

“Atenção! Mais Carga Não” COMO EVITAR AS LESÕES MÚSCULO- ESQUELÉTICAS

Nos sectores agrícolas, construção, armazenagem e transportes, a movimentação de cargas é causa de muitos acidentes graves e lesões incapacitantes. Para evitar os respectivos custos humanos e económicos, nomeadamente para a segurança social, é necessário adoptar posturas de trabalho adequadas.

A lesão lombar é uma das perturbações músculo-esqueléticas mais comuns na nossa sociedade industrializada.

Portugal ainda não dispõe de indicadores estatísticos que permitam caracterizar, quer a natureza, quer a gravidade das lesões músculo-esqueléticas quer, ainda, a sua distribuição nos diversos sectores de actividade.

Esta insuficiência é ainda agravada pelo facto de parte significativa das lesões virem a ser diagnosticadas no âmbito do Sistema Nacional de Saúde sem que sejam notificadas nem como acidentes de trabalho, nem como doenças profissionais.

Nos dias de hoje, em plena época do desenvolvimento tecnológico, dos sistemas mecânicos altamente sofisticados, paradoxalmente constata-se que existe ainda uma utilização bastante intensa da força muscular do homem, designadamente no domínio do transporte e movimentação de cargas

Este facto é uma realidade que, embora possa variar com o tipo de actividade e a natureza dos métodos e dos processos tecnológicos em causa, se verifica tanto nas pequenas empresas de natureza familiar ou de actividades artesanais, como também nas empresas industriais ou agrícolas.

O interesse e as preocupações no âmbito da Segurança, da Higiene e da Saúde no Trabalho no respeitante às questões ligadas à movimentação manual de cargas têm plena justificação, pois é reconhecido que este tipo de trabalho está inequivocamente ligado a um conjunto de lesões da saúde que é bem evidenciado por indicadores estatísticos.

Esta matéria é de tal forma importante que existe uma Directiva Europeia (90/269/CEE) já transposta para o nosso direito interno, pelo Decreto-Lei n.º 330/93, de 25 de Setembro, que chama a atenção para estes aspectos e explicita um conjunto de medidas tendentes a contrariar a situação existente, atribuindo igualmente aos empregadores responsabilidades neste domínio.

Todos nós bem conhecemos as queixas dos trabalhadores relativas a lesões da coluna vertebral e a um outro conjunto de patologias que genericamente denominamos de reumatismos.

Curiosamente, os trabalhadores muitas vezes não conseguem estabelecer uma relação entre este seu estado de saúde e as actividades produtivas que desenvolvem, quase que culpabilizando-se a si próprios das mesmas, dizendo nomeadamente que são fracos de ossos.

Este facto conduz a uma primeira reflexão, que diz respeito à forma como somos preparados para a vida activa, pois, ao longo do processo educativo e de formação profissional, são-nos facultados conhecimentos em diferentes domínios, ensinam-nos a ler, escrever, efectuar cálculos, trabalhar com equipamentos, mas, quase sempre, falham os conhecimentos relativos à utilização correcta do nosso corpo, à forma como devemos dosear os esforços e à necessidade de, perante cada tarefa concreta, adoptarmos uma postura de trabalho adequada que nos permita dar maior rendimento e salvaguardar a nossa integridade física.

Assim, não surpreende que, por exemplo, nos trabalhos de construção e agrícolas, bem como em toda a actividade ligada à armazenagem e transporte, a movimentação de cargas seja uma causa de muitos acidentes graves e de lesões incapacitantes, associadas predominantemente a problemas da coluna vertebral que é afectada por traumatismos consecutivos, devidos a posturas de trabalho incorrectas.

As posturas de trabalho aconselhadas para a movimentação manual de cargas centram-se, basicamente, nos seguintes princípios biomecânicos:

Princípios de segurança que visam a salvaguarda da integridade física:

- Manter o dorso direito
- Procurar o melhor equilíbrio
- Aproximar-se da carga o mais possível
- Posicionamento correcto dos apoios
- Utilizar a força das pernas

Princípios de economia de esforço que fazem diminuir o carácter penoso do trabalho:

- Utilizar os braços estendidos
 - Eixo de impulsão
 - Utilizar a reacção dos objectos
 - Colocar-se rapidamente debaixo da carga
 - Utilizar o peso do corpo
 - Coordenar os seus esforços com um parceiro
-

Filomena Teixeira
Técnica da ACT