

PREVENIR AS DOENÇAS DO TRABALHO

Conceber postos de trabalho correctos

Embora sem números precisos calcula-se que os custos económicos das doenças causadas pelo trabalho nos Estados Membros da União Europeia, antes do alargamento, variavam entre 2,6 a 3,8% do produto interno bruto e tinham ainda como consequência, para além do sofrimento, a perda de 600 milhões de dias de trabalho¹.

Curiosamente uma parte substancial destes custos, talvez entre 40 a 50%, seria imputada às perturbações ou lesões músculo-esqueléticas. Esta doença afecta muito mais as mulheres que os homens e deve-se em larga medida a trabalhos repetitivos, posturas inadequadas e ao levantamento de cargas².

Todavia, muitas destas doenças podem ser evitadas com a intervenção técnica (ergonómica) para modificar a organização do trabalho e a concepção dos locais e postos de trabalho, concretizando assim o normativo comunitário e a legislação nacional.

A prevenção dos riscos ligados aos postos de trabalho

A deficiente concepção dos postos de trabalho está frequentemente na base dos riscos de acidente e doença profissional como cortes, esmagamentos, fadiga, lombalgias e lesões músculo-esqueléticas. A falta de informação e formação impede, por vezes, os gestores/empregadores e trabalhadores de darem mais atenção a este facto.

Uma correcta concepção dos postos de trabalho exige que se tenham em consideração vários aspectos, nomeadamente:

- As tarefas desempenhadas;
- As posturas dos trabalhadores que devem ser adequadas à actividade a desenvolver;
- Disposição e dimensão dos postos de trabalho;
- Planos de trabalho (quer seja para manipulação, quer para depósito de peças e produtos);
- Localização dos comandos e meios de sinalização e visualização;
- Existência de obstáculos dificultando o alcance ou a visão.
- No trabalho sentado deve existir espaço suficiente para as pernas, assentos e apoios de pé bem concebidos e o trabalhador deve levantar-se frequentemente.
- Para o trabalho de pé será necessário ter em conta o espaço suficiente para os pés, apoios adequados e uso frequente de comando por pedal.

¹ FACTS, n.º 3, Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho

² Idem.

- No trabalho com computadores, para além de medidas ao nível da iluminação para evitar reflexos, é necessário utilizar mobiliário adequado, nomeadamente mesa e cadeira ergonómicas, adaptáveis ao corpo do trabalhador e apoio para os pés. Este trabalho exige pausas, ou mudança de actividade, bem como exames periódicos à vista.

Um posto de trabalho informático, inclusive para trabalho no domicílio, não deve ser menosprezado. Por vezes, damos muita importância à máquina e pouca ao respectivo mobiliário e ambiente.

No caso de existirem pessoas deficientes nos locais de trabalho e no quadro da não discriminação é necessário conceber postos de trabalho para os mesmos.

Não podemos esquecer, no entanto, que para encontrar uma solução eficaz ao nível da prevenção é necessário observar a situação real de trabalho, porque muitos factores dependem da actividade e do posto de trabalho concretos.

Uma boa concepção dos locais e postos de trabalho integra na fase de projecto as medidas de prevenção dos riscos profissionais, permitindo assim a redução de custos devidos a medidas correctivas evitáveis, trabalhos de manutenção e acidentes. Aquilo que eventualmente se gasta em assessoria técnica (ergonómica) não será um custo mas um investimento na medida em que se pode melhorar a produtividade, a qualidade e o bem-estar dos trabalhadores.

Para obter mais informação sobre esta questão consulte a página do Instituto para a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho (ISHST), em www.ishst.pt

António Brandão Guedes
Gabinete de Comunicação e Imprensa
Instituto para a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho