

Editorial

Como é já do conhecimento de todos, o Instituto Politécnico de Lisboa, de acordo com o legalmente instituído, implementou em fevereiro de 2014, o Serviço de Saúde Ocupacional destinado aos seus Funcionários Docentes e Não Docentes, através da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa.

No sentido de este Serviço poder contribuir de modo ainda mais eficaz para a melhoria das condições de trabalho, através das atividades desenvolvidas pela Medicina do Trabalho e Segurança do Trabalho, que lhe são intrínsecas, iniciamos hoje, dia simbolicamente relevante para a Prevenção e Segurança no Trabalho, a publicação desta *Newsletter*, com o objetivo de melhor informar e sensibilizar todos e cada um para a importância da Saúde Ocupacional, em benefício da qualidade de vida de todos os dias.

Prof. Coord. Manuel Correia, Vice-Presidente do IPL



Sabia que...

- * O Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho é comemorado anualmente em todo o Mundo, desde 1996 com o objetivo de homenagear as vítimas de acidentes de trabalho e de doenças profissionais.
- * Em Portugal, a Assembleia da República instituiu oficialmente, desde 2001, o dia 28 de Abril como “Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho”.

Autoridade para as Condições de Trabalho (n.d.). Origem do dia nacional de prevenção e segurança no trabalho (DNPST). Autoridade para as Condições de Trabalho (ACT) Web site. Acedido em abril 17, 2015, em <http://dnpst.eu/historia.php>

Prevenindo as Lesões Músculo-Esqueléticas Ligadas ao Trabalho (LMELT)

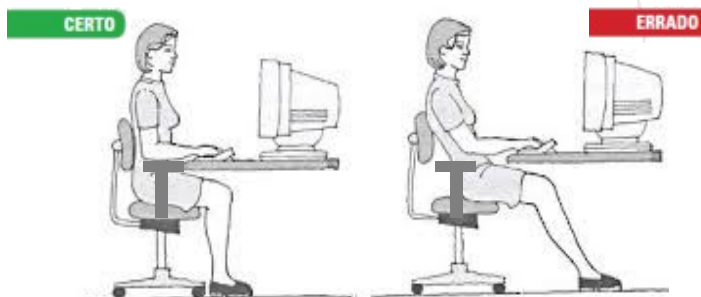
As Lesões Músculo-Esqueléticas Ligadas ao Trabalho (LMELT) fazem parte não só do grupo de “Doenças Relacionadas com o Trabalho”, constituindo um conjunto de patologias de natureza multifatorial para as quais a atividade profissional e o contexto laboral contribuem significativamente para a etiologia da doença, mas também do grupo de “Doenças ligadas ao trabalho”, designação mais abrangente que engloba não só a doença relacionada com trabalho, mas também a doença agravada pelo trabalho e as situações decorrentes de acidente de trabalho e de doença profissional.

Nos países industrializados as LMELT dos membros superiores constituem as doenças ocupacionais mais comuns, contribuindo para o número crescente de trabalhadores com capacidade de trabalho reduzida. Têm sido identificados múltiplos fatores de risco para o desenvolvimento das LMELT, entre os quais se incluem: os relacionados com a atividade, os fatores de risco individuais, os fatores de risco físicos, e os fatores de riscos organizacionais e psicossociais.

Almeida, C.; Galaio, L.; Sacadura-Leite, E.; Serranheira, F.; Sousa-Uva, A. (2008). *Caracterização de LMELT em Assistentes Operacionais de um Serviço de Apoio Hospitalar*. Cadernos Avulso n.º 5, Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho.

Se trabalha sentado...

O trabalho sentado e o uso de equipamentos dotados de visor fazem parte do quotidiano da maioria dos trabalhadores. Do seu uso poderão resultar consequências para a saúde, designadamente LMELT, problemas circulatórios dos membros inferiores e desconforto visual. Apresentam-se de seguida recomendações gerais, de forma a minimizar o impacto negativo desta atividade na saúde.



Adaptado de <http://vestibular.uol.com.br/noticias/redacao/2014/03/06/ma-postura-ao-estudar-atrapalha-qualidade-do-estudo.htm>

- Sente-se corretamente. A cadeira deverá estar ajustada em altura de modo a que o braço e o antebraço formem um ângulo de 90°.
- A coluna lombar deverá estar bem apoiada no encosto da cadeira e os pés bem assentes no chão, com a articulação do joelho fletida fazendo um ângulo de 90°. Se o ângulo for inferior a 90º recomenda-se a utilização de um apoio de pés.



Sabia que...

De acordo com as Orientações da União Europeia, a atividade física na rotina diária ou semanal de trabalho, poderá compensar o reduzido consumo de energia, bem como a pressão sobre bainhas tendinosas e músculos específicos (incluindo os músculos lombares).

ORIENTAÇÕES DA UNIÃO EUROPEIA PARA A ACTIVIDADE FÍSICA—Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar - Edição Instituto do Desporto de Portugal, IP, Julho de 2009, ISBN 978-989-8330-01-7



Adaptado de <http://jornaldabaixada.uol.com.br/?p=15293>

- O visor deve estar posicionado em frente do utilizador, a uma distância de 50 a 70 cm, e regulado em altura de modo a que o seu bordo superior se situe um pouco abaixo do nível dos olhos, permitindo que a cabeça e o pescoço se encontrem em posição reta.
- Regule a inclinação do teclado de modo a que esteja à altura do cotovelo, com os pulsos em posição neutra.
- O rato deve estar colocado ao lado do teclado, tão próximo quanto possível.
- O seu posto de trabalho deverá estar organizado de maneira a que o material de escritório e os equipamentos que utiliza estejam a uma distância de fácil alcance.
- Ao longo do dia de trabalho realize pequenas pausas, desvie o olhar do ecrã, e faça pequenos exercícios de alongamento.

Freitas, L.; Cordeiro, T. (2013). *Segurança e saúde do trabalho: guia para micro, pequenas e médias empresas*. – Lisboa: Autoridade para as Condições de Trabalho

Freitas, L. (2008). *Manual de Segurança e Saúde do Trabalho*. Lisboa: Edições Sílabo, Lda.

Autoridade para as Condições de Trabalho (n.d.). Lista de verificação para postos de trabalho com equipamentos dotados de visor. Autoridade para as Condições de Trabalho (ACT) Web site. Acedido em abril 17, 2015, em [http://www.act.gov.pt/\(pt-PT\)/Centrolnformacao/ListasVerificacao/Paginas/ListasdeVerifica%C3%A7%C3%A3o.aspx](http://www.act.gov.pt/(pt-PT)/Centrolnformacao/ListasVerificacao/Paginas/ListasdeVerifica%C3%A7%C3%A3o.aspx)

Exercícios de alongamento/relaxamento

Environmental Health & Safety



Anderson, B., Anderson, J. (2000). *Stretching*. Shelter Publications, Inc.

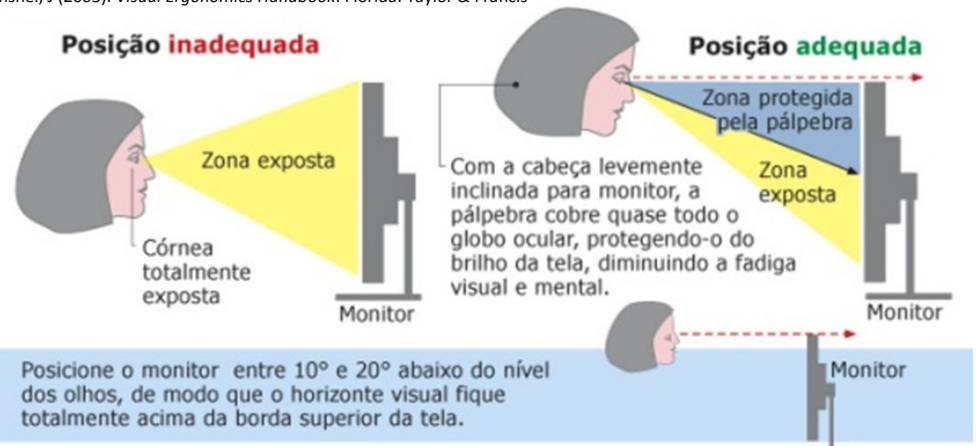
Exercícios visuais

O exercício visual mais indicado para quem trabalha ao computador é pestanejar. A ação de pestanejar estimula a produção das lágrimas, o que aumenta a lubrificação do olho.

Normalmente, o trabalhador tem tendência a não pestanejar devido ao nível de concentração, ficando o olho mais seco, podendo surgir sensação de “ardor” e a visão tornar-se desfocada. Se o ecrã estiver à altura recomendada, contribui para que seja mais frequente o pestanejo, diminuindo assim a “secura” ocular.

Anshel, J (1998). *Visual Ergonomics in the Workplace*. Philadelphia: Taylor & Francis

Anshel, J (2005). *Visual Ergonomics Handbook*. Florida: Taylor & Francis



<http://zh.clicrbs.com.br/rs/vida-e-estilo/vida/noticia/2013/03/uso-incorreto-do-computador-pode-deixar-olho-pregucoso-4075884.html>



Sabia que...

- * Se o ecrã estiver à altura recomendada, contribui para que seja mais frequente o pestanejo, diminuindo assim a “secura” ocular.
- * Deverão ser feitas a cada 15 minutos pausas focando um ponto a mais de 3 metros de distância (durante uns segundos).

Anshel, J (1998). *Visual Ergonomics in the Workplace*. Philadelphia: Taylor & Francis

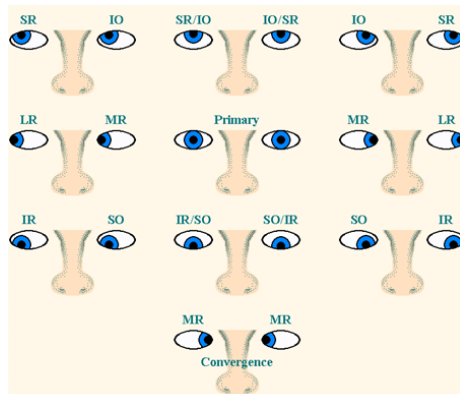
Anshel, J (2005). *Visual Ergonomics Handbook*. Florida: Taylor & Francis

Ao pestanejo podem-se associar o controlo da respiração (relaxa os músculos) e um sistema de pausas.

As pausas deverão ser feitas a cada 15 minutos focando um ponto a mais de 3 metros de distância (durante uns segundos) e a cada 3 horas (durante 15 minutos). Nestas pausas de maior duração, poderão ser realizados exercícios para estimular os músculos, tais como movimentos de rotação dos olhos e o ato de tentar olhar para o nariz ou focar uma caneta à medida que se a aproxima progressivamente daquele.

Anshel, J (1998). *Visual Ergonomics in the Workplace*. Philadelphia: Taylor & Francis

Anshel, J (2005). *Visual Ergonomics Handbook*. Florida: Taylor & Francis

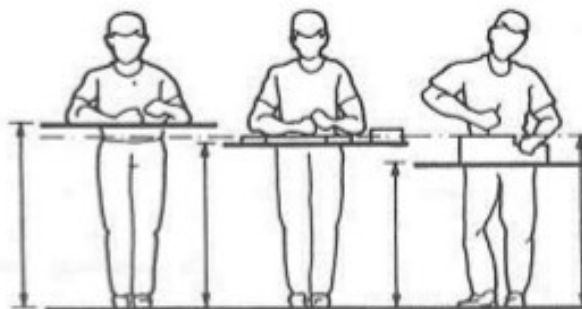


http://www.tedmontgomery.com/the_eye/graphics/eyesmove.large.gif

Se trabalha em pé...

De acordo com o tipo de trabalho, duração e atividades desenvolvidas, o plano de trabalho deve-se colocar a diferentes alturas:

- Para trabalhos de precisão, a altura do plano de trabalho deve encontrar-se à altura dos cotovelos
- Para trabalhos moderados, o plano de trabalho deverá estar ligeiramente abaixo da altura dos cotovelos, de modo a permitir a movimentação livre dos membros superiores
- Para trabalhos pesados, em que é requerida a aplicação de força, o plano de trabalho deve situar-se à altura dos membros inferiores para que a movimentação livre dos



Freitas, L. (2008). *Manual de Segurança e Saúde do Trabalho*. Lisboa: Edições Sílabo, Lda.



Sabia que...

No dia **3 de Junho de 2015** irá realizar-se a **1ª Conferência de Saúde Ocupacional**, às **14 horas**, no **Auditório Principal (Edifício P)** do **Instituto Superior de Engenharia de Lisboa (ISEL)**, promovida pelo Serviço de Saúde Ocupacional do Instituto Politécnico de Lisboa (SSO-IPL).

Ficha Técnica:

N.º 1 abril 2015

Propriedade: Instituto Politécnico de Lisboa
Serviço de Saúde Ocupacional—IPL

Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTeSL)
Av. D. João II, Lote 4.69.01, 1990-096 Lisboa
E-mail: saude.ocupacional@ipl.pt
Tel.:210464732

Conselho de Gestão SSO-IPL

- Prof. Coord. Manuel Correia (Vice-Presidente IPL)
- Prof. Coord. João Lobato (Presidente ESTeSL)
- Prof.ª Carla Viegas (Ensino e Investigação)
- Dra. Graciela Simões (Médica do Trabalho)
- Dra. Rita Pereira (Médica do Trabalho)
- Dra. Ana Delgado (Técnica Superior de Segurança no Trabalho)

Elaborado por:

Dra. Ana Delgado (Técnica Superior de Segurança no Trabalho)
Dr. Patrik Amado (Ortoptista)
Dra. Rita Pereira (Médica do Trabalho)

Com o contributo de:

Dra. Ana Sabino (Técnica Superior de Segurança no Trabalho)
Dra. Graciela Simões (Médica do Trabalho)
Eng. Vanda Pacheco (Técnica Superior de Segurança no Trabalho)