



CAMPANHA EUROPEIA 2020/2022 LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS: ALIVIAR A CARGA

Prevenção e tratamento de lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA) promove pela terceira vez uma campanha sobre o mesmo tópico, as lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho - LMERT.

O lançamento oficial foi realizado no dia 12 de outubro ao mais alto nível numa Conferência de Imprensa em Bruxelas pelo Comissário do Emprego e Direitos Sociais Nicolas Schmit, o Ministro Alemão do Trabalho e Assuntos Sociais Hubertus Heil e a Diretora Executiva da EU-OSHA Christa Sedlatschek. Em Portugal lançamos no dia 21 de outubro, durante a Semana Europeia (43ª semana). O lançamento marca o início de um programa de eventos e ações destinado a aumentar a sensibilização para este problema — que afeta milhões de trabalhadores em toda a Europa — e a forma de o resolver.

As medidas para prevenir e controlar as LMERT são frequentemente simples e pouco dispendiosas, esta é uma das principais mensagens desta campanha, que pretende abranger trabalhadores e empregadores de todos os setores.

Para que as mensagens da campanha cheguem às empresas são utilizadas várias estratégias de comunicação e utilizadas várias redes de comunicação, tais como os pontos focais nacionais, os parceiros sociais europeus e nacionais, os parceiros oficiais da campanha, os parceiros dos meios de comunicação social, rede europeia de empresas e outros intermediários, para promover a campanha e os respetivos materiais e participar ativamente em eventos em mais de 30 países.

De facto, uma colaboração muito ativa com a rede de parceiros é crucial para propiciar uma verdadeira mudança a nível dos locais de trabalho e contribuir para o êxito desta iniciativa.

Qualquer pessoa pode utilizar o conjunto de ferramentas em linha para a campanha e pode por em prática a sua própria campanha!

Outra forma de se envolver nesta campanha é através das redes sociais, quer seja utilizador do Twitter, do Facebook ou do LinkedIn, o hastag #EUhealthyworkplaces traz até si os eventos e novidades da CE assim como as próximas etapas da campanha, eventos e recursos inspiradores para o ajudar a introduzir o tema das lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT) nas suas atividades de sensibilização.

Pode juntar-se à EU-OSHA no Facebook, LinkedIn e Twitter, e seguir o seu canal do YouTube. E se estiver interessado em ver fotografias dos eventos, encontre-as no Flickr.

Participe ativamente partilhando o conteúdo da campanha nas redes sociais e ajude-nos a divulgar a importância da prevenção e proteção dos trabalhadores na criação de **#EUhealthyworkplaces**.

O número de visitantes do sítio da CE (<https://healthy-workplaces.eu/pt>) desde o início do mês de outubro já ultrapassou os 40 000.

Durante a semana europeia – 19 a 23 de outubro de 2020 - tivemos 33.000 impressões de tweet por dia! Um total de 268.000 impressões.

Um total de 41.320 impressões no Facebook.

Durante a semana europeia tivemos 25.787 impressões, 1.749 reações e 319 partilhações no LinkedIn.

Mais de 55 Parceiros Oficiais da Campanha Europeia confirmaram a sua adesão, mas ainda estão abertas as candidaturas a organizações pan-europeias ou internacionais de **15 de setembro a 20 de dezembro de 2020**. (<https://healthy-workplaces.eu/pt/get-involved/become-campaign-partner>)

Os **prémios de boas práticas** da campanha «Locais de trabalho seguros e saudáveis» oferecem a oportunidade perfeita para participar na campanha, permitindo às organizações promoverem e partilharem as suas boas práticas por toda a Europa.

Esta é a 15ª edição e a EU-OSHA e os seus pontos focais nacionais vão distinguir as organizações que demonstrem abordagens excecionais e inovadores na prevenção e gestão nos locais de trabalho das lesões musculoesqueléticas.

Todas as participações são objeto de uma primeira avaliação a nível nacional. Em seguida, os vencedores nacionais participam no concurso a nível europeu, cujo vencedores são selecionados por um júri europeu tripartido. Os resultados de todos os vencedores e menções honrosas de boas práticas são amplamente promovidos pela EU-OSHA e pela sua rede de parceiros.

Descarregue o formulário de candidatura

Estão abertas candidaturas ao Prémio Europeu até **31 de agosto de 2021**.



As ações de prevenção das LMERT têm o seguinte **enquadramento legislativo** que visa proteger as pessoas contra os riscos relacionados com o trabalho e estabelece a responsabilidade do empregador em assegurar a segurança e saúde no trabalho:

| européu | nacional |
|--|---|
| Enquadramento | |
| Diretiva 89/391/CEE, do Conselho, de 12.06 - Relativa à aplicação de medidas destinadas a promover a melhoria da segurança e da saúde dos trabalhadores no trabalho. Diretiva Quadro. Alterada pela Diretiva do Conselho 2007/30/CE, de 20.06. | Lei n.º 102/2009, 10.09 - Regulamenta o Regime Jurídico da Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho (de acordo com o previsto no art.º 284º da Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro) e suas alterações |
| Movimentação Manual de cargas | |
| Diretiva 90/269/CEE, de 29.05 - Relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde respeitantes à movimentação manual de cargas que comportem riscos, nomeadamente dorso-lombares, para os trabalhadores. | Decreto-Lei n.º 330/93, 25.09 - Estabelece as prescrições mínimas de segurança e de saúde na movimentação manual de cargas. Transpõe para a ordem jurídica interna da Diretiva n.º 90/269/CEE, do Conselho, de 29.05. |
| Vibrações | |
| Diretiva n.º 2002/44/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25.06 - Relativa às prescrições mínimas de proteção da saúde e segurança dos trabalhadores em caso de exposição aos riscos devidos a vibrações. | Decreto-Lei n.º 46/2006, 24.02 - Prescrições mínimas de proteção da saúde e segurança dos trabalhadores em caso de exposição aos riscos devidos a vibrações. |

| Equipamentos dotados de visor | |
|--|---|
| Diretiva n.º 90/270/CEE do Conselho, de 29.05 - Relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde respeitantes ao trabalho com equipamentos dotados de visor. | Decreto-Lei n.º 349/93, 01.10 - Estabelece as prescrições mínimas de segurança e de saúde com equipamentos dotados de visor. |
| EN ISO 9241: Requisitos ergonómicos para o trabalho de escritório com terminais de visualização | Portaria n.º 989/93, 06.10 - Estabelece as normas técnicas de execução das prescrições mínimas de segurança e de saúde respeitantes ao trabalho com equipamentos dotados de visor previstas no Decreto-Lei nº 349/93, de 1 de outubro (orienta atuações na conceção ou adaptação dos locais de trabalho com equipamentos dotados de visor). |
| Equipamentos de trabalho | |
| Diretiva 2009/104/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 16.09 - Relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde para a utilização pelos trabalhadores de equipamentos de trabalho no trabalho | Decreto-Lei n.º 50/2005, 25.02 - Prescrições mínimas de segurança e de saúde para a utilização pelos trabalhadores de equipamentos de trabalho. |

Apesar desta legislação, as LMERT continuam a ser o problema de saúde relacionado com o trabalho mais comum na Europa, pelo que esta campanha tem por objetivo aumentar a sensibilização para a proteção jurídica que está em vigor e apoiar a aplicação prática da lei.

Esta é a primeira campanha que tem uma duração de dois anos completos.

Para ajudar a **manter o momentum** ao longo de toda a campanha, a EU-OSHA desenhou 7 áreas prioritárias cuja promoção será assegurada através de ações de comunicação e promoção sobre temas específicos. Cada um destes temas será promovido durante 3 a 4 meses e irá abranger um tema específico relacionado com as LMERT. Assim, vários materiais, incluindo relatórios, fichas informativas, infografias e estudos de casos, são publicados a cada três a quatro meses, a fim de manter a dinâmica da campanha.

Factos e números/exemplos de empresas

As LMERT afetam milhões de trabalhadores na Europa e as empresas em que trabalham. As medidas de prevenção e de intervenção precoce podem reduzir o absentismo, aumentar a produtividade e conduzir a poupanças reais para as empresas, bem como para os sistemas nacionais de saúde e de segurança social. A campanha fornece evidências a este respeito, bem como hiperligações para recursos que podem ajudar as empresas a lidar com as LMERT de forma eficaz.

Doenças crónicas

A intervenção precoce é essencial para impedir que as LMERT se tornem crónicas. Se um trabalhador já tiver uma doença crónica, pode ser apoiado por meio de intervenções de SST bem geridas que lhe permitirão voltar ao trabalho e manter a atividade. Falar sobre LMERT no local de trabalho é crucial para o sucesso, e mudanças simples no ambiente de trabalho ou na organização do trabalho podem:

- reduzir significativamente as baixas médicas e o absentismo laboral prolongado;
- permitir poupanças substanciais para empresas e sistemas nacionais de saúde e de segurança social.

| Campanha Europeia 2020-2022 | |
|---|---|
| <p>Prevenção de MSD (tópico guarda-chuva - cobrindo todos os outros tópicos)</p> <p>outubro – dezembro 2020</p> |  |
| <p>1. Fatos e números de LMERT</p> <p>janeiro – março 2021</p> |  |
| <p>2. LMERT crónicas (reabilitação)</p> <p>abril – junho 2021</p> |  |
| <p>3. LMERT e trabalho sedentário</p> <p>julho – outubro 2021</p> |  |
| <p>4. LMERT e diversidade</p> <p>novembro 2021 – janeiro 2022</p> |  |
| <p>5. LMERT e teletrabalho</p> <p>fevereiro – maio 2022</p> |  |
| <p>6. LMERT e a geração futura de trabalhadores</p> <p>junho – agosto 2022</p> |  |
| <p>7. LMERT e riscos psicossociais</p> <p>setembro – novembro 2022</p> |  |

Trabalho sedentário

Ficar sentado durante muito tempo é um problema que existe em muitos empregos, nomeadamente o trabalho que envolve computadores e linhas de montagem, e pode aumentar o risco de desenvolver LMERT e outros problemas de saúde, como a obesidade. Assim, é essencial adotar medidas para combater este fator de risco, como incentivar os trabalhadores a mudarem de postura com frequência e promover os benefícios de uma boa conceção do local de trabalho.

Diversidade dos trabalhadores

É importante que todos os trabalhadores sejam protegidos da exposição a fatores de risco de LMERT de forma igual; no entanto, alguns grupos de trabalhadores — por exemplo, mulheres, trabalhadores mais velhos e trabalhadores migrantes — têm maior probabilidade de serem expostos a esses fatores de risco do que outros.

Tal pode dever-se à falta de formação ou ao facto de esses grupos geralmente estarem sobrerrepresentados em empregos ou setores associados a um risco maior de LMERT como:

- a agricultura
- a construção
- o setor dos cuidados de saúde e da proteção social.

As medidas de prevenção devem, por conseguinte, ter em consideração as necessidades destes grupos.

Teletrabalho

No contexto de confinamento devido à pandemia da COVID-19, milhões de trabalhadores europeus viram-se obrigados a trabalhar em casa a tempo inteiro/total para reduzir o risco de contrair o vírus. Esta é uma nova realidade que pode afetar a nossa saúde física e psicológica (incluindo estar sentado durante muito tempo). A nossa nova base de dados de ferramentas práticas e orientações em matéria de LMERT facilita a avaliação e gestão de muitos riscos de LMERT, incluindo os ligados ao teletrabalho. Contém hiperligações a recursos de toda a Europa: publicações, estudos de casos, orientações, ferramentas práticas e materiais audiovisuais.

Gerações futuras

Os resultados da pesquisa indicam que mesmo as crianças em idade escolar relatam dores musculoesqueléticas. Para impedir que os jovens trabalhadores entrem no local de trabalho com LMERT preexistentes que possam ser agravadas pelo trabalho, é do interesse de todos sensibilizar para este problema o mais cedo possível. Esta campanha é uma oportunidade para promover uma boa saúde musculoesquelética junto de crianças e jovens através de:


- integração de questões relacionadas com LMERT no setor da educação e nos programas escolares;
- apoio a iniciativas de saúde pública que incentivem a atividade física dentro e fora das escolas.


Riscos psicossociais

Quando se realiza uma avaliação de riscos de LMERT no local de trabalho, é necessário considerar todos os fatores. Isto inclui fatores físicos, organizacionais, psicossociais e individuais. Os fatores psicossociais, como falta de controlo sobre o volume de trabalho, contribuem significativamente para a exposição a riscos de LMERT.



Para além das áreas de foco que permitem ajudar os trabalhadores com LMERT crónicas a permanecerem na vida ativa, tendo presente a necessidade de considerar os riscos psicossociais e a diversidade dos trabalhadores e de adotar abordagens colaborativas à gestão das LMERT que envolvam os trabalhadores, os empregadores, os prestadores de cuidados de saúde e outras partes interessadas.

É dada especial atenção aos riscos emergentes que decorrem, por exemplo, da digitalização e das novas tecnologias, bem como a formas de organização do trabalho. Estas preocupações são particularmente oportunas em contexto de pandemia da COVID-19, que obrigou muitos trabalhadores a trocar o trabalho no escritório pelo trabalho em casa. As LMERT e o teletrabalho em casa é um tema prioritário da campanha.

 Obtenha mais informações no sítio Web da campanha:
www.healthy-workplaces.eu

 Subscreva o boletim informativo da campanha:
<https://healthy-workplaces.eu/pt/healthy-workplaces-newsletter>

 Mantenha-se a par das nossas atividades e eventos através das redes sociais:

    [#EUhealthyworkplaces](https://twitter.com/EUhealthyworkplaces)

 Acompanhe os eventos no seu país através do seu ponto focal nacional:
<https://healthy-workplaces.eu/en/campaign-partners/national-focal-points>

As LMERT são evitáveis e controláveis.

É essencial adotar uma abordagem integrada e promover uma cultura de prevenção.



Junte-se a nós e alivie a carga!

Ponto Focal Nacional da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA)

DSPSST

ACT

e-mail: pfn.eu-osha@act.gov.pt

<http://osha.europa.eu>; <http://www.act.gov.pt>