

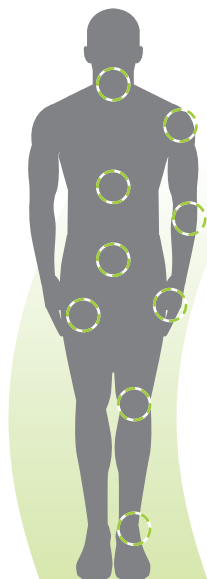


*As lesões musculoesqueléticas são uma das principais causas de ausência ao trabalho por doença e de reforma antecipada na Europa.*

## O que são as LMERT?

As LMERT consistem em alterações das estruturas corporais, tais como músculos, articulações, tendões, ligamentos, nervos e ossos, que são causadas ou agravadas principalmente pelo trabalho e pelos efeitos do ambiente em que o trabalho é realizado. Afetam sobretudo a região cervical, as costas, os ombros e os membros superiores, mas podem também afetar os membros inferiores.

Na sua maioria, as LMERT são perturbações cumulativas resultantes, por exemplo, da exposição repetida a cargas de alta intensidade por períodos prolongados. Todavia, as LMERT podem também ser traumatismos agudos, como fraturas, que ocorrem durante um acidente.



A **Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA)** contribui para tornar os locais de trabalho na Europa mais seguros, mais saudáveis e mais produtivos. Criada pela União Europeia em 1994 e sediada em Bilbao, Espanha, a Agência investiga, desenvolve e distribui informações fiáveis, equilibradas e imparciais em matéria de segurança e saúde, formando redes com organizações de toda a Europa para melhorar as condições de trabalho.

A EU-OSHA também organiza as campanhas «Locais de Trabalho Seguros e Saudáveis», apoiadas pelas instituições da UE e pelos parceiros sociais europeus, e coordenadas ao nível nacional pela rede de pontos focais da Agência. A campanha de 2020-2022 «**Locais de trabalho saudáveis: Aliviar a carga**» visa sensibilizar para as LMERT e para a necessidade de as gerir e de promover uma cultura de prevenção de riscos.

**Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho**  
C/Santiago de Compostela 12  
48003 Bilbao, ESPANHA  
Correio eletrónico: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)

© Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2020

Reprodução autorizada mediante indicação da fonte.

Para a reprodução ou utilização de qualquer fotografia que tenha outros direitos de autor que não da EU-OSHA, a autorização deve ser solicitada diretamente ao titular dos direitos de autor. As fotografias usadas nesta publicação ilustram uma série de atividades profissionais, mas não mostram, necessariamente, boas práticas ou o cumprimento das exigências legais.

Segurança e saúde no trabalho diz respeito a todos.  
Bom para si. Bom para as empresas.

## Locais de trabalho saudáveis: **ALIVIAR A CARGA**



[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)



Locais de trabalho seguros e saudáveis

# A campanha

## Gestão de LMERT

As lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT) são prejudiciais à qualidade de vida das pessoas e são uma das principais causas de ausência ao trabalho por doença e de reforma antecipada, tendo um impacto negativo nas empresas e nas economias. Apesar dos esforços significativos com vista à sua prevenção, as LMERT continuam a ser o problema de saúde relacionado com o trabalho mais comum na Europa.

Com a abordagem certa, é possível evitar as LMERT. O combate às LME, além de proteger os trabalhadores ao nível individual, também reforça a competitividade das empresas, ao reduzir a ausência por doença e ao aumentar a produtividade, e diminui os encargos sobre os sistemas nacionais de saúde.

A campanha tem os seguintes objetivos:

1. sensibilizar para a prevenção das LMERT;
2. promover a avaliação e a gestão dos riscos associados às LMERT;
3. demonstrar que as LMERT são um problema para todos — em todos os tipos de locais de trabalho e setores;
4. melhorar os conhecimentos sobre riscos novos e emergentes relativamente às LME;
5. salientar a necessidade de reintegrar e manter trabalhadores com LME crónicas e a forma como isso pode ser conseguido;
6. incentivar o intercâmbio de informações e de boas práticas entre as partes interessadas pertinentes.



# Quem pode participar?

Todas as pessoas ou organizações interessadas (à escala europeia e nacional, de qualquer dimensão ou setor) são convidadas a participar na campanha, nomeadamente:

- empregadores, gestores, trabalhadores e representantes de segurança e saúde no trabalho (SST) nos setores público e privado;
- pontos focais da EU-OSHA e parceiros sociais e respetivas redes;
- comités de diálogo social setorial;
- decisores políticos;
- comunidade de investigação na área da SST;
- serviços de inspeção do trabalho e respetivas associações;
- comunidade no domínio da saúde pública;
- setor educativo (ensino primário, secundário e profissional);
- criadores de produtos e projetistas industriais;
- meios de comunicação social.



# Como pode participar?

- Promovendo ações de sensibilização ao divulgar os materiais da campanha;
- Organizando seminários e outras atividades;
- Promovendo instrumentos e recursos para gerir as LMERT;
- Partilhando boas práticas de prevenção;
- Participando nos Prémios de Boas Práticas da Campanha «Locais de Trabalho Seguros e Saudáveis»;
- Participando nas Semanas Europeias (43.ª semana) em outubro de 2020, de 2021 e de 2022;
- Tornando-se parceiro oficial da campanha ou parceiro na comunicação social.

©iStockphoto / simonkr

# Informações e recursos adicionais

Visite [www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu) para obter mais informações e diversos recursos para ajudá-lo a promover e a apoiar a campanha, nomeadamente:

- o guia da campanha;
- relatórios, fichas informativas e artigos OSHwiki;
- o conjunto de ferramentas da campanha e outros materiais promocionais;
- instrumentos, infografias, materiais audiovisuais e orientações de boas práticas;
- vídeos e recursos formativos do Napo.

Siga-nos nas redes sociais (**Facebook**, **Twitter** e **LinkedIn**) e partilhe as nossas publicações.

Mantenha-se a par das últimas novidades sobre a campanha no respetivo sítio Web (<https://healthy-workplaces.eu>).

*Com uma abordagem integrada e promovendo uma cultura de prevenção com o envolvimento tanto de trabalhadores como de empregadores, muitos casos de LMERT poderiam ser facilmente evitados ou geridos.*

## Datas mais importantes

### Lançamento da campanha

Outubro de 2020

### Semanas Europeias da Segurança e da Saúde no Trabalho

43.ª semana de outubro de 2020, de 2021 e de 2022

### Evento de Intercâmbio de Boas Práticas da campanha «Locais de Trabalho Seguros e Saudáveis»

Outubro de 2021

### Resultados dos Prémios de Boas Práticas da Campanha «Locais de Trabalho Seguros e Saudáveis»

Abril de 2022

### Cimeira «Locais de Trabalho Seguros e Saudáveis»

Novembro de 2022