



**Locais de  
trabalho saudáveis:  
ALIVIAR A CARGA**



## Trabalhar com lesões musculoesqueléticas crónicas

### Pontos-chave

- As lesões musculoesqueléticas e reumáticas constituem um dos problemas de saúde crónicos mais comuns — à medida que a população ativa envelhece, mais elevada é a probabilidade de um maior número de trabalhadores desenvolver um problema crónico.
- Demasiadas vezes, os problemas de saúde crónicos conduzem a uma saída precoce do mundo do trabalho. No entanto, com o apoio do empregador e com as atitudes e adaptações certas no local de trabalho, aliadas ao apoio concedido pelo sistema nacional de saúde, muitos trabalhadores com problemas crónicos podem continuar a trabalhar.
- Muitas adaptações são fáceis e económicas de implementar.
- As medidas de segurança e saúde tornam o trabalho mais seguro e mais fácil para todos. Permitem que pessoas com capacidades de trabalho reduzidas continuem no ativo.
- A segurança e saúde no trabalho desempenha um papel importante no apoio aos que sofrem de problemas crónicos para que possam continuar a trabalhar.

Todas as fichas informativas e restantes materiais da campanha podem ser descarregados através do sítio Web da Campanha «Locais de Trabalho Seguros e Saudáveis» da EU-OSHA (<https://healthy-workplaces.eu/pt>).

### Locais de trabalho saudáveis: aliviar a carga

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA) tem em curso uma campanha que abrange toda a Europa, de 2020 a 2022, com vista a sensibilizar para as lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho e a importância da sua prevenção. O objetivo é incentivar empregadores, trabalhadores e outras partes interessadas a trabalhar em conjunto para prevenir as lesões musculoesqueléticas, promovendo uma boa saúde entre os trabalhadores da UE.

## O que são lesões musculoesqueléticas e reumáticas?

As lesões musculoesqueléticas e reumáticas são problemas crónicos que afetam os músculos, ossos, articulações e tecidos moles (tais como reumatismo, artrite, osteoporose e fibromialgia), que podem dificultar o trabalho ou por ele ser agravados, mesmo que não diretamente provocados. As suas causas incluem: doenças inflamatórias, envelhecimento, lesões e problemas congénitos e de desenvolvimento. Se a causa exata da dor musculoesquelética não for evidente, é descrita como dor no ombro, dor nas costas, etc. Os problemas provocados ou agravados pelo trabalho, são designados por lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho.

## Trabalhadores com lesões musculoesqueléticas e reumáticas

À medida que a idade média dos trabalhadores e da reforma aumentam, aumenta também o número de trabalhadores com um problema de saúde crónico, fazendo crescer a necessidade de os empregadores conseguirem manter os seus trabalhadores no ativo. Contudo, são muitos os que abandonam precocemente a vida ativa devido a um problema de saúde crónico, quando bastariam algumas medidas simples de adaptação e apoio para que pudessem continuar a trabalhar.

## Responsabilidades dos empregadores

A **legislação em matéria de direito dos trabalhadores** exige que os empregadores disponibilizem meios aos trabalhadores com incapacidade, tais como: equipamento apropriado, adaptação do horário de trabalho, alteração das funções ou oferta de formação. Alguns países têm requisitos mais detalhados, incluindo no que se refere ao regresso ao trabalho após falta por doença.

A **regulamentação em matéria de segurança e saúde** exige que os empregadores previnam riscos, recorrendo a avaliações de riscos. A prioridade é eliminar os riscos na sua origem e implementar medidas coletivas para tornar o trabalho mais seguro e saudável para todos. Este aspeto é importante, pois as medidas destinadas a tornar o trabalho mais seguro e adaptado a todos os trabalhadores podem permitir que alguém com um problema de saúde crónico continue a trabalhar. Grupos particularmente vulneráveis, tais como os trabalhadores com doenças crónicas, devem ser protegidos contra os riscos que os afetam especificamente. Contudo, tornar os locais de trabalho mais inclusivos para todos os trabalhadores, por exemplo aquando da compra de equipamento, do planeamento de tarefas ou da remodelação de edifícios, reduz a necessidade de fazer adaptações para trabalhadores específicos. A regulamentação, que estabelece normas de segurança e saúde mínimas para os locais de trabalho, inclui requisitos destinados a torná-los acessíveis aos trabalhadores com incapacidade.

Ligações úteis para informações sobre avaliação de riscos e trabalhadores com incapacidade:

- EU-OSHA, Factsheet 53 — Garantir a segurança e a saúde dos trabalhadores com incapacidade, disponível em: (<https://osha.europa.eu/pt/publications/factsheet-53-ensuring-health-and-safety-workers-disabilities/view>);
- EU-OSHA, Factsheet 87 — Diversidade dos trabalhadores e avaliação de riscos, disponível em: (<https://osha.europa.eu/pt/publications/factsheet-87-workforce-diversity-and-risk-assessment-ensuring-everyone-covered-summary/view>).

## O impacto das lesões musculoesqueléticas e reumáticas

As lesões musculoesqueléticas e reumáticas provocam dor e rigidez, que pode afetar várias partes e movimentos do corpo. A dor nem sempre é intensa, mas é frequentemente persistente, incómoda e extenuante. Variando, muitas vezes, de forma imprevisível, pode tornar difícil a realização de movimentos repetitivos e mais lenta a movimentação. O sono pode ser perturbado, causando cansaço e exaustão. Stresse, ansiedade ou depressão — devido à dor ou a outros motivos — tornam também mais difícil ignorá-la. Frequentemente, pessoas com lesões musculoesqueléticas e reumáticas preocupam-se com o futuro, com a hipótese das suas limitações piorarem e de perderem o emprego. Alguns problemas de saúde são caracterizados por crises, pelo que o trabalhador terá dias bons e dias maus. Contudo, quem sofre de lesões musculoesqueléticas e reumáticas crónicas, pode aprender a contornar os seus problemas e, com as adaptações certas, continuar no ativo, mesmo que a sua capacidade de trabalho seja um pouco inferior.

### TESTEMUNHO

#### «O trabalho tem sido fantástico»

Uma trabalhadora com osteoartrite degenerativa da coluna, que resultou em duas próteses do joelho, tem agora um posto de trabalho adaptado às suas necessidades. A flexibilização do horário significa que não tem de conduzir em hora de ponta e conta com o apoio total de todos os colegas.



## O que as entidades patronais podem fazer

A maioria dos trabalhadores com lesões musculoesqueléticas e reumáticas consegue continuar a trabalhar, desde que os seus sintomas sejam reconhecidos e haja flexibilidade para encontrar formas de ultrapassar os desafios. Continuar a trabalhar dentro das suas capacidades não agravará o problema, pelo contrário. De um modo geral, trabalhar é bom para a saúde física e mental, e estes trabalhadores são frequentemente produtivos e tentam evitar faltar ao trabalho. Manter trabalhadores experientes e qualificados é uma vantagem para o empregador.

O objetivo é criar um local de trabalho que:

- reconheça a importância das lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho e reduza os riscos, em especial para os trabalhadores que já sofrem deste problema;
- tome medidas preventivas — avaliando e reduzindo os riscos para garantir que o local de trabalho é seguro e concebido de modo que promova uma boa saúde musculoesquelética;
- implemente medidas para reduzir o stresse no trabalho;
- incentive a intervenção precoce para qualquer problema musculoesquelético;
- faça adaptações razoáveis e apoie as pessoas na gestão da sua saúde, para que possam continuar a trabalhar apesar dos seus problemas;
- apoie um trabalhador que esteja ausente devido a doença crónica, através de um planeamento eficaz do regresso ao trabalho;
- promova a saúde musculoesquelética, por exemplo: incentivando cuidados com as costas e atividade física, combatendo o trabalho sedentário prolongado, e permitindo aos trabalhadores fazer pequenas pausas, além de os ajudar a adotar estilos de vida mais saudáveis.

Para o alcançar as entidades patronais devem:

- minimizar os riscos e reconhecer que os trabalhadores com lesões musculoesqueléticas e reumáticas podem ser mais vulneráveis;
- diminuir tarefas que impliquem posturas estáticas prolongadas, comportamento sedentário ou movimentos repetitivos;
- assegurar que os trabalhadores evitam riscos, seguindo técnicas e práticas seguras, utilizando o equipamento correto e não optando por «atalhos»;
- planear as adaptações do local de trabalho de acordo com a aptidão do trabalhador, focando-se nas suas capacidades e não nas suas incapacidades;
- adotar uma abordagem conjunta que envolva o trabalhador, o serviço de segurança e saúde no trabalho e o seu superior hierárquico, com o objetivo comum de ajudar o trabalhador a manter-se no ativo e a trabalhar dentro das suas capacidades;
- promover uma cultura de comunicação;
- assegurar formação aos empregadores e trabalhadores, para que compreendam as lesões musculoesqueléticas e reumáticas, e saibam de que forma podem ajudar os colegas a continuar a trabalhar.

## Intervenção precoce e aconselhamento do serviço de segurança e saúde no trabalho

Quanto mais cedo um problema for comunicado, mais fácil será lidar com ele: um empregador não pode tomar medidas se não tiver conhecimento do problema. Tal significa incentivar e permitir que os trabalhadores comuniquem problemas de saúde logo que estes surjam, garantindo-lhes que serão escutados e apoiados. Se alguém tiver um problema musculoesquelético persistente que afeta o seu trabalho, deve ser incentivado a procurar aconselhamento médico o mais rapidamente possível. O parecer médico obtido, se partilhado com autorização do trabalhador, pode fornecer informação importante ao empregador para compreender o apoio de que o trabalhador precisa e implementar as necessárias adaptações.

### Comunicação

Uma boa comunicação tornará mais claras as necessidades do trabalhador. O diálogo entre o trabalhador e o seu empregador ou representante sobre um problema de saúde pode incluir:

- o problema;
- os sintomas sentidos;
- se os sintomas variarem, como se sente num dia bom ou num dia mau;
- os efeitos da medicação;
- as tarefas que considera difíceis e para as quais precisa de ajuda;
- o apoio de que precisa ou poderá precisar, para fazer o seu trabalho agora e no futuro.

#### FERRAMENTA PRÁTICA

### *Debates no trabalho sobre lesões musculoesqueléticas*

Entre os desbloqueadores de conversas no local de trabalho sobre lesões musculoesqueléticas encontram-se conselhos para empregadores e trabalhadores sobre como debater um problema de saúde musculoesquelética: (<https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications/conversation-starters-workplace-discussionsabout/view>)

## Obter aconselhamento e apoio

O aconselhamento disponibilizado por serviços públicos e organizações de apoio a pessoas com incapacidade pode ser útil para encontrar soluções. Alguns países dispõem de sistemas de apoio e de serviços de seguros de acidentes de trabalho, que oferecem aconselhamento e apoio através de planos de regresso ao trabalho e subvenções para adaptações do local de trabalho. O serviço de medicina no trabalho que faz o acompanhamento do trabalhador deve prestar aconselhamento sobre quais as tarefas que são adequadas e aquilo que deve ser evitado.

## Adaptações no local de trabalho

É preciso dar aos trabalhadores a oportunidade de encontrar formas de contornar os seus problemas e experimentar soluções através de uma abordagem de tentativa e erro, sendo-lhes garantido tempo suficiente para isso. Alguns exemplos de adaptações são apresentados de seguida.

### Alterar os deveres e as tarefas:

- encontrar formas alternativas de realizar as tarefas;
- trocar ou alternar as tarefas com colegas;
- fazer pequenas pausas com regularidade;
- reduzir ou evitar atividades que sejam difíceis ou que agravem os sintomas (por exemplo, utilizar escadas, estar sentado ou de pé durante muito tempo, e atividades repetitivas);
- realizar o trabalho a um ritmo adequado e constante, evitando prazos de última hora e prevenindo a fadiga.

### Adaptações do equipamento e do local de trabalho:

- adaptar o equipamento informático (por exemplo utilizar um rato e teclado ergonómicos ou software ativado por voz);
- disponibilizar um banco ou cadeira ajustável, reduzindo a necessidade de estar muito tempo de pé;
- melhorar a acessibilidade ao local de trabalho (por exemplo com corrimãos, maçanetas e portas automáticas);
- alterar a disposição do equipamento e do mobiliário do local de trabalho;
- utilizar controlos de adaptação para a condução de automóveis;
- incentivar o uso de calçado confortável.

### Alterar o horário de trabalho:

- horário flexível ou reduzido de acordo com a sintomatologia (por exemplo, começar e acabar mais tarde para evitar deslocações na hora de ponta);
- trabalhar a partir de casa, pelo menos em alguns dias;
- acordos flexíveis de trabalho e teletrabalho para todos os trabalhadores.

### Prestar apoio:

- dispensas ocasionais do trabalho para consultas médicas;
- oportunidades de formação e de mudança de funções;
- um local para as pessoas se movimentarem e fazerem alongamentos;
- um lugar de estacionamento, próximo da entrada do local de trabalho;
- uma alteração na localização do escritório para evitar escadas ou ter de andar muito.

Algumas adaptações poderão ser temporárias, devendo ser revistas e acordadas com o trabalhador. Se as condições se alterarem, as necessidades devem ser reavaliadas e novas medidas implementadas, se for necessário.

O apoio na sequência de uma ausência prolongada por doença relacionada com lesões musculoesqueléticas pode ser benéfico, incluindo um plano de regresso gradual ao trabalho e uma redução temporária do horário.

## Informações adicionais

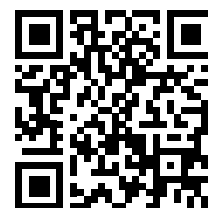
Artigo OSHwiki sobre trabalhar com lesões musculoesqueléticas e reumáticas, disponível em: [https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

Artigo OSHwiki sobre gerir a dor lombar, disponível em: [https://oshwiki.eu/wiki/Managing\\_low\\_back\\_conditions\\_and\\_low\\_back\\_pain](https://oshwiki.eu/wiki/Managing_low_back_conditions_and_low_back_pain)

Conselhos para os empregadores sobre o regresso ao trabalho de trabalhadores com cancro (oferece conselhos gerais sobre o regresso ao trabalho), disponível em: <https://osha.europa.eu/pt/publications/advice-employers-return-work-workers-cancer/view>

Secção temática sobre prevenção e gestão das lesões musculoesqueléticas, disponível em: <https://osha.europa.eu/pt/themes/musculoskeletal-disorders>

Pesquisa na secção sobre lesões musculoesqueléticas por relatórios e estudos de caso sobre trabalhar com lesões musculoesqueléticas crónicas, disponível em: <https://osha.europa.eu/pt/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>



[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)