

# Alivie a carga!



Campanha europeia de inspeção e de comunicação do CARIT: Movimentação manual das cargas na Europa nos sectores dos Transportes e dos Cuidados de Saúde



Avec le soutien de  
l'Agence européenne  
pour la sécurité et la santé  
au travail

# Uma campanha sobre a movimentação manual de cargas

“Fazer compreender e aplicar melhor as medidas destinadas a prevenir as lombalgias e outras lesões musculoesqueléticas através da redução das movimentações manuais de cargas” é o objectivo da campanha de sensibilização a realizar em 2007 em todos os Estados-membros da União Europeia. De que se trata exactamente?

## A directiva da movimentação manual de cargas

A Directiva Europeia 90/269/CEE é uma das directivas que trata a segurança e a saúde no trabalho: reúne as prescrições mínimas de segurança e de saúde em matéria de movimentação manual de cargas, transposta por Portugal através do Decreto-Lei n.º 330/93, de 25-09. Entende-se por "movimentação manual de cargas" qualquer operação de transporte ou de sustentação de uma carga por um ou mais trabalhadores. Esta directiva aplica-se às operações que comportem riscos, nomeadamente, de lesões dorso-lombares, tais como levantar, puxar e transportar uma carga. É sobre esta directiva que incide este ano a atenção da.

O CARIT, Comité dos Altos Responsáveis da Inspeção do Trabalho (em inglês: Senior Labour Inspectors Committee, de forma abreviada: SLIC), é uma organização que reúne as inspecções do trabalho dos diferentes Estados-membros da Comunidade Europeia. Em colaboração com a Comissão Europeia, o CARIT garante a execução eficaz e uniforme do direito comunitário em matéria de saúde e de segurança no trabalho. O Comité analisa igualmente os problemas decorrentes do controlo da aplicação da legislação nesta matéria



Comunidade Europeia e, em particular do CARIT, Comité dos Altos Responsáveis da Inspeção do Trabalho. *O seu objectivo: fazer compreender e aplicar melhor esta importante directiva em matéria de prevenção de lombalgias associadas ao trabalho.*

## Não um, mas dois ...!

Para concretizar este objectivo, o CARIT desenvolveu um programa de sensibilização para movimentação das cargas em dois tempos: primeiro, uma campanha de informação sobre o tema e, em seguida, uma campanha de inspecção no terreno. Esta iniciativa, que visa dois sectores bem precisos, o dos Transportes e o dos Cuidados de Saúde, destina-se tanto às empresas como aos diferentes parceiros sociais (organizações sindicais, organizações patronais, serviços de saúde e de segurança, serviços médicos, etc.).

**Esta campanha é realizada em estreita cooperação com a Comissão Europeia e inscreve-se no quadro da semana europeia da saúde e da segurança no trabalho 2007 da Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho.**

Por sua vez, a campanha de informação e de inspecção do CARIT inscreve-se num quadro mais vasto: o da semana europeia para a segurança e a saúde no trabalho 2007. A semana europeia é um evento anual organizado pela Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho. O enfoque da edição 2007 deste evento, que terá lugar no segundo semestre de 2007, serão as lesões musculoesqueléticas relacionados com o trabalho.

### **2007: um ano com enfoque na movimentação manual de cargas**

- Janeiro - Dezembro: campanha de informação do CARIT e das inspecções de trabalho nacionais
- Julho - Dezembro: campanha de inspecção do CARIT em todos os Estados-membros
- Outubro: Semana Europeia organizada pela Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho

A movimentação manual de cargas é uma das principais causas das lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho. Esta convergência de temas reforçará as mensagens de prevenção veiculadas individualmente pelas duas campanhas de informação.

- Em Portugal, a Inspeção-Geral do Trabalho, sensível a este tema, integrou esta Campanha no seu Plano de Actividade de 2007, que será desenvolvida a nível nacional.

# A movimentação manual das cargas : um problema europeu

## Movimentação manual das cargas e LMERT

As diferentes afecções reunidas sob a denominação "lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho" (LMERT) representam o problema da saúde de origem profissional que mais afecta os trabalhadores europeus dos 15 países da UE. Segundo o Terceiro Inquérito Europeu sobre as condições de trabalho, realizado em 2000, 33% dos trabalhadores queixaram-se de dores dorsais. Trata-se aliás da doença profissional mais comum. As LMERT, entre as quais se encontram as lombalgias, resultam principalmente da movimentação de cargas. As lesões na região dorsal não são banais. Por um lado, uma região dorsal fragilizada pode levar tempo a curar e, por outro, as lesões podem agravar-se, provocando a invalidez da vítima e incapacidade permanente para o trabalho. Enquanto alguns só se ausentam por um período limitado, outros ver-se-ão obrigados a abandonar o seu emprego ou mesmo a sua empresa. Além disso, a probabilidade de contratação de um doente com lombalgia é inferior à de um indivíduo com boas condições de saúde, dado que a entidade patronal privilegia os trabalhadores que não apresentam problemas na região dorsal. E, por fim, além do sofrimento das vítimas que são afectadas tanto a nível da sua vida profissional como privada, existem os custos associados à sua patologia – custos estes a cargo da sociedade –, e também os problemas associados à desorganização e ao stress provocados pela ausência do trabalhador - a suportar pelas entidades patronais.

Reconhecendo a amplitude do problema, a Comunidade Europeia decidiu agir nesta área.

- 33% dos trabalhadores europeus queixam-se de dores dorsais
- os trabalhadores dos sectores de Cuidados de Saúde e dos Transportes correm riscos suplementares devido a serem frequentemente confrontados com movimentações manuais de cargas no âmbito da sua profissão.

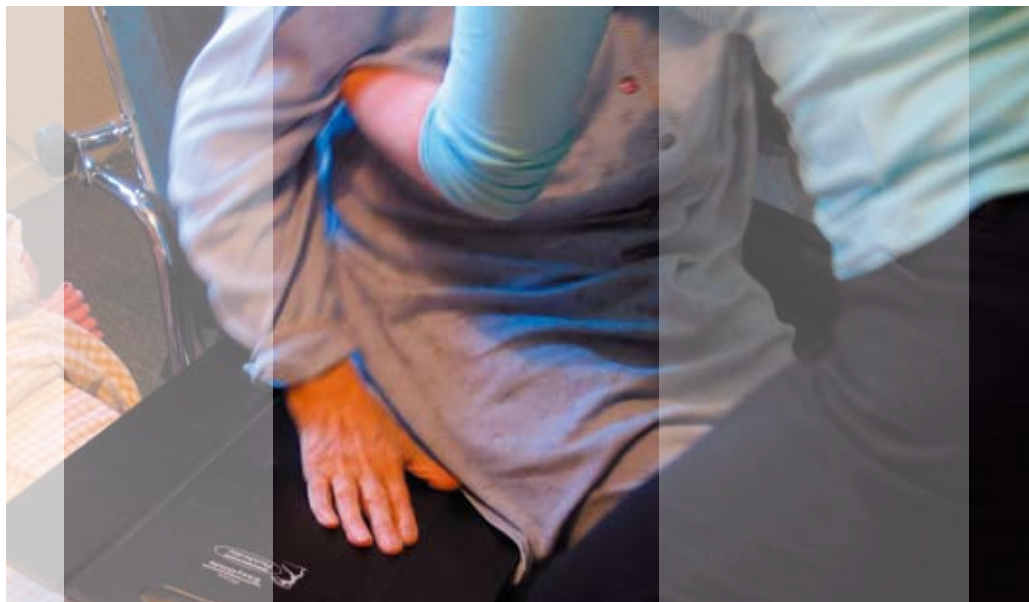
## Porquê os sectores “ Cuidados de Saúde” e “Transportes” ?

Os trabalhadores dos sectores dos Cuidados de Saúde e dos Transportes têm maiores problemas de lombalgias. A primeira parte do inquérito europeu revelou que pelos menos 3 em cada 10 assalariados (32,5%) apresentam lesões dorsais e na segunda parte do inquérito este número passou a quase 4 em cada 10 assalariados (36,8%).

Os sectores dos Transportes e dos Cuidados de Saúde são os alvos privilegiados da campanha de prevenção das lombalgias. Com efeito, como já referimos, os problemas de saúde associados à movimentação das cargas são particularmente significativos nestes sectores. Por outro lado, tratam-se de dois sectores económicos importantes, tanto do ponto de vista do número de trabalhadores envolvidos como do peso económico que representam.

Os trabalhadores destes dois sectores são diariamente confrontados com problemas de movimentação de cargas. No sector dos Transportes, as operações manuais de carga, descarga e transbordo (mercadorias, bagagens, ...) são operações diárias. Nas instituições de cuidados de saúde, os trabalhadores – cujo número aumenta constantemente – ainda levantam, deslocam e transportam com frequência os pacientes sem recorrer a ajuda para movimentação.

Além do peso das cargas a manipular, existem outros factores que agravam a situação tal como a distribuição desigual do peso, a dificuldade em agarrar a carga, a dificuldade para mover a carga e a instabilidade da mesma, a frequência e duração das operações, a distância da carga em relação ao corpo, posição de trabalho pouco natural, etc.



# As acções no terreno

## Inspeções concomitantes

Serão realizadas em simultâneo várias operações de controlo inspectivo em todos os Estados-membros da União Europeia. Os inspectores de trabalho dirigir-se-ão às empresas para fiscalizar a implementação das políticas de protecção da coluna vertebral e controlar a gestão da movimentação das cargas nos postos de trabalho. Eles realçarão a importância da aplicação das melhores medidas e técnicas de prevenção. Também será analisado o modo como as observações dos trabalhadores e dos seus representantes são tomadas em consideração.

### O que controlam os inspectores?

- Como são geridos os problemas das lombalgias?
- Estão a ser privilegiadas as melhores técnicas de prevenção?
- Os trabalhadores são envolvidos na procura da aplicação das melhores técnicas?



## Ferramentas disponíveis para as empresas

As empresas que pretendam implementar políticas destinadas à movimentação manual de cargas podem recorrer à brochura criada para o efeito. Esta brochura reúne não só os motivos que deveriam levar a empresa a adoptar esta abordagem, mas aponta igualmente os diversos modos para o conseguir. Apresenta detalhadamente as soluções técnicas a aplicar para prevenir os riscos associados à movimentação manual de cargas. Existem duas versões da brochura: uma dirigida ao sector dos Transportes e outra ao sector dos Cuidados de Saúde.

Estão disponíveis outras ferramentas na página Internet desenvolvida no âmbito da campanha. Estas incluem, por exemplo, as ferramentas de avaliação utilizadas pelos inspector aquando das suas visitas de controlo.



Para mais informações e exemplos das ferramentas práticas, visite o seguinte site: [www.handlingloads.eu](http://www.handlingloads.eu)

## Informações complementares:

- Rik Op De Beek, Veerle Hermans, Research on Work-related Low Back Disorders, European Agency for Occupational Health and Safety at Work, Luxembourg, 2000, <http://osha.europa.eu/publications/reports/204/en/index.htm>
- <http://osha.europa.eu/topics/msd>

## Em Portugal:

- <http://www.igt.gov.pt>

[www.handlingloads.eu](http://www.handlingloads.eu)

SERVIÇOS CENTRAIS

Praça de Alvalade, 1 • 1749-073 LISBOA

Tel.: 217 924 500 • Fax: 217 924 532

[igt@igt.gov.pt](mailto:igt@igt.gov.pt) • [www.igt.gov.pt](http://www.igt.gov.pt)



Avec le soutien de  
l'Agence européenne  
pour la sécurité et la santé  
au travail

prevent

Investir dans l'homme au travail



INSPEÇÃO-GERAL  
DO TRABALHO