

SEGUE-NOS NO NOSSO SITE
E REDES SOCIAIS

WWW.CGTP.PT



INFO SEGURANÇA

NEWSLETTER
SETEMBRO . 2022

#.06

NÃ ARRISQUE!



CAMPANHA
SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



FACTORES PSICOSSOCIAIS NA PREVENÇÃO DE **LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS RELACIONADAS COM O TRABALHO (LMERT)**

As LMERT e os problemas de saúde psicológica (por exemplo, stresse, ansiedade e depressão) são as duas causas principais de ausência por doença relacionada com o trabalho na União Europeia

Na Newsletter INFO SEGURANÇA nº4 já havia sido abordado o tema das lesões musculoesqueléticas e factores de risco psicossocial no local de trabalho onde se estabeleceu a relação entre ambas as situações. No entanto, as LMERT e os problemas de saúde psicológica (por exemplo, stresse, ansiedade e depressão) são as duas causas principais de ausência por doença relacionada com o trabalho na União Europeia e mais especificamente em Portugal. Importa por isso, destacar algumas conclusões da EU-OSHA no âmbito da campanha “Locais de trabalho saudáveis. Aliviar a carga”.



Importa por isso, destacar algumas conclusões da EU-OSHA no âmbito da campanha “Locais de trabalho saudáveis. Aliviar a carga.”



■ Através dos estudos realizados, a EU-OSHA conclui que existe uma correlação entre as lesões músculo-esqueléticas e os factores de risco psicossociais, especialmente quando conjugados com factores de riscos físicos, nomeadamente:¹

- elevado volume de trabalho;
- exigências contraditórias e falta de clareza sobre a função e as tarefas;
- falta de participação nas decisões que afectam o trabalhador e falta de influência sobre a forma como o trabalho é feito;
- mudança organizacional mal gerida;
- precariedade laboral;
- comunicação ineficaz e contraditória;
- falta de apoio das chefias ou dos colegas;
- exposição à violência ou a ameaça de violência;
- discriminação e intimidação;
- pouca satisfação no trabalho;
- autoritarismo das chefias e mecanismos de avaliação do desempenho baseados nos níveis de produtividade;
- pressão temporal de execução das tarefas.

A avaliação de riscos para a saúde e segurança no trabalho deverá por isso considerar a combinação de todos estes factores para adoptar as acções preventivas.

DE QUE FORMA OS FACTORES PSICOSSOCIAIS CAUSAM LMERT? ▶

■ É comprovado que a exposição a factores psicossociais adversos resultam em alterações fisiológicas no corpo (a «reação ao stresse»), que por sua vez pode levar a um maior risco de LMERT.



¹ <https://osha.europa.eu/pt/highlights/lets-lighten-load-discover-how-address-psychosocial-risks-and-msds>

O STRESSE É O FACTOR MAIS FREQUENTEMENTE CITADO PARA EXPLICAR O MAL-ESTAR, A INADAPTAÇÃO, O ESGOTAMENTO E O SOFRIMENTO DOS TRABALHADORES NO LOCAL DE TRABALHO.

- O stresse persistente pode levar a: alterações hormonais, tais como a libertação de catecolaminas ou hormonas corticosteróides que têm um papel no desenvolvimento de LMERT, um aumento do tónus muscular («tensão»), alterações nos mecanismos de reparação de tecidos, maior percepção da dor.
- Elevadas exigências físicas e uma falta de apoio (de colegas e outros) podem levar a que os trabalhadores tentem trabalhar de forma mais rápida (nomeadamente não fazendo pausas) e com esta pressão podem: adoptar posturas perigosas ou transportar cargas extra (aumentando o risco de lesão musculoesquelética) ir por atalhos (percorrer caminhos mais curtos) e correr riscos (aumentando o risco de acidentes).
- A falta de tempo de recuperação física pode agravar ainda mais o risco de LMERT: A concentração de exigências pode igualmente conduzir a pressões psicossociais suplementares, por exemplo devido a preocupações com a não concretização de objectivos ou o incumprimento de prazos.
- A sujeição do trabalhador ao stresse persistente leva a uma maior tensão muscular, que terá impacto na carga biomecânica nos músculos e tendões, aumentando o risco de sobrecarga.
- Muitas LMERT perturbam o equilíbrio entre danos nos tecidos e reparação, resultando em inflamação. As alterações relacionadas com o stresse nos mecanismos de reparação perturbam ainda mais o equilíbrio e podem sobrecarregar os processos de recuperação de tecidos.
- Outros mecanismos podem actuar indirectamente: por exemplo, a percepção do stresse pode resultar numa maior consciência da dor (percepção da dor) ou menor tolerância à dor.

OS FACTORES PSICOSSOCIAIS E REGRESSO AO TRABALHO

■ Os factores psicossociais podem actuar como um obstáculo ao regresso ao trabalho de quem esteve ausente devido a uma LMERT e a sujeição do trabalhador que está a regressar, a factores de risco psicossociais no local de trabalho, pode aumentar o risco de recidiva ou agravamento da doença.

POR ISSO, É IMPORTANTE QUE TODOS OS RISCOS ERGONÓMICOS OU PSICOSSOCIAIS, PRESENTES NUM LOCAL DE TRABALHO, QUE POSSAM TER CONTRIBUÍDO PARA O DESENVOLVIMENTO INICIAL OU O AGRAVAMENTO DE UMA LMERT, SEJAM ELIMINADOS.



**PROMOVER A SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO
É GARANTIR QUALIDADE DE VIDA AOS TRABALHADORES!** ►

■ Como resulta do exposto, problemas como a precariedade laboral, horários desregulados como o banco de horas, turnos rotativos ou a adaptabilidade, insegurança no trabalho, relações problemáticas e conflituosas com colegas ou chefias, prazos apertados, ritmos intensos e falta de autonomia para decidir a cadência do trabalho, etc., afectam a saúde fisiológica e psicológica dos trabalhadores, provocando situações de stresse e ansiedade, contribuindo para a contracção de problemas de saúde relacionados com o trabalho, mais especificamente lesões musculoesqueléticas. A ansiedade e o stresse podem também contribuir para uma maior insegurança no uso dos equipamentos e ferramentas de trabalho, contribuindo para o acréscimo de acidentes e de doenças profissionais.

Só com uma aposta na segurança, ao invés da insegurança, na valorização, ao invés da desvalorização, na humanização e na qualificação, ao invés de na desqualificação e nos baixos salários, na motivação, em vez do conflito e na cooperação e entreaajuda, ao invés da lei da selva, será possível, um dia, todos os trabalhadores desfrutarem de locais de trabalho mais saudáveis.

Neste sentido, o combate e a eliminação da precariedade laboral, nas suas mais diversas formas (contratual, temporal, salarial, funcional) constitui uma das mais importantes linhas de acção contra os riscos profissionais, incluindo os psicossociais.

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 6, Setembro 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