



SAÚDE FÍSICA NO TRABALHO

TRABALHO SAUDÁVEL PARA COLABORADORES SAUDÁVEIS E EM FORMA

Trabalhar em forma + Trabalhar em segurança = Manter-se saudável

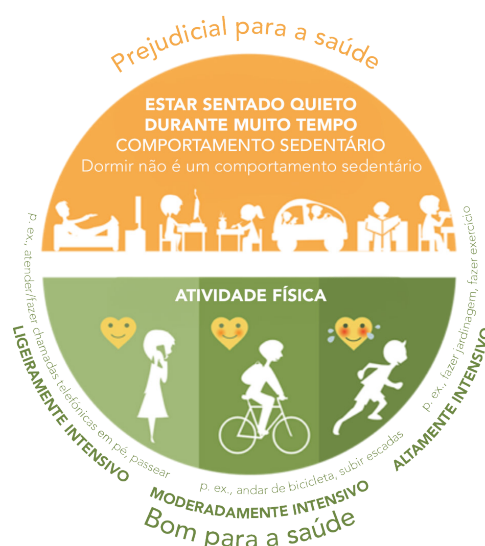
› Tópico ‹

Esta toolbox centra-se na sua saúde física e forma física e nas dos seus colegas. O manuseamento manual de materiais, o levantamento de pesos, trabalhar em posturas incómodas durante longos períodos de tempo e permanecer sentado durante muito tempo podem ter efeitos negativos para a saúde. Nesta toolbox, encontrará dicas para se manter em forma no trabalho.

Porquê este tópico?

Se estiver fisicamente em forma e saudável, irá contribuir para um ambiente de trabalho seguro e produtivo. Estar em forma para o trabalho reduz a probabilidade de acidentes ou ferimentos causados por fadiga ou esforço excessivo. As queixas físicas podem causar muitos dias de doença ou reduzir a produtividade no trabalho. Existem vários fatores no trabalho que influenciam a saúde física. Nesta toolbox, iremos focar-nos em dois tópicos relativos à sua saúde física no trabalho:

- › Trabalho fisicamente extenuante e manuseamento manual de cargas
- › Comportamento sedentário (estar sentado durante muito tempo)



› Sabia que ‹

- › O trabalho fisicamente extenuante, levantar e transportar objetos, posturas incómodas e/ou o trabalho monótono podem causar distúrbios musculoesqueléticos (DME)?
- › OS DME relacionados com o trabalho podem causar problemas em todo o corpo, mas começam normalmente nas costas e no pescoço?
- › Trabalhar ao computador durante grande parte do dia aumenta o risco de desenvolver queixas no pescoço, ombros, braços ou pulsos?
- › Estar sentado ou estar de pé a uma secretária durante muito tempo também pode aumentar o risco de problemas cardíacos?
- › Existem diferentes soluções para reduzir estes riscos e melhorar a saúde? Coloque estas questões ao Formador de Segurança ou ao gestor da unidade.

O que vê?



O que vê na imagem?

Consegue responder às perguntas em combinação com a imagem?

Perguntas práticas*

1. QUE ATIVIDADES DE TRABALHO PODEM CAUSAR QUEIXAS FÍSICAS?

- a. Dobrar-se e rodar ao levantar uma carga (pequena).
- b. Levantar materiais de construção pesados ou com formas estranhas.
- c. Fazer a mesma coisa repetidamente a um ritmo acelerado.
- d. Todas as atividades acima podem causar queixas.

2. O QUE DEVE FAZER QUANDO VIR UMA PILHA DE AZULEJOS MAL COLOCADA NO ARMAZÉM?

- a. Ignore-a; não é da sua responsabilidade.
- b. Pegue nela e leve-a para o local correto.
- c. Encontre (um colega com) um empilhador ou porta-paletes e mova a pilha de azulejos para a localização adequada.
- d. Peça a um colega para o ajudar a transportar a pilha de azulejos.

3. QUE PAÍS EUROPEU PODE SER CHAMADO DE “CAMPEÃO DE ESTAR SENTADO NO TRABALHO”?

- a. Espanha, onde menos de 10% dos trabalhadores estão sentados mais de 7,5 horas.
- b. Países Baixos, onde mais de 30% dos trabalhadores estão sentados mais de 7,5 horas.
- c. França, onde 18% dos trabalhadores estão sentados mais de 7,5 horas por dia.

4. AO TRABALHAR COM UM COMPUTADOR DURANTE MUITO TEMPO, QUAL DAS SEGUINTE AÇÕES PODE PREVENIR OU REDUZIR AS QUEIXAS RELATIVAS AOS BRAÇOS, PESCOÇO E OMBROS?

- a. Certificar-se de que o seu posto de trabalho está em ordem e ajustado ao seu corpo.
- b. Limitar o número de horas de trabalho informático a 6 horas por dia.
- c. Fazer pausas regulares durante o dia, fazer chamadas telefónicas em pé e fazer reuniões a caminhar no exterior.
- d. Todas as sugestões acima mencionadas ajudam a reduzir ou a prevenir as queixas.

*Ver as respostas na página 4

Identifique as situações de alto risco nesta imagem.

O que consegue identificar?

Discuta a situação com a sua equipa e procure melhores soluções.



Perguntas para ação

1. Indique três dicas para melhorar a saúde física no local de trabalho. Pense em soluções relativas a equipamento, organização do trabalho e comportamento saudável/inteligente.
2. Que três riscos gostaria de reduzir no local de trabalho? E o que pode o seu gestor fazer?

Escreva as suas dicas e ações de seguimento no cartaz de compromisso.

CARTAZ “A MINHA EQUIPA ESTÁ EMPENHADA EM...”

Que medidas específicas iremos tomar para nos mantermos com saúde e em segurança?



Perguntas práticas

RESPOSTAS

1. d. Todo o trabalho pode causar queixas.
2. c. NÃO levantar cargas manualmente é a melhor solução.
3. b. Os holandeses são os Campeões de “estar sentados no trabalho”.
4. d. Todas as dicas podem ajudar.

Encontre os riscos

RESPOSTAS



1. Querer mover-se demasiado e demasiado depressa. Visão limitada com risco de colisão.



2. Fazer marcha-atrás demasiado depressa com as costas torcidas.



3. Carga instável em meios de transporte incorretos.



4. Má visibilidade devido a puxar para trás com material pesado.



5. Estar torcido e não estar na posição adequada devido a uma secretária cheia de coisas. Risco de ficar sentado durante muito tempo.



6. Descer escadas sem se segurar ao corrimão. Não prestar atenção ao que o rodeia.



7. Levantar uma carga pesada numa postura estranha.

DICAS PARA O GERENTE

- A sua avaliação de risco fornece informações sobre trabalho extenuante ou monótono na sua unidade.
- Utilize estas informações para diminuir o trabalho fisicamente extenuante, utilizando o equipamento de elevação certo, alterando a disposição do armazém ou alterando a organização do trabalho.
- Aplique o uso de equipamentos que tornem o trabalho menos extenuante.
- Informe os seus colaboradores sobre a necessidade de utilizarem meios auxiliares de elevação ou outro equipamento de movimentação manual para reduzir o risco de esforço físico.
- Incentive os seus colegas de escritório a fazerem pausas ativas e a darem um passeio durante a pausa de almoço.