

## 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



FESETE

Co-financiado por:

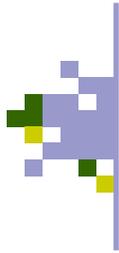


Com o Apoio: ACT (Autoridade para as Condições de Trabalho)

# O STRESSE é uma doença!



## Trabalho e ambiente saudável evitam o STRESSE!



## O QUE É O STRESSE?

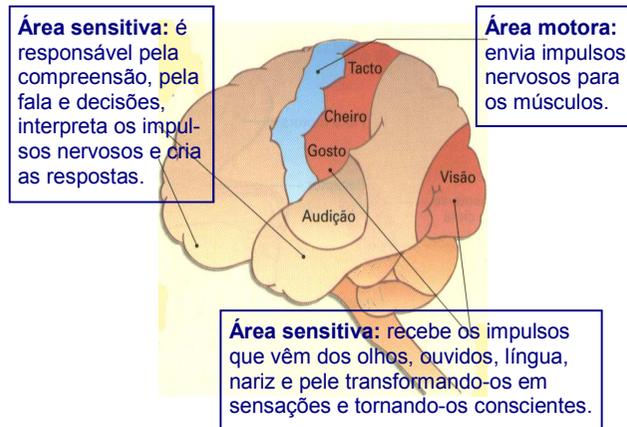
O Stresse ligado ao trabalho aparece quando as exigências do ambiente de trabalho ultrapassam as capacidades das e dos trabalhadores de lhes fazer frente ou de as controlar. O stresse ligado ao trabalho pode surgir em certas operações dos TVC como, por exemplo, no trabalho monótono e repetitivo.

O Stresse e a fadiga têm origem em vários factores, entre eles, as condições de trabalho, a natureza do trabalho, o tipo de relações na empresa, a resistência física e psíquica bem como a personalidade de cada um de nós.

Mas há outros factores externos ao local de trabalho que é importante ter em consideração quando se pretende implementar medidas de prevenção contra o stresse e a fadiga: o alojamento, os transportes, os hábitos alimentares e/ou uma alimentação deficiente por falta de condições, os tempos livres...

O Stresse afecta a saúde e a segurança das/os trabalhadoras, a produtividade das empresa e a economia de um país.

Para melhor compreendermos os riscos do stresse e da fadiga, vejamos como funciona o nosso sistema nervoso e o seu centro de decisão: o cérebro:



O cérebro é o centro de coordenação e de decisão do sistema nervoso. O córtex cerebral (vulgarmente chamado *massa cinzenta*) está dividido em diferentes áreas: área sensitiva, área motora e área associativa. Fácil é perceber que tudo o que se relaciona com estas áreas é transmitido pelas células nervosas e registado pelo cérebro que reage, depois, em conformidade.



## COMO DETECTAR OS PROBLEMAS ?

- *No teu trabalho repetes frequentemente os mesmos movimentos?*
- *Esses movimentos são mais do que duas vezes por minuto?*
- *Durante quanto tempo executas trabalho*
- *Prestas atenção à posição em que trabalhas e aos movimentos que fazes?*

- *O trabalho monótono e repetitivo não deve ser efectuado mais de 3 a 4 H por dia.*
- *Deve ser feito a um ritmo não excessivamente rápido.*
- *Deve haver variação do conteúdo do trabalho e das posturas.*
- *Deve haver intervalos ao longo do dia.*

**AS PAUSAS  
SÃO UMA  
IMPORTANTE  
MEDIDA DE  
PREVENÇÃO**



**FESETE**

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

Av<sup>a</sup> da Boavista, 583 - 4100-127 PORTO

Telef: 22 600 23 77 Fax: 22 600 21 64

e-mail: fesete@netcabo.pt

www. fesete.pt