

Autor: Catarina Henriques

Última atualização: 2019/01/16

Palavras-chave: Dor; trabalho; repetibilidade; sobrecarga; postura; prevenção

Resumo

As lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho são lesões inflamatórias e degenerativas do aparelho locomotor que resultam da ação de fatores de risco profissionais.

Os locais mais frequentemente afetados são o pescoço, costas, ombros e membros superiores e os principais sintomas são dor, formigueiro, sensação de peso, cansaço, desconforto ou perda de força no local afetado. Os sintomas surgem gradualmente, agravando-se no final do dia de trabalho e aliviando com o repouso, contudo tem tendência a intensificar-se e a tornarem-se constantes e irreversíveis ao longo do tempo, podendo até levar a deformidades.

É fundamental conhecer quais os fatores de risco profissionais implicados para poder implementar medidas preventivas que promovam a alteração das condições de trabalho evitando a progressão das lesões para estadios que impliquem tratamento e auxílio médico.

Lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho

As **lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho** são lesões inflamatórias e degenerativas do aparelho locomotor que resultam da ação de fatores de risco profissionais como a repetibilidade, a sobrecarga e a postura adotada durante o trabalho.

As lesões mais comuns são no **pescoço, costas, ombros e membros superiores**, podendo ocorrer em qualquer parte do corpo exposta aos fatores de risco.

Sintomas

- **Dor** localizada ou que irradia para áreas corporais próximas;
- Sensação de **formigueiro** na área afetada ou numa área próxima;
- Sensação de **peso, cansaço** ou **desconforto** localizado;
- Sensação de **perda de força** no local.

Na grande maioria dos casos, os sintomas **surgem gradualmente**, agravam-se no final do dia de trabalho ou durante os picos de produção e aliviam com o repouso e nas férias.

Evolução dos sintomas

- .
- .

Fatores de risco

- **Movimentação e levantamento de cargas**, especialmente quando executados movimentos de torção e flexão
- **Movimentos repetitivos**, utilizando sempre as mesmas regiões anatómicas para a aplicação da força
- **Posturas incorretas**, estáticas, ou extremas (quase no limite das possibilidades articulares e fora dos ângulos de conforto articular)
- Estar de pé ou sentado, **na mesma posição**, durante muito tempo
- **Exposição a vibrações**, choques ou impactos mecânicos frequentes sobre determinados segmentos corporais, em particular os membros superiores
- Ambientes com **má iluminação** ou temperaturas baixas
- Trabalho em **ritmo acelerado** e ausência de períodos de recuperação entre tarefas

Há também uma correlação entre as lesões musculoesqueléticas e os **fatores de risco psicossociais**, especialmente quando conjugados com fatores de riscos físicos, incluindo:

- Elevado **volume de trabalho**
- **Pressão temporal** de execução das tarefas
- **Autoritarismo** das chefias e mecanismos de avaliação do desempenho baseados nos níveis de produtividade
- **Pouca autonomia**
- **Pouca satisfação** no trabalho
- **Monotonia** de tarefas

Como prevenir

- **Avalie o peso** das cargas antes do transporte manual e sempre que possível **auxilie a movimentação** com equipamentos próprios para o efeito.
- Garanta que os **equipamentos** são **ergonomicamente concebidos** e adequados para as funções em causa e para o seu operador.
- Levante os pesos do chão **sem se inclinar** - agache-se, segure nos pesos e levante-se.
- Adapte a **disposição do local de trabalho** para melhorar as posturas adotadas, sentando-se sempre com as costas bem apoiadas.

- Evite o **trabalho repetitivo e prolongado** em posturas incorretas, extremas ou estáticas e mude de posição frequentemente.
- Planeie **pausas** para descanso durante o trabalho e momentos de relaxamento após o mesmo.
- Faça **alongamentos** antes de ir trabalhar para aquecer os músculos, e se possível durante o período de trabalho faça-os a cada 2 horas.
- **Pratique desporto** regularmente (caminhar, nadar, andar de bicicleta, hidroginástica?).

Como tratar?

- Aplique **calor** durante 20 minutos e massage suavemente várias vezes por dia na zona mais dolorosa.
- **Evite a dor** - evite levantar pesos, adotar posturas incorretas ou extremas, tentar alcançar objetos que estejam muito altos esticando-se, ou fazer outros esforços que desencadeiem os sintomas.
- Faça a sua vida normal e **mová-se** - Não fique de repouso absoluto na cama, pois prolonga a dor!
- Os **analgésicos** melhoram a dor. Mas não são isentos de riscos. A regra é tomar a menor dose e pelo menor tempo necessários. O médico assistente poderá ajudar a encontrar a melhor alternativa em cada caso.

Quando ir ao medico?

- Se a dor o **acordar durante a noite**
- Se a **dor não aliviar** com o repouso, relaxamento, aplicação de calor, massagem local ou analgésico apropriado
- Se a dor **persistir** mais de 2 semanas
- Se a dor **irradiar para outras regiões**(como braços ou pernas)
- **Outros sintomas** como febre, tosse ou perda de peso

Conclusão

As **lesões músculo-esqueléticas** são uma das doenças mais comuns relacionadas com o trabalho que podem ser evitadas implementando-se medidas preventivas que se baseiam essencialmente na alteração das condições de trabalho.

Referências recomendadas

- [Ficha Técnica n.º 71 ? Introdução às lesões músculo-esqueléticas ? Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho](#)

- Lesões Músculo-Esqueléticas relacionadas com o Trabalho: Riscos, Efeitos na Saúde e Prevenção - Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho (DGS)
- Como Prevenir as Lesões Músculo-Esqueléticas Relacionadas com o Trabalho ? 4Work
- Lesões músculo-esqueléticas: diagnóstico e prevenção ? Saúde e Bem-estar

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco** ****

Catarina Henriques