

28 de Abril

## DIA MUNDIAL DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

**A** Segurança e a Saúde no Trabalho constituem dimensões essenciais da melhoria das **condições de trabalho**, sendo por isso fundamental a existência de **ambientes de trabalho saudáveis e seguros**, onde os/as trabalhadores/as estejam cada vez mais protegidos/as dos riscos emergentes da actividade laboral e menos sujeitos/as a acidentes de trabalho e a doenças profissionais.

De acordo com o art.º 59.º da Constituição da República Portuguesa, todos os trabalhadores, sem distinção de idade, sexo, raça, cidadania, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas **têm direito**, entre outros, **a prestação do trabalho em condições de higiene, segurança e saúde e a assistência e justa reparação, quando vítimas de acidente de trabalho ou de doença profissional**.

Não há mais argumentos para os atrasos na implementação das medidas e estratégias de prevenção e promoção da segurança e saúde no trabalho que vão sendo formuladas, mas tardam sempre em ser aplicadas, por falta de investimento, de meios e sobretudo de vontade política.

É tempo de as entidades patronais compreenderem que o investimento na prevenção e na protecção da segurança e saúde dos trabalhadores não é um custo (indirecto) do trabalho que procuram minimizar a todo o custo, mas sim uma condição fundamental e absolutamente necessária ao funcionamento das respectivas empresas e na saúde dos trabalhadores. É urgente definir uma política nacional de segurança e saúde no trabalho, que tenha como objectivo prevenir não apenas os acidentes de trabalho, mas todos os riscos para a segurança e saúde dos trabalhadores que sejam consequência do trabalho. Depois, é necessário concretizá-la no terreno, dotando todas as estruturas e entidades competentes dos meios humanos e técnicos necessários.

A existência de um sistema de inspecção do trabalho sólido é uma condição fundamental para a aplicação efectiva das políticas e das normas de segurança e saúde no trabalho. Da capacidade de impor estas normas e de sancionar o seu incumprimento depende também o sucesso de qualquer política de segurança e saúde no trabalho.

No decurso destes últimos meses, fomos confrontados com o surgimento de um novo risco de infecção por um vírus desconhecido e altamente contagioso e com a necessidade de implementar nos locais de trabalho medidas de prevenção e de protecção de uma nova natureza, sem as quais não teria sido possível prosseguir em segurança na maioria das empresas.

Mas com o retomar da normalidade da actividade laboral, tem-se verificado uma intensificação dos ritmos de trabalho, o prolongamento dos tempos de trabalho e deficientes condições de trabalho, a par de uma cada vez maior flexibilização e precarização do emprego, tem aumentado significativamente os riscos associados, como o stresse, depressão, ansiedade, mas com mais predominância as **lesões músculo-esqueléticas (LME)**.



# É Fundamental Prevenir !

As lesões músculo-esqueléticas (LME) são uma das doenças mais comuns relacionadas com o trabalho. Afetam milhões de trabalhadores europeus, com um custo de milhares de milhões de euros para as entidades patronais. Em Portugal é a Doença Profissional com maior incidência, afectando mais de 32.000 trabalhadores<sup>1</sup>. Combater as LME contribui para melhorar a vida dos trabalhadores.

## QUEM É O RESPONSÁVEL PELA PREVENÇÃO?

A entidade patronal é responsável pela prevenção das doenças profissionais.

Constitui uma das obrigações da entidade patronal, conforme prevê o n.º 2, alínea g) do artigo 15.º da Lei 102/2009 de 10 de Setembro.

"2 - O empregador deve zelar, de forma continuada e permanente, pelo exercício da actividade em condições de segurança e de saúde para o trabalhador, tendo em conta os seguintes princípios gerais de prevenção:

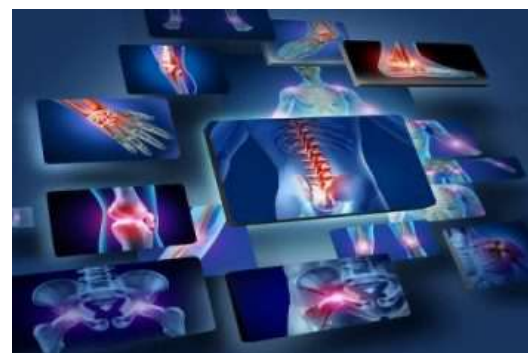
g) Adaptação do trabalho ao homem, especialmente no que se refere à concepção dos postos de trabalho, à escolha de equipamentos de trabalho e aos métodos de trabalho e produção, com vista a, nomeadamente, atenuar o trabalho monótono e o trabalho repetitivo e reduzir os riscos psicossociais;"

## O QUE SÃO DOENÇAS PROFISSIONAIS?

São as contraídas na sequência da exposição a factores de risco presentes na actividade profissional e que constam na Lista das Doenças Profissionais.

## A QUEM COMPETE FAZER O DIAGNÓSTICO DE DOENÇA PROFISSIONAL?

Qualquer médico/a preferencialmente o/a médico/a do trabalho, perante uma suspeita fundamentada de doença profissional, tem a obrigação de notificar o Departamento de Protecção contra os Riscos Profissionais (DPRP), mediante o envio da Participação Obrigatória (PO) devidamente preenchida.



## O QUE SÃO LESÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS RELACIONADAS COM O TRABALHO?

São doenças inflamatórias e degenerativas do sistema locomotor que resultam da acção de factores de risco profissionais, como os movimentos repetitivos, levantamento e sustentação de pesos excessivos e elevada frequência de exposição a factores de risco de natureza ergonómica.



## HÁ DIREITO A INDEMNIZAÇÃO EM CASO DE DOENÇA CONFIRMADA?

Há direito à reparação do dano, tanto em espécie (prestações de natureza médica, cirúrgica, farmacêutica, hospitalar, etc...) como em dinheiro (indenização pecuniária por incapacidade temporária para o trabalho ou redução da capacidade de trabalho ou ganho em caso de incapacidade permanente, etc...) entre outras.

<sup>1</sup> Dado do Departamento de Prevenção contra os Riscos Profissionais (DPRP)

Os riscos profissionais combatem-se através de medidas preventivas, de entre as quais destacamos as medidas de protecção colectiva - técnicas e organizacionais, existindo outras que também podem ser aplicadas.

Mas nunca devemos esquecer uma das obrigações da entidade patronal, prevista no n.º 2, alínea j) do artigo 15.º da Lei 102/2009 de 10 de Setembro.

“2 - O empregador deve zelar, de forma continuada e permanente, pelo exercício da actividade em condições de segurança e de saúde para o trabalhador, tendo em conta os seguintes princípios gerais de prevenção:

j) *Priorização das medidas de protecção colectiva em relação às medidas de protecção individual;*”



## MEDIDAS PREVENTIVAS

Eis algumas medidas preventivas de carácter genérico que podem ser aplicadas nos locais de trabalho.

Em primeiro lugar, avaliar se o trabalho pode ser concebido e organizado de forma a evitar completamente posturas forçadas ou, pelo menos, limitá-las ao mínimo.

As regras gerais são as seguintes:

- aplicar princípios ergonómicos na definição do processo de produção; ter em conta as consequências do processo de produção para carga física de trabalho suportada pelos trabalhadores. É importante que a equipa de concepção integre ergonomistas;
- reformular o processo de trabalho; por exemplo, substituir a montagem em série de peças de um produto pela montagem de todo o produto pela mesma pessoa, de modo a diversificar as tarefas e, em consequência, as posturas e movimentos;
- consultar os trabalhadores implicados aquando da definição dos processos de produção e de trabalho.

## MEDIDAS ORGANIZACIONAIS

(Re)formular as funções, de modo a garantir alternância entre tarefas que exijam que o trabalhador esteja sentado, de pé e que caminhe.

Organizar a rotação sistemática entre tarefas com tipos diferentes de cargas de trabalho, repartindo, assim, melhor a carga de trabalho pelos trabalhadores.

Organizar pausas regulares de, pelo menos, 15 minutos de duas em duas horas e de 10-30 segundos de meia em meia hora, por exemplo, através da instalação de software de pausa nas estações de trabalho dotadas de visor.

Incentivar a actividade física durante os períodos de trabalho e de pausa, por exemplo, incentivando o pessoal a utilizar as escadas em vez do elevador, organizando actividades para a hora de almoço (caminhadas ou jogos) ou prevendo exercícios de relaxamento ou de alongamentos durante as “micro pausas”.

## **INFORMAÇÃO E FORMAÇÃO DOS TRABALHADORES**

A entidade patronal deve informar os trabalhadores sobre os riscos de longas permanências em posição sentada ou de pé, de posturas forçadas e de não recuperação, bem como sobre a forma de prevenir estes riscos.

Realizar sessões de formação, com exercícios para ensinar aos trabalhadores as posturas de trabalho correctas para executar uma tarefa.

Fornecer fichas de informação que descrevam/mostrem a forma melhor e mais ergonómica de executar uma tarefa.

## **A IMPORTÂNCIA E O PAPEL DO SINDICATO E DOS REPRESENTANTES DOS TRABALHADORES PARA A ÁREA DA SST**

A intervenção sindical, no âmbito das doenças profissionais, permite tornar visível o que é invisível; tornar colectivo o que é vivido individualmente, como um sofrimento pessoal e formular uma estratégia colectiva para transformar a percepção dos riscos, em acções preventivas para os evitar e em acções de luta para os combater e eliminar.

A Fiequimetal e os seus sindicatos têm feito uma aposta clara na sensibilização e divulgação, para que a prevenção seja um tema dominante nos locais de trabalho, e que os direitos dos trabalhadores, também nesta matéria, sejam sempre salvaguardados.

Prosseguiremos o intenso trabalho de dinamizar e intensificar a eleição de representantes para a área da SST, combatendo quaisquer tentativas do patronato para obstruir ou limitar o exercício deste legítimo direito dos trabalhadores.

Assumindo igualmente que os processos de eleição de representantes em SST devem ser precedidos de formação sindical geral e formação específica no domínio da SST, assegurando aos representantes eleitos a continuidade de formação, a níveis mais especializados.

A intervenção nesta frente terá tanto mais eficácia e melhores resultados quanto mais articulada for a acção desenvolvida pelos representantes eleitos para a SST, com as comissões sindicais das empresas e/ou sindicato.

Sem esquecer que o dia **28 de Abril é celebrado em homenagem a todas as vítimas de acidentes de trabalho e doenças profissionais**, a Fiequimetal apela a que se transforme este dia também num dia de luta pelo trabalho digno e pela protecção da vida, da segurança e da saúde de todos os trabalhadores, pela afirmação das justas reivindicações dos trabalhadores, tais como: o aumento geral dos salários; a redução gradual dos horários de trabalho para as 35 horas semanais; a revogação das normas gravosas da legislação laboral; a promoção do emprego com direitos; o investimento nos serviços públicos.

**“Locais de trabalho seguros e saudáveis  
representam um direito de  
todos os trabalhadores”**