

# AS POSTURAS E AS LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS RELACIONADAS COM O TRABALHO (LMERT)



## O que são LMERT?

A designação "Lesões Musculoesqueléticas Relacionadas com o Trabalho" engloba um conjunto de doenças inflamatórias e degenerativas do sistema locomotor.

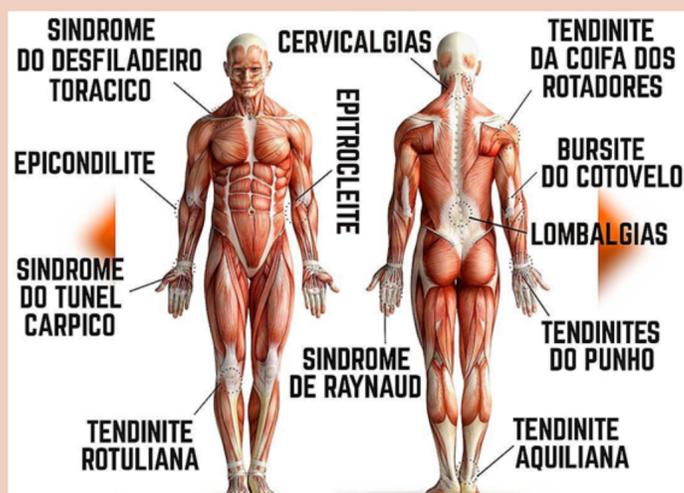
As lesões resultam da ação de fatores de risco profissionais como a **repetitividade**, a **sobrecargas** e/ou **posturas** adotadas durante o trabalho.

## Quais os sintomas das LMERT?

- **Dor**, maior parte das vezes localizada;
- Sensação de **dormência** ou de "formigueiro" na área afetada;
- **Sensação de peso**;
- **Fadiga** ou desconforto localizado;
- Sensação de perda ou mesmo **perda de força**.



## Principais LMERT



## Causas das LMERT

### Relacionadas com a atividade de trabalho:

- Posturas ou posições corporais extremas;
- Aplicação de força;
- Repetitividade;
- Exposição a elementos mecânicos.

### Fatores de risco individuais:

- Idade;
- Género;
- Altura e peso;
- Situação de saúde.

### Fatores de risco psicossociais:

- Ritmos intensos de trabalho;
- Monotonia das tarefas;
- Insuficiente suporte social;
- Modelo organizacional de produção.



## Fatores de risco de LMERT

### Relacionados com a atividade de trabalho:

- Posturas ou posições corporais extremas;
- Aplicação de força;
- Repetitividade;
- Exposições a elementos mecânicos.

### Fatores de risco individuais:

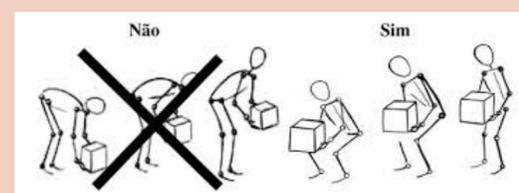
- Idade;
- Género;
- Altura, peso e outras características antropométricas;
- Situação de saúde.

### Fatores de risco organizacionais/psicossociais:

- Ritmos intensos de trabalho;
- Monotonia das tarefas;
- Insuficiente suporte social;
- Modelo organizacional de produção.

## Medidas de Prevenção

**Soluções de engenharia:** reformulação dos postos, ferramentas e equipamentos de trabalho. Requer a análise da relação Homem-Trabalho, para identificar os fatores suscetíveis de desencadear uma lesão.



## Medidas de Prevenção

### Alterações organizacionais:

revisão dos horários de trabalho e de descanso; definição de mecanismos de rotatividade de postos de trabalho, que possibilitem a diminuição dos tempos de exposição às várias solicitações.

### Utilização de equipamentos de proteção individual:

pretende proteger os trabalhadores dos riscos residuais, criando uma barreira física entre o risco e o trabalhador. Além destas medidas, a formação dos trabalhadores assume uma grande importância, possibilitando não só a sensibilização, como também a ajuda dos trabalhadores na utilização de meios e recursos disponíveis.

## Faça o seu diagnóstico das LMERT

As lesões musculoesqueléticas podem ser controladas se forem diagnosticadas no início da manifestação dos sintomas e tiverem um tratamento adequado. Conheça os estágios de evolução das lesões:

<b>Grau I</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sensação de peso e desconforto na região afetada;</li><li>• Dor localizada, como "pontadas" que aparecem eventualmente;</li><li>• Tende a melhorar após repouso.</li></ul>	<b>Grau III</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• A dor torna-se persistente e forte;</li><li>• Nem sempre desaparece com o repouso, mas este pode atenuá-la;</li><li>• Aparece mais vezes fora do período de trabalho, especialmente durante a noite. Tende-se a perder a força muscular;</li><li>• Queda acentuada da produtividade, ou mesmo impossibilidade de executar a função, afetando até atividades domésticas;</li><li>• Os sinais clínicos "visíveis" são: inchaço, transpiração, palidez e a alteração da sensibilidade;</li><li>• Complicações no retorno à atividade produtiva.</li></ul>
<b>Grau II</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• A dor é mais persistente e mais intensa. Aparece durante a atividade laboral de modo intermitente, sendo ainda tolerável;</li><li>• Reduz a produtividade;</li><li>• Pode ser acompanhada de sensação de formigamento e calor;</li><li>• Mesmo ocorrendo repouso, a recuperação é mais lenta;</li><li>• Pode aparecer em situações ocasionais, fora do trabalho.</li></ul>	<b>Grau IV</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• A dor é forte e contínua, por vezes insuportável, e estende-se por todo o grupo muscular afetado;</li><li>• Crises de dor ocorrem mesmo com o local imobilizado, acentuando, consideravelmente, durante os movimentos;</li><li>• Perda de controlo e força. A capacidade de trabalho é anulada e as tarefas da vida diária são muito prejudicadas;</li><li>• Neste estágio aparecem alterações psicológicas como quadros de depressão, ansiedade e angústia.</li></ul>

## Avaliação do risco de LMERT

A avaliação do risco de LMERT é uma das etapas primordiais de qualquer intervenção. Nesse processo, a utilização de métodos de avaliação de riscos é a forma mais rápida e comum de classificar os postos de trabalho, em função dos níveis de risco. Apesar disso, a sua facilidade de aplicação torna-se, por vezes, a causa de práticas pouco adequadas, devido a não considerarem a totalidade de factores de risco presentes na situação de trabalho.

## Informação e formação dos trabalhadores

- O envolvimento dos trabalhadores no processo de prevenção das LMERT pressupõe a informação e formação sobre os respetivos fatores de risco e sobre a história natural das lesões, incluindo a influência de fatores não profissionais na etiologia e/ou agravamento dessas lesões.
- Essa formação deve ser dada não só aos trabalhadores que se encontram diretamente expostos a fatores de risco, mas também aos que se relacionam com o processo produtivo.
- A formação e informação sobre aspetos como a (re)aprendizagem dos gestos profissionais ou sobre ações tendentes a reduzir a suscetibilidade individual não deve, todavia, substituir a intervenção prioritária sobre o trabalho.

### Fonte:

Lesões Musculoesqueléticas Relacionadas com o Trabalho - Guia de Orientação para a Prevenção (Direcção-Geral da Saúde, 2008);  
Lesões Músculo-Esqueléticas Relacionadas com o Trabalho - Uma Análise Estatística (Esteves, C.A.G., 2013).