

Perturbações Músculo-Esqueléticas causadas pelo trabalho na Europa

Uma prioridade europeia

- Na Europa a movimentação de cargas e os movimentos repetitivos constituem riscos prioritários que requerem atenção (3)(4)(5)(6).
- Por isso " Não vires as costas às perturbações músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho" é o tema da Semana Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho que irá decorrer nos 15 Estados Membros da União Europeia em Outubro de 2000.
- É uma prioridade devido à dimensão e custos destas perturbações na Europa.
- É uma prioridade porque grande parte dos problemas podem ser prevenidos ou reduzidos através de legislação ou recomendações de boas práticas no domínio da segurança e saúde no trabalho.
- Os relatórios europeus mostram que os Estados Membros deverão, urgentemente, tratar esta temática.

A dimensão das doenças provocadas pelas perturbações músculo-esqueléticas na Europa

- As perturbações músculo-esqueléticas cobrem uma vasta gama de problemas de saúde. Os dois principais grupos englobam as lesões e dores nas costas bem como lesões por esforços repetitivos, incluindo as perturbações dos membros superiores causadas pelo trabalho. Os membros inferiores também podem ser afectados.
- O levantamento de cargas, as posturas inadequadas e os movimentos repetitivos são algumas das causas. Alguns tipos de perturbações estão associadas a tarefas e actividades específicas.
- Todos os anos milhões de trabalhadores europeus, de todas as profissões e sectores de actividade, são afectados por perturbações músculo-esqueléticas causadas pelo seu trabalho.

Estudos europeus evidenciam que as perturbações músculo-esqueléticas, designadamente as perturbações das costas, pescoço e membros superiores constituem um risco para a saúde com custos crescentes (3)(4)(7).

- As perturbações músculo-esqueléticas são normalmente relatadas pelos trabalhadores europeus como um problema de saúde causado pelo trabalho: 30% queixam-se de dores nas costas; 17% queixam-se de dores musculares nos braços e pernas; 45% queixam-se de dores causadas por posturas fatigantes, muitas das quais associadas à movimentação manual de cargas pesadas no seu trabalho (7). A tabela 2 ilustra alguns destes dados por Estado Membro da União Europeia.
- Os dados indicam que, anualmente, mais de 30% de trabalhadores europeus sofrem de dores nas costas, o que ascende ao montante de 44 milhões (7).
- Os problemas de saúde variam desde o desconforto, dores ligeiras até dores mais agudas que requerem ausência ao trabalho e tratamento médico e hospitalar.
- O tratamento e a recuperação são muitas vezes insatisfatórios especialmente quando se trata de situações crónicas. O resultado final pode traduzir-se numa incapacidade permanente, com perda do posto de trabalho.

Reconhecer os riscos das perturbações músculo-esqueléticas

Existe clara evidência de que as perturbações músculo-esqueléticas são fortemente causadas pelo trabalho(4). As causas encontradas estão relacionadas com a concepção dos sistemas de trabalho (4) (7). Os principais factores de risco apresentam-se na tabela 1.

Tabela 1 - Factores que aumentam o risco das perturbações músculo-esqueléticas

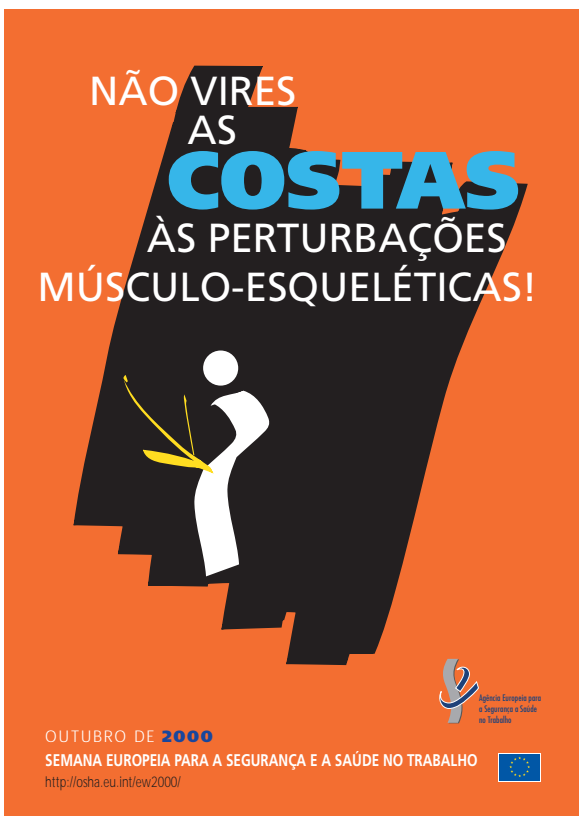
Aspectos físicos do trabalho

transporte de cargas
posturas inadequadas
movimentos altamente repetitivos
aplicação de força excessiva com as mãos
pressão mecânica directa sobre os tecidos humanos
vibrações do corpo

Ambiente de trabalho e organização do trabalho

ritmos de trabalho
trabalho repetitivo
tempo necessário à execução das tarefas
sistemas de pagamento
trabalho monótono
fadiga
ambientes de trabalho frios
a atitude dos trabalhadores perante a organização do trabalho
factores psicossociais

Estes factores de risco podem ser encontrados em muitos postos de trabalho na Europa. Por exemplo 7% dos trabalhadores da União Europeia mencionam que o seu trabalho envolve tarefas curtas e repetitivas; 57% mencionam que o trabalho implica movimentos repetitivos dos braços e das mãos; 56% estão expostos a restrições de tempo; 54% estão sujeitos a uma velocidade excessiva para o desenvolvimento das tarefas; 42% não são livres de decidir quando devem ter pausas; 31% não têm escolha sobre o seu ritmo de trabalho (7).



Grupos de risco

- Trabalhadores manuais, qualificados ou não qualificados estão sujeitos a mais riscos.
- As perturbações dos membros superiores afectam muito mais as mulheres trabalhadoras do que os homens (4) (7) devido ao tipo de trabalho que executam. Por exemplo 35% das mulheres trabalhadoras europeias executam permanentemente trabalho repetitivo comparativamente a 30% dos homens trabalhadores europeus (7).
- Trabalhadores mais idosos na Europa relatam ter mais problemas devido a perturbações músculo-esqueléticas. Por exemplo a média na U.E. de queixas de dores das costas é de 30%, sendo que a faixa etária dos 15-24 anos é de 25% e para trabalhadores com idade superior a 55 anos é de 35% (7). Muitos trabalhadores idosos terão passado a maior parte do tempo a trabalhar em situações de risco de perturbações músculo-esqueléticas. Além disso, a concepção de postos de trabalho tem geralmente em conta trabalhadores mais novos e saudáveis (7).
- Trabalhadores com trabalho precário, tais como os de contrato a termo certo ou subcontratados, estão significativamente mais expostos a trabalho repetitivo e trabalho com posturas fatigantes (7).

Redução dos custos

- As perturbações músculo-esqueléticas causam dor e sofrimento aqueles que são afectados por elas tanto na sua actividade laboral como na sua vida privada
- Embora não existam números precisos, estima-se que os custos económicos de todas as doenças causadas pelo trabalho nos Estados Membros, variam entre 2,6 a 3,8% do produto interno bruto (PIB) (8).
- Uma parte considerável - talvez acima de 40-50% - destes custos será imputada à perturbações músculo-esqueléticas (7). As estimativas disponíveis dos custos com as perturbações músculo-esqueléticas são entre 0,5% e 2% do PIB (4).
- Mais de 600 milhões de dias de trabalho por ano são perdidos devido à doença na Europa (7).
- Os custos para o orçamento europeu incluem: perda de produção; doença dos trabalhadores, compensações e custos de seguros; perda de experiência e custos com recrutamento e formação de novos trabalhadores; efeitos do desconforto ou doença na qualidade do trabalho produzido.
- A prevenção destas perturbações causadas pelo trabalho é um bom negócio.

Prevenção das perturbações músculo-esqueléticas

Muitas perturbações músculo-esqueléticas podem ser evitadas com intervenção ergonómica para modificar a organização do trabalho e a concepção dos locais de trabalho baseada na avaliação dos factores de risco (4). Este princípio já está contido nas actuais directivas europeias e na legislação dos Estados Membros (10).

Medidas de prevenção incluindo recomendações práticas estão também disponíveis. Para mais informação consultar a folha de informação "Prevenção das Perturbações Músculo-esqueléticas"

Como obter mais informação

Mais informação acerca da Semana Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho e como prevenir as perturbações músculo-esqueléticas pode ser encontrada na página web da Agência, <http://osha.eu.int>, onde pode aceder e fazer gratuitamente e integralmente o download de textos sobre esta temática. A ligação <http://osha.eu.int/ew2000/> levá-lo directamente à página da Semana Europeia.

Bibliografia/Referências

- "Turn your back on work related musculo skeletal disorders" - folheto informativo da Agência Semana Europeia 2000
- Folhas Informativas da Agência "Preventing work related musculo skeletal disorders".
- "The State of Occupational Safety and Health in the Member States" - Relatório da Agência, 2000.
- "Work-related neck and upper limb musculoskeletal disorders" - Relatório da Agência, 2000.
- "Repetitive Strain Injuries" - Relatório da Agência, 2000.
- "Prioridades e estratégias da Segurança e Saúde no Trabalho nos Estados Membros da União Europeia" - Relatório da Agência, 1997.
- P. Paoli, Fundação Europeia para o Desenvolvimento e Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho, artigo não publicado, Junho 1999.
- "Impacto Económico da Segurança e Saúde no Trabalho nos Estados Membros da União Europeia", Relatório da Agência, 1998.
- "Working Conditions in the European Union (Resumo do Inquérito 1996) - Fundação Europeia para o Desenvolvimento e Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho.
- A página web da Agência fornece uma ligação para toda a legislação da EU e aos sites dos Estados Membros onde poderá encontrar legislação nacional e recomendações.

Tabela 2

	A	B	DK	FIN	F	D	G	IRL	I	LU	P	S	SW	NL	UK	UE
PROBLEMAS DE SAÚDE E RISCOS NO TRABALHO																
Dores nas Costas	31	21	30	33	29	34	44	13	32	32	39	35	31	17	23	30
Dores Musculares nos Braços e Pernas	14	9	24	29	19	13	37	6	19	13	31	24	24	10	11	17
ABSENTISMO AO TRABALHO																
% Absentismo por doença durante os últimos 12 meses	36	26	15	30	21	34	18	16	17	29	22	19	13	27	16	23

Fontes: Segundo inquérito europeu sobre as condições de trabalho (1996). Fundação Europeia para o Desenvolvimento e Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho.