

Presta atenção a estes sintomas:

- Sentes frequentes dores no pescoço nas costas e nos braços?
- Tens muitas insónias ?
- Irritas-te por tudo e por nada? Sentes os nervos " à flor da pele " como se costuma dizer?
- Andas com dificuldade em fazer a digestão e sentes um ardor no estômago?
- Sentes que estás a ver com mais dificuldade?

É altura de consultares o médico e colocar-lhe os teus problemas...

**AS PAUSAS
SÃO NECESSÁRIAS
PARA A TUA
SAÚDE!**



Exemplos de trabalhos monótonos e repetitivos:

- Operar com máquinas de ponto atrás, em máquinas para casear e coser presilhas
- Operar com máquinas automáticas para pregar bolsos e de costura longitudinal
- Passagem a ferro. Por exemplo, calças
- Estendimento da roupa para secagem em cabides
- Dobragem de peças. Camisas, por exemplo.

Para os trabalhadores europeus, o stresse é a segunda causa de problemas de saúde ligados ao trabalho (1º Inquérito europeu. fundação de Dublin). A nível europeu calcula-se que os custos anuais relacionados com os problemas de stresse no trabalho ascendem a pelo menos 20 mil milhões de euros.

Directiva 89/301/CEE - Art. 6 - Obrigações gerais dos empregadores, parágrafo 2 d) e 3 c).

Directiva 90/270/CEE (trabalho sobre os equipamentos com écran de visualização) Artº 3, parágrafo 1.

Directiva 93/104/CE sobre a organização do tempo de trabalho- Artº 13 - " Ritmo do trabalho".

Abordagem da Prevenção na Europa

- Evitar os riscos
- Avaliar os riscos que podem ser evitados
- Combater as perturbações músculo-esqueléticas na origem.
- Adaptar o trabalho à pessoa do trabalhador, especialmente a concepção dos locais de trabalho, a escolha do equipamento, dos métodos de trabalho e de produção, em especial tendo em vista avaliar o trabalho monótono e repetitivo e reduzir o seu efeito sobre a saúde.
- Desenvolvimento de uma política de prevenção global e coerente que abranja a tecnologia e a organização de trabalho, as condições, as relações sociais e a influência dos factores relacionados com o ambiente de trabalho.
- Dar prioridade a medidas de protecção colectiva.
- Dar instruções apropriadas aos trabalhadores.

**Campanha
para a Melhoria das Condições de Saúde, Higiene
e Segurança nas Pequenas e Médias Empresas**



Fesete
Avª da Boavista, 583 - 4100-127 PORTO
Telef: 22 600 23 77 Fax: 22 600 21 64
e-mail: fesete@mail.telepac.pt
www. fesete.pt



Agência Europeia
para a Segurança e Saúde no Trabalho
Ponto Focal em Portugal: IDICT

**CAMPANHA
P.M.E.'s**

O Stresse no trabalho



**TRABALHADOR PREVENIDO
TRABALHADOR PROTEGIDO !**



FESETE -Federação dos Sindicatos dos
Trabalhadores Têxteis, Lanifícios, Vestuário, Calçado e
Pele de Portugal

O QUE É O STRESSE?

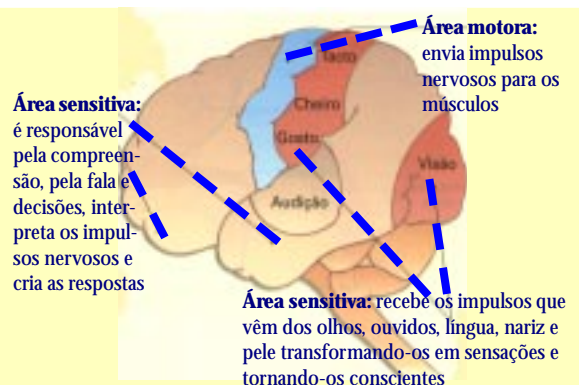


O **Stress** manifesta-se geralmente quando sentimos uma grande fadiga, uma persistente ansiedade, tensão e angústia. Mas, por vezes, está associado a insónias, a enxaquecas, a úlceras e a crises cardíacas.

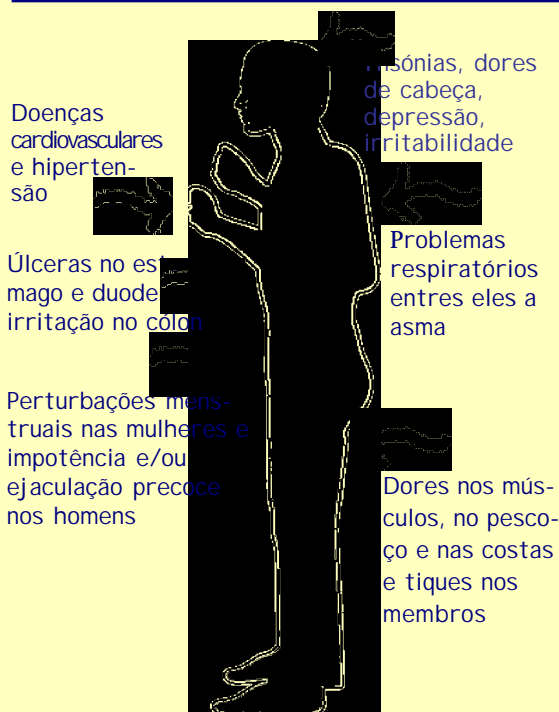
O **Stress** e a fadiga têm origem em vários factores, entre eles, as condições de trabalho, a natureza do trabalho, o tipo de relações na empresa, a resistência física e psíquica bem como a personalidade de cada um de nós.

Mas há outros factores externos ao local de trabalho que é importante ter em consideração quando se pretende implementar medidas de prevenção contra o stress e a fadiga: o alojamento, os transportes, os hábitos alimentares e/ou uma alimentação deficiente por falta de condições, os tempos livres...

Para melhor compreendermos os riscos do stress e da fadiga, vejamos como funciona o nosso sistema nervoso e o seu centro de decisão: o cérebro:



O cérebro é o centro de coordenação e de decisão do sistema nervoso. O córtex cerebral (a vulgarmente chamada massa cinzenta) está dividido em diferentes áreas: área sensitiva, área motora e área associativa. Fácil é perceber que tudo o que se relaciona com estas áreas é transmitido pelas células nervosas e registado pelo cérebro que reage, depois, em conformidade.



COMO DETECTAR OS PROBLEMAS ?

- *No teu trabalho repetes frequentemente os mesmos movimentos?*
- *Esses movimentos são mais do que duas vezes por minuto?*
- *Durante quanto tempo executas trabalho monótono e repetitivo?*
- *Prestas atenção à posição em que trabalhas e aos movimentos que fazes?*
- *O trabalho monótono e repetitivo não deve ser efectuado mais de 3 a 4 H por dia.*
- *Deve ser feito a um ritmo não excessivamente rápido.*
- *Deve haver variação do conteúdo do trabalho e das posturas.*
- *Deve haver intervalos ao longo do dia.*

AS PAUSAS SÃO UMA IMPORTANTE MEDIDA DE PREVENÇÃO DO STRESSE E DA FADIGA



**TRABALHADOR PREVENIDO
TRABALHADOR PROTEGIDO !**