

SEGUE-NOS NO NOSSO SITIO  
E REDES SOCIAIS

WWW.CGTP.PT



# FICHA TEMÁTICA RITMOS DE TRABALHO E LESÕES MÚSCULOESQUELÉTICAS

AGOSTO . 2022

#.02

# NÃ ARRISQUE!

CAMPANHA  
SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

A intensificação dos ritmos de trabalho e as deficientes condições de trabalho, a par de uma cada vez maior flexibilização e precarização do emprego estão forte e intrinsecamente ligadas às doenças profissionais com especial incidência sobre as Lesões Músculoesqueléticas Relacionadas com o Trabalho (LMERT). Estudos apontam para a existência de uma correlação directa entre problemas de saúde e condições de trabalho caracterizada pela imposição de ritmos de trabalho intensivos.

Cofinanciado por:



UNIAO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



Todos os factores que podem ser apontados como desreguladores do tempo de trabalho do ponto de vista da intensidade do ritmo de trabalho têm um aspecto em comum:

## **TRABALHAR MAIS NO MESMO PERÍODO DE TEMPO!**

■ Quando o ritmo de realização de uma tarefa é imposto por uma máquina, por objectivos de produção, por exigências externas, por colegas ou mesmo pelo controlo directo da entidade empregadora, o trabalhador não pode regular o seu trabalho, aumentando a probabilidade de ocorrência de acidentes e lesões.

Os horários de trabalho prolongados e intensos determinam maior tempo de exposição a factores de risco causadores de LMERT. Por outro lado, o ritmo de trabalho elevado também vai condicionar a frequência e o aumento do número de movimentos repetitivos a executar no desenvolvimento das tarefas (o movimento repetitivo causa fricção, com rotação de tecidos). A combinação destes dois factores, ritmo de trabalho intenso e horários prolongados e desregulados, faz com que o corpo não tenha tempo para se recompor e por isso pode levar à ocorrência de LMERT.

A todos estes factos acresce que o ritmo do trabalho pode afectar o sono e consequentemente a vida familiar, o que faz disparar a probabilidade de riscos psicossociais. O Sexto Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho da Eurofound<sup>1</sup> indica que um terço dos trabalhadores na UE trabalha com prazos apertados e a um ritmo acelerado.

Já analisando dados disponibilizados pelo INE<sup>2</sup> verificamos que:

- Os problemas ósseos, articulares ou musculares no seu conjunto foram identificados em 2020 como os mais graves por 59,9% da população com pelo menos um problema de saúde relacionado com o trabalho.
- No 2.º trimestre de 2020, 82,2% das pessoas empregadas indicaram que estavam expostas a factores que podiam afectar a saúde física no seu local de trabalho, mais 6,6 p.p. que em 2013. Os movimentos repetitivos da mão e do braço foram os mais frequentemente referidos pelos inquiridos (66,3%).
- Por outro lado, 54% das pessoas empregadas referiram a exposição a factores de risco para a saúde mental no seu local de trabalho, mais 17,2 p.p. que em 2013. Do conjunto de factores individualizados no inquérito, foram identificados com maior frequência a forte pressão de prazos ou a sobrecarga de trabalhos (43,1%) e o contacto com pessoas problemáticas mas não violentas (clientes, pacientes, alunos, cidadãos, etc.) (37,1%).
- A pressão dos prazos e a sobrecarga de trabalho afectam mais de 40% da população empregada.

Torna-se assim claro que o ritmo de trabalho intenso está identificado como um dos factores potenciadores de LMERT. Urge tomar medidas pois o trabalhador tem direito à prestação de trabalho em condições de segurança e saúde. O investimento na prevenção e na protecção da segurança e saúde dos trabalhadores não é apenas mais um encargo indirecto do trabalho que as entidades patronais procuram minimizar a todo o custo, mas uma condição fundamental do prosseguimento da sua actividade, absolutamente necessária ao funcionamento das respectivas empresas.

<sup>1</sup> <https://www.eurofound.europa.eu/pt/publications/report/2016/working-conditions/sixth-european-working-conditions-survey-overview-report>

<sup>2</sup> [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUESdest\\_boui=415628134&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=415628134&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt)



SEGUE-NOS NO NOSSO SITIO  
E REDES SOCIAIS

WWW.CGTP.PT



# NÃ ARRISQUE!

CAMPANHA  
SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO



INFORMA-TE SOBRE OS DIREITOS  
PARA A SST JUNTO DO TEU SINDICATO

**APOIA-TE NO TEU REPRESENTANTE  
DOS TRABALHADORES PARA A SST**

## SINDICALIZA-TE



[Clica aqui]

<http://www.cgtp.pt/sindicalizar-me>

### FICHA TÉCNICA

**Título:** *Ficha temática – RITMOS DE TRABALHO E LESÕES MÚSCULOESQUELÉTICAS* | Série I, n.º 2, Agosto de 2022 | **Coordenação geral:** Luís Dupont | **Director:** Eduardo Chagas | **Edição:** CGTP-IN – Departamento Segurança e Saúde no Local de Trabalho | **Redacção:** Ana Silva | **Consultoria técnica:** Hugo Dionísio | **Capa, layout e paginação:** Carlos Jorge | **Publicação electrónica – ISSN: 2795-5435** | **Exemplares:** 5 000 | **Contactos:** © CGTP-IN | Rua Vitor Cordon, n.º 1, 2.º | 1249-102 Lisboa | Tel.: 213 236 500 | [cgtp@cgtp.pt](mailto:cgtp@cgtp.pt) | [www.cgtp.pt](http://www.cgtp.pt)