



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



Prevenção das lesões musculoesqueléticas (LME) através da participação ativa dos trabalhadores: sugestões de boas práticas

Pontos principais

- Os empregadores estão legalmente obrigados a consultar os trabalhadores e os seus representantes relativamente aos fatores de risco de lesões musculoesqueléticas (LME) e à sua prevenção. A plena participação dos trabalhadores vai para além disto.
- A participação dos trabalhadores é essencial para as empresas e conduz a soluções mais adequadas, dado que os trabalhadores e os seus representantes conhecem o modo como o trabalho se opera e a forma como este os pode afetar.
- A participação ativa dos trabalhadores deve envolver os mesmos em todas as fases de avaliação e prevenção dos riscos das LME, incluindo a deteção e a avaliação dos riscos, a escolha e implementação de soluções, bem como a sua revisão.
- As pequenas empresas têm a vantagem de ter relações sociais mais estreitas entre empregadores/gestor(es) e trabalhadores uma vez que estes interagem diariamente. Além disso, há formas simples que os empregadores podem utilizar para envolver os trabalhadores na prevenção das LME.

Todas as fichas informativas e os 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>).

Os locais de trabalho saudáveis aliviam a carga

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA) tem em curso uma campanha à escala europeia, de 2020 a 2022, para sensibilizar para as lesões musculoesqueléticas (LME) relacionadas com o local de trabalho e a importância da sua prevenção. O objetivo é sensibilizar os empregadores, os trabalhadores e todas as partes interessadas a, conjuntamente, prevenir as LME e a promoverem uma boa saúde entre os trabalhadores da UE.

Participação ativa dos trabalhadores

A participação ativa dos trabalhadores, envolvendo trabalhadores e os seus representantes, é essencial para o sucesso das intervenções ao nível da prevenção das LME. Verifica-se uma participação ativa quando os trabalhadores que desempenham as tarefas estão envolvidos tanto na identificação dos fatores de risco de LME como na decisão de medidas para resolver os problemas. São os trabalhadores que sabem como o trabalho é realizado e a forma como os afeta.

Os trabalhadores devem ser envolvidos em todas as fases da prevenção do risco de LME, incluindo a identificação dos fatores de risco, a avaliação dos riscos, a sugestão de soluções e a decisão sobre as medidas que devem ser implementadas, bem como a monitorização e avaliação das soluções.

Métodos e ferramentas

Existem vários métodos e ferramentas para a participação dos trabalhadores. Estes incluem programas abrangentes de ergonomia participativa que englobam todo o processo de avaliação do risco (¹), métodos de participação ativa (por exemplo, oficinas, conversas sobre segurança), debates para encontrar soluções e técnicas inovadoras para apoiar discussões (por exemplo, mapear o corpo e os perigos, bem como tirar fotografias). As ferramentas mais passivas incluem questionários para a identificação inicial de perigos ou planos de avaliação dos resultados e sugestões. Os métodos e ferramentas podem ser combinados de várias formas e adaptados às necessidades e contexto do local de trabalho.

Uma nota sobre a lei

Na UE, todas as entidades patronais devem consultar os trabalhadores e/ou os seus representantes e permitir a sua participação nas discussões sobre todas as questões relativas à segurança e saúde no trabalho de uma forma equilibrada. As leis e/ou práticas nacionais estabelecem requisitos específicos sobre prestação de informação e consulta.

Exemplos de ações participativas

- **Uma fábrica de PVC** envolveu os trabalhadores no desenvolvimento e na testagem de carrinhos de transporte para reduzir o risco de LME associado ao manuseamento de objetos pesados. Envolveu equipas de trabalho colaborativas e diferentes opções de adaptação de equipamentos foram consideradas, experimentadas e ajustadas num processo gradual. O sucesso desta experiência levou a direção a empreender mais atividades com a participação dos trabalhadores.
- **O trabalho numa cozinha** foi analisado numa série de oficinas participativas. Os trabalhadores visitaram outras cozinhas para se inspirarem e identificarem riscos de LME e possíveis melhorias.



Lista de controlo para a participação dos trabalhadores na prevenção das LME

Esta lista de controlo (²) abrange as políticas e práticas necessárias para uma participação efetiva dos trabalhadores na prevenção das LME e implementação de ações específicas para assegurar a participação dos trabalhadores em cada etapa da prevenção dos riscos para uma intervenção específica. Nos locais de trabalho devem ser envolvidos tanto os representantes como os trabalhadores que executam as tarefas. São diferentes vias que devem ser coordenadas da forma mais eficiente possível.

1. Políticas e práticas para a prevenção das LME e a participação dos trabalhadores

- **Compromisso:** prevenção das LME, disponibilização de recursos (tempo e orçamento) para quaisquer mudanças necessárias, discussão aberta, envolvimento de mulheres e homens - as diferenças de tamanho e força têm de ser tidas em consideração, incluindo para a conceção de postos de trabalho e ferramentas.
- **Procedimentos para a comunicação** de sintomas e fatores de risco de LME - os trabalhadores devem proceder à comunicação de eventuais situações de risco o mais rapidamente possível.
- **Procedimentos e fóruns para discutir regularmente** a segurança e saúde no trabalho (SST) com os trabalhadores e obter o seu *feedback* - os trabalhadores devem proceder à sugestão de formas de reduzir os fatores de risco de LME, melhorar as metodologias de trabalho e ser envolvidos no planeamento e implementação de mudanças, tendo em consideração a SST/LME.
- **Gestores e trabalhadores formados** para reconhecer os sintomas das LME, os fatores de risco de LME possíveis melhorias, formas de comunicar problemas e propor soluções. A formação básica dos trabalhadores em risco de LME permitir-lhes-á participar ativamente na avaliação.

¹ https://oshwiki.eu/wiki/Carrying_out_participatory_ergonomics

² Adaptado a partir das listas de controlo disponíveis em: Occupational Health and Safety Council of Ontario, *MSD Prevention Series*

2. Participação na detecção de riscos e avaliação do risco de LME

- Para ajudar a identificar os perigos: devem **questionar os trabalhadores** sentem dor ou desconforto aquando da realização das tarefas e se sabem identificar/discriminar quais as tarefas associadas à referida dor/desconforto. De seguida, perguntar devem questionar os trabalhadores relativamente ao ambiente e organização do seu local de trabalho.
- Se um grupo de trabalhadores (independentemente do cargo ocupado) se encontrar a realizar um trabalho ou projeto específico no âmbito do qual possam resultar LME, deve ser ministrada **formação adicional** em prevenção de LME, nomeadamente em ergonomia e/ou outras.
- Durante a realização de uma avaliação do risco de LME: deve **discutir-se** com os trabalhadores os perigos identificados e as atividades e exigências das tarefas associadas aos riscos. Desta forma, deve questionar-se se os mesmos concordam que os fatores de risco identificados e as atividades em desenvolvimento contribuem para as LME e por que motivo. Devem ainda ser fornecidas aos trabalhadores, por forma a fomentar a sua participação ativa, listas de controlo de fatores de risco.
- **Os trabalhadores estão envolvidos ativamente quando são utilizados quaisquer métodos de avaliação do risco ou as suas sugestões/observações.** Os resultados da avaliação dos riscos são comparados com os comentários dos trabalhadores e devem ser discutidos com eles.
- Se forem utilizados peritos externos, os **peritos devem ser instruídos** a envolver ativamente os trabalhadores.

3. Priorização dos fatores de risco a abordar

- **Acordar com os trabalhadores** que questões relacionadas com as LME devem ser abordadas.

4. Escolher e implementar medidas de prevenção de risco de LME

- **Debates de ideias e opções** com trabalhadores para medidas de prevenção de LME. Debater o maior número de ideias possível, de modo a não descurar uma opção menos óbvia. A utilização de orientações sobre medidas de prevenção de LME pode ajudar o debate.
- Envolver os **trabalhadores diretamente afetados**, supervisores, pessoal de manutenção, pessoal de segurança, etc.
- Envolver quaisquer **outros trabalhadores cujo trabalho também possa ser afetado por alterações**, por exemplo, o trabalho noutras áreas de um processo de linha de produção.
- **Envolver os trabalhadores na revisão e decisão das soluções a selecionar** para implementação, dando-lhes tempo suficiente. Juntamente com os trabalhadores, decidir o que pode ser implementado de imediato e a médio e longo prazo, definindo um plano de ação para a implementação.
- **Envolver os trabalhadores em qualquer projeto-piloto** de medidas de prevenção de LME.
- **Formar os trabalhadores e supervisores** na utilização das novas medidas.

5. Monitorização e avaliação de soluções

- **Verificar se estão a ser utilizadas novas medidas.** Em caso negativo, perguntar porquê, procurar barreiras à utilização, não atribuir culpas.
- **Logo após fazer alterações, perguntar aos trabalhadores se consideram que a medida está a funcionar** - menos dor, fácil de usar, não causando quaisquer problemas imprevistos na produção ou perigos adicionais.
- **Avaliar novamente após um período de tempo, pedindo aos trabalhadores a sua opinião e feedback.** As medidas ainda são eficazes? Mais sugestões em matéria de prevenção? Quais têm sido os custos em comparação com os benefícios da mudança?
- **Informar todos os trabalhadores sobre o sucesso** das novas medidas e reconhecer o contributo dos trabalhadores



Os princípios básicos para as pequenas organizações

As pequenas organizações têm menos recursos do que as grandes. Contudo, a interação diária entre empregadores e trabalhadores fomentam a proximidade das relações sociais, o que se traduz numa vantagem, podendo promover discussões e um processo de envolvimento dos trabalhadores relativamente mais simples. As micro e pequenas organizações devem:

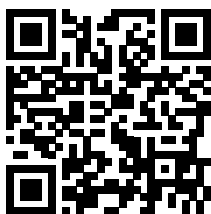
- **ouvir as preocupações dos trabalhadores** relacionadas com LME;
- **organizar reuniões** para identificar problemas e chegar a soluções;
- **identificar** as sugestões mais importantes;
- **atribuir responsabilidades** na implementação;
- **testar** e apurar soluções;
- **implementar alterações nas operações diárias** e verificar se são aplicadas na prática;
- **procurar aconselhamento externo** quando necessário; e
- **manter os trabalhadores devidamente informados e envolvidos** em todas as fases através do contacto diário e de outros meios de comunicação.

Recursos da EU-OSHA

- *Participação dos trabalhadores na prevenção dos riscos musculoesqueléticos no trabalho:*
<https://osha.europa.eu/en/publications/worker-participation-prevention-musculoskeletal-risks-work>
- *Carrying out participatory ergonomics* — artigo da OSHwiki:
https://oshwiki.eu/wiki/Carrying_out_participatory_ergonomics
- *Participação dos Trabalhadores na Segurança e Saúde no Trabalho* — Guia Prático:
<https://osha.europa.eu/en/publications/worker-participation-occupational-safety-and-health-practical-guide/view>
- *Mapeamento do corpo e dos perigos na prevenção de lesões musculoesqueléticas (LME):*
<https://osha.europa.eu/en/publications/body-and-hazard-mapping-prevention-musculoskeletal-disorders-msds/view>
- *Iniciadores de conversa para o debate sobre lesões musculoesqueléticas no local de trabalho:*
<https://osha.europa.eu/en/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>

Fontes de aconselhamento úteis e outras informações

- Organização Internacional do Trabalho, *Barefoot research: A Worker's Manual for Organising On Work Security*
(<https://www.ilo.org/public/english/protection/ses/info/publ/2barefoot.htm>)
- Organização Internacional do Trabalho, *Ergonomic Checkpoints*
(https://www.ilo.org/safework/info/instr/WCMS_178593/lang--en/index.htm)
- Occupational Health and Safety Council of Ontario, *MSD Prevention Series*
(<https://www.iwh.on.ca/publications/msd-prevention-series>)



www.healthy-workplaces.eu