

Posturas no trabalho (pé/sentado)

Identificação do perigo

Na **secção de corte** a maioria das tarefas requer habitualmente posturas em pé, paradas durante todo o dia, nomeadamente no trabalho com o balancé.

Na **secção de preparação e costura** as tarefas exigem o envolvimento de motricidade fina (trabalhos de precisão), acuidade visual e máquinas acionadas a pedal. Estas operações requerem habitualmente a postura sentada e estática.

Nas **secções de montagem e acabamento** as tarefas caracterizam-se pelo uso de máquinas muito diversificadas e as tarefas desenvolvem-se habitualmente com a postura em pé, devido aos movimentos impostos, tanto pela atividade quanto pelo formato das máquinas. Algumas operações exigem o uso de força muscular durante a realização da tarefa, o que impossibilita a posição sentada.

Medidas recomendadas

- Organizar o trabalho para que os trabalhadores possam realizar mais de uma atividade em postura alternada (pé/sentado);
- Adaptar a altura do plano de trabalho e criar espaço suficiente para movimentar os membros inferiores;
- Os trabalhadores devem realizar movimentos e exercícios que possibilitem a circulação sanguínea;
- Evitar todas as posições de trabalho inclinadas que exijam esticões ou compressões de estrutura óssea e muscular;
- Evitar manter os membros superiores em posições elevadas, principalmente acima do nível do coração;
- Evitar as tarefas que obriguem a que o punho se mantenha, por longos períodos, no limite da sua amplitude de movimento. Os punhos devem ser mantidos em posição neutra, ainda que não estática;
- Evitar a realização de tarefas que exigem força em combinação com posturas não neutras;
- Colocar nos postos de trabalho amparos ou assento alto (tipo encosto) que permitam ao trabalhador encostar-se ligeiramente ao longo da realização das suas tarefas;
- Dotar o posto de trabalho com um tapete anti fadiga.



Campanha
**Melhoria Contínua das
Condições de Trabalho
Indústria do Calçado**

Prevenir os riscos ergonómicos



Que legislação posso consultar:

- **Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro** - Regime jurídico de promoção da segurança e saúde no trabalho;
- **Decreto-Lei n.º 330/93, de 25 de setembro** - Prescrições mínimas de segurança e de saúde na movimentação manual de cargas;
- **Decreto-Lei n.º 347/93, de 1 de outubro** - Prescrições mínimas de segurança e de saúde nos locais de trabalho;
- **Portaria n.º 987/93, de 6 de outubro** - Normas técnicas de segurança e de saúde nos locais de trabalho.

www.act.gov.pt

A ergonomia visa assegurar a melhor adaptação de uma situação de trabalho ao trabalhador e à tarefa que ele realiza, de acordo com critérios de segurança e saúde.

Os riscos ergonómicos podem gerar distúrbios psicológicos e fisiológicos, suscetíveis de provocar sérios danos à saúde do trabalhador e comprometer a sua segurança e produtividade, como, por exemplo: cansaço físico, perturbações músculo-esqueléticas, hipertensão arterial, alteração do sono, doenças nervosas, doenças do aparelho digestivo.

São considerados riscos ergonómicos a inadequada movimentação manual de cargas, as posturas e os movimentos inadequados, os movimentos repetitivos, a pressão mecânica direta sobre os tecidos do corpo, as vibrações e o desconforto do ambiente térmico.



Prevenir os riscos ergonómicos no local de trabalho

A prevenção dos riscos ergonómicos comporta a análise do posto de trabalho, a identificação dos perigos e a avaliação dos riscos a ele associados, a implementação de medidas de prevenção adequadas a combater os riscos, a vigilância da saúde do trabalhador afetado, a disponibilização de informação e formação adequadas, de modo a permitir que o trabalhador se torne agente ativo dessa prevenção, e, finalmente, implica a reavaliação da eficácia das alterações introduzidas.

Ao longo do processo produtivo na indústria do calçado os trabalhadores podem estar sujeitos a riscos ergonómicos com origem na ausência ou deficiente adaptação ergonómica dos postos de trabalho que:

- Impedem ou dificultam a alternância de postura corporal do trabalhador;
- Submetem o trabalhador a movimentos inadequados ou de cadência excessiva, a pressões mecânicas sobre os tecidos e sobre-esforços.

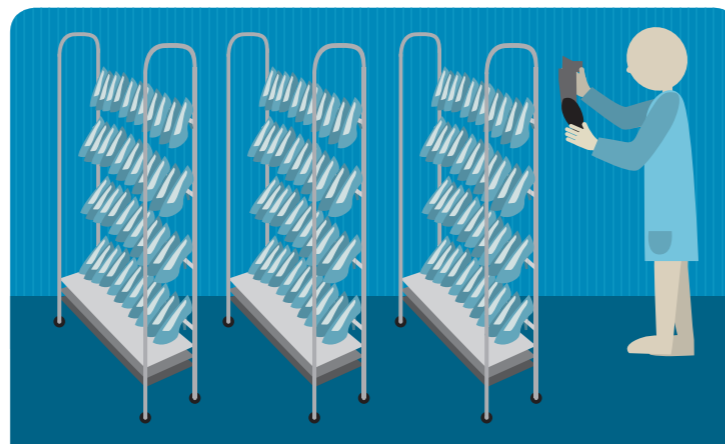
A movimentação manual de cargas em condições não adequadas é também suscetível de provocar perturbações músculo-esqueléticas (lesões e dores nas costas e nos membros, tais como tendinites e epicondilites).



Adaptação do posto de trabalho



Movimentação manual de cargas



Secções de montagem e acabamento

Identificação do perigo

O manuseamento e transporte de cargas apresentam diversas variáveis que concorrem para acentuar ou minimizar os problemas que podem decorrer da atividade. Nesse sentido, é importante que a relação entre o peso do objeto e as condições em que ele é transportado, elevado ou manuseado seja avaliada de acordo com as seguintes variáveis:

- Peso do objeto manuseado;
- Posição da carga em relação ao corpo - medida tanto no ponto inicial quanto no final do levantamento, em termos de coordenadas horizontal e vertical;
- Frequência de levantamento;
- Período ou duração - tempo total do levantamento;
- Possibilidade de prensão ou pega.

Medidas recomendadas

- Utilizar equipamentos de transporte mecânicos ou dotados de rodas;
- Limitar a carga transportada;
- Adotar postura corporal adequada.

Identificação do perigo

Na **secção de corte**, a maioria das tarefas requer habitualmente posturas em pé, paradas durante todo o dia, nomeadamente no trabalho com o balancé.

Na **secção de preparação e costura** as tarefas exigem o envolvimento de motricidade fina (trabalhos de precisão), acuidade visual e máquinas acionadas a pedal. Estas operações requerem habitualmente a postura sentada e estática.

Medidas recomendadas

- Os trabalhadores devem manter uma postura das articulações próxima da posição neutra;
- Evitar a inclinação do tronco à frente e/ou com rotação;
- O trabalhador deve ter possibilidade de optar por apoiar ou não os cotovelos durante a atividade de costura. A mesa de trabalho deve ser equipada, na zona dos cotovelos, com suporte de espuma com 4 a 6 cm de espessura;
- Em atividades como a costura, que têm o ponto de realização da tarefa fixo (agulha da costura), o ponto de visualização considerado ótimo deve situar-se na mesma linha do campo visual e o cotovelo fletido a 90°;
- Proporcionar apoio lombar adequado em todos os assentos;
- O assento deve ser regulável para permitir a flexibilidade e ajuste conforme as diversidades antropométricas do trabalhador e acompanhar a altura das bancada;
- Disponibilizar apoio para os pés que pode ser fixo na máquina ou apoiado no chão (estrado ou tapete).