



Campanha «Locais de Trabalho Seguros e Saudáveis» 2020-2022

ALIVIAR A CARGA

Fatores psicossociais na prevenção de lesões musculoesqueléticas (LME) relacionadas com o trabalho

Panorâmica geral

- Fatores de risco psicossociais e LME
- De que forma os fatores psicossociais causam LME?
- Nem todos os fatores psicossociais são maus
- Fatores psicossociais e regresso ao trabalho
- Avaliação dos riscos
- Medidas preventivas



Fatores de risco psicossociais e LME

- Embora os fatores de risco físicos sejam normalmente a principal influência relacionada com o trabalho no risco de LME, os fatores psicossociais do local de trabalho podem contribuir significativamente para o risco de desenvolver uma LME e de agravar um problema preexistente
- A associação entre fatores psicossociais e LME pode funcionar em ambos os sentidos
 - Os fatores psicossociais podem contribuir para causar LME, mas sofrer de uma LME pode resultar em consequências negativas, nomeadamente insatisfação com o trabalho e saúde psicológica frágil.

Fatores psicossociais associados às LME



A avaliação dos riscos deve considerar «combinações» destes fatores



- Cargas de trabalho excessivas
- Exigências contraditórias e falta de clareza na definição das funções
- Falta de participação na tomada de decisões que afetam o trabalhador e falta de controlo sobre a forma como executa o trabalho
- Má gestão de mudanças organizacionais
- Insegurança laboral
- Comunicação ineficaz
- Falta de apoio da parte de chefias e colegas
- Assédio psicológico ou sexual, violência de terceiros
- Pouca satisfação no trabalho

De que forma os fatores psicossociais causam LME? (1)

- Várias teorias baseadas na «reação ao stresse» explicam de que forma os fatores psicossociais podem conduzir a um maior risco de LME
- A exposição a fatores psicossociais adversos resulta em alterações fisiológicas no corpo (a «reação ao stresse»)
- O «stresse» persistente pode levar a:
 - alterações hormonais, tais como a libertação de catecolaminas ou hormonas corticosteroides que têm um papel no desenvolvimento de LME,
 - um aumento do tónus muscular («tensão»),
 - alterações nos mecanismos de reparação de tecidos,
 - maior perceção da dor

De que forma os fatores psicossociais causam LME? (2)

- Elevadas exigências físicas e uma falta de apoio (de colegas e outros) podem levar a que os trabalhadores tentem trabalhar de forma mais rápida (nomeadamente não fazendo pausas) e com a pressa podem:
 - adotar posturas perigosas ou transportar cargas extra (aumentando o risco de lesão musculoesquelética)
 - ir por atalhos (percorrer caminhos mais curtos) e correr riscos (aumentando o risco de acidentes)
- A falta de tempo de recuperação física pode agravar ainda mais o risco de LME

De que forma os fatores psicossociais causam LME? (3)

- Uma maior tensão muscular terá impacto na carga biomecânica nos músculos e tendões, aumentando o risco de sobrecarga
- Muitas LME perturbam o equilíbrio entre danos nos tecidos e reparação, resultando em inflamação. As alterações relacionadas com o stresse nos mecanismos de reparação perturbam ainda mais o equilíbrio e podem sobrecarregar os processos de recuperação de tecidos
- Outros mecanismos podem atuar indiretamente: por exemplo, a percepção do stresse pode resultar numa maior consciência da dor (percepção da dor) ou menor tolerância à dor

Nem todos os fatores psicossociais são maus

- Existem também dados de que os aspetos positivos do ambiente psicossocial do trabalho podem ajudar a reduzir os efeitos negativos.
- Fatores como um bom apoio social (dos colegas ou das chefias) podem compensar os efeitos ou fatores negativos como as elevadas exigências profissionais.
 - Por exemplo, nalgumas situações, elevados níveis de exigências de trabalho mental (que levariam a antecipar um risco de LME) não têm o efeito adverso esperado, uma vez que o seu impacto é neutralizado pelos benefícios de um forte controlo pessoal ou apoio social.

Fatores psicossociais e regresso ao trabalho

- Os fatores psicossociais podem também influenciar o regresso ao trabalho das pessoas que sofrem de uma LME
- Os fatores de risco psicossociais no local de trabalho podem aumentar o risco de recidiva da LME. Por conseguinte, é importante que todos os riscos físicos ou psicossociais de um local de trabalho que possam ter contribuído para o desenvolvimento inicial ou o agravamento de uma LME sejam eliminados.

Avaliações dos riscos, fatores psicossociais e LME



- A abordagem à avaliação dos riscos (AR) deve ser abrangente: tanto os fatores físicos quanto psicológicos podem influenciar o bem-estar físico e mental dos trabalhadores e devem ser analisados em conjunto
- Para identificar as fontes de problemas e desenvolver medidas preventivas é importante compreender:
 - a contribuição dos fatores de risco físicos para o indivíduo (por exemplo, peso e frequência de cargas ou grau de movimentos inapropriados ou repetitivos).
 - o grau no qual os fatores psicossociais do indivíduo contribuem para a carga geral sobre os trabalhadores.

Avaliações dos riscos, fatores psicossociais e LME



- A AR deve considerar «combinações» de fatores de riscos psicossociais (ver diapositivo 4), uma vez que as elevadas exigências profissionais são particularmente prejudiciais quando existe também uma falta de autonomia, baixo apoio social e falta de reconhecimento.
- Os fatores de risco psicossociais podem também ter um impacto direto e negativo na saúde psicológica e no bem-estar
- As avaliações devem considerar necessidades específicas de diferentes grupos de trabalhadores
- Mais informações sobre a AR: PPT «**Avaliação dos Riscos de LME**»

Medidas preventivas (1)



- Se a AR for seguida de ação, não haverá impacto das LME nos trabalhadores e do custo resultante para os empregadores e a para sociedade.
- Ao planear ações preventivas, equacione o seguinte:
 - Resolver com carácter prioritário os riscos identificados de assédio ou violência. A violência relacionada com o trabalho pode ser um problema grave para a saúde e segurança com consequências físicas e psicológicas.
 - Esclarecer as prioridades, funções e responsabilidades e a as cadeias de comando para ajudar a resolver exigências excessivas ou contraditórias.

Medidas preventivas (2)



- Melhorar os fatores psicossociais positivos
 - Melhorar a disponibilidade e a qualidade do apoio dos colegas ou das chefias pode revelar-se benéfico.
 - Pode ajudar a compensar o impacto potencialmente adverso de outros fatores negativos.
- Essas abordagens podem não apenas prevenir o desenvolvimento de LME, como também permitir que as pessoas que sofrem de LME crónicas continuem a trabalhar.

Junte-se a nós e alivie a carga!

➤ **Obtenha mais informações no sítio Web da campanha:**
healthy-workplaces.eu

➤ **Subscreva o boletim informativo da campanha:**
<https://healthy-workplaces.eu/pt/healthy-workplaces-newsletter>



#EUhealthyworkplaces

➤ **Mantenha-se a par das nossas atividades e eventos através das redes sociais:**