

Posturas forçadas em pé por períodos prolongados

Efeitos para a saúde e boas práticas

Resumo

Autores: Kees Peereboom e Nicolien de Langen (vhp human performance, Países Baixos) em colaboração com Alicja Bortkiewicz (Instituto Nofer de Medicina do Trabalho, Łódź, Poland).

Revisto por Jacqueline Snijders (Panteia, Países Baixos).

O presente relatório foi encomendado pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA). O seu conteúdo, incluindo quaisquer opiniões e/ou conclusões expressas, é da responsabilidade exclusiva do(s) seu(s) autor(es) e não reflete necessariamente os pontos de vista da EU-OSHA.

Gestão do projeto: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**Europe Direct é um serviço que responde às suas perguntas
sobre a União Europeia**

Linha telefónica gratuita (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Alguns operadores de telecomunicações móveis não autorizam o acesso a números 00 800 ou poderão cobrar uma tarifa por estas chamadas.

Mais informações sobre a União Europeia encontram-se disponíveis na Internet (<http://europa.eu>). Figura no fim desta publicação uma ficha catalográfica.

Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia, 2021

© Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2021

Reprodução autorizada mediante indicação da fonte.

RESUMO

Introdução

O presente relatório aborda a questão do trabalho realizado em pé, com posturas estáticas ou forçadas, por períodos prolongados (por oposição ao trabalho que permite ao trabalhador movimentar-se). As posturas forçadas em pé por períodos prolongados constituem um problema significativo para alguns grupos de trabalhadores, tendo como consequências para a sua saúde as lesões musculoesqueléticas (LME) ou outras. Contudo, o presente relatório incide sobretudo nas LME associadas às posturas forçadas em pé por períodos prolongados, os seus efeitos para a saúde, orientações relativas aos «limites de segurança» no caso do trabalho contínuo em pé e práticas preventivas, com vista a evitar posturas forçadas em pé por períodos prolongados, reduzindo os riscos quando estas não possam ser evitadas e promover formas de trabalho mais dinâmicas. Inclui igualmente conclusões e indicações destinadas aos decisores políticos. O relatório procura ter em consideração as necessidades das micro e pequenas empresas (MPE) e analisa diversos setores de atividade, bem como questões ligadas ao género e ao envelhecimento.

Um segundo relatório, relacionado com o presente e que aborda a questão da postura sentada por períodos prolongados⁽¹⁾, assim como três artigos da OSHwiki⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ que contêm informações suplementares sobre o trabalho sentado e em pé por períodos prolongados promovendo um trabalho mais dinâmico.

Contexto político

Embora não exista na União Europeia (UE) uma política específica de segurança e saúde no trabalho (SST) no que respeita ao trabalho realizado em pé, o desafio suscitado pelas LMERT relacionadas com trabalho tem vindo a ser reconhecido, tendo o tema sido incluído como prioridade na estratégia de SST da UE⁽⁵⁾. Existem diversas diretivas europeias sobre SST, implementadas pelos Estados-Membros da UE, que são relevantes para a prevenção dos riscos decorrentes do trabalho em posturas forçadas em pé por períodos prolongados.

O que se entende por postura forçada em pé por períodos prolongados?

Trabalhar numa postura estática ou forçada em pé pode levantar problemas, caso não seja possível alternar essa postura com outras e essa posição se mantiver, no dia a dia, por períodos prolongados. Entende-se por postura em pé por períodos prolongados a situação em que o trabalhador permanece em pé por mais de 1 hora de forma contínua, ou por mais de 4 horas ao longo do dia. Uma postura estática ou forçada em pé por períodos prolongados pressupõe igualmente que o trabalhador permaneça em pé num local específico (com os movimentos restringidos a um raio de 20 cm) sem conseguir obter descanso temporário, caminhando ou sentando-se.

⁽¹⁾ EU-OSHA – Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, *Work-related musculoskeletal disorders: Health effects and good practice* [Lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho: efeitos para a saúde e boas práticas], 2020. Disponível em: <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>

⁽²⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

⁽³⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

⁽⁴⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

⁽⁵⁾ Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões, «Condições de trabalho mais seguras e saudáveis para todos – Modernização da política e da legislação da UE em matéria de saúde e segurança no trabalho», COM(2017) 12 final, 10.1.2017, p. 9. Disponível em <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=COM%3A2017%3A0012%3AFIN>

Quanto dura efetivamente o trabalho em pé?

De acordo com dados do Eurostat, em 2017, um em cada cinco trabalhadores na UE (20 %) trabalhava a maior parte do tempo em pé⁽⁶⁾. No Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho (IECT)⁽⁷⁾, 69 % dos trabalhadores referiram permanecer em pé ou caminhar pelo menos 25 % do tempo.

Trabalhadores em risco

▪ Tipos de trabalho

Entre as profissões em que predominam as posturas em pé por períodos prolongados incluem-se: trabalhadores da restauração, soldadores e cortadores, vendedores de retalho, eletricitas, farmacêuticos, professores e educadores, fisioterapeutas, empregados de bares, trabalhadores das linhas de montagem, operadores de máquinas, vigilantes de segurança, engenheiros, técnicos de biblioteca, cabeleireiros, técnicos de laboratório, enfermeiros, assistentes sociais e rececionistas. Muitos dos trabalhadores cujo trabalho tem de ser realizado em pé têm empregos com baixa remuneração, está igualmente comprovado que os trabalhadores temporários estão mais expostos ao trabalho em pé⁽⁸⁾. , estes trabalhadores raramente têm possibilidade de se pronunciar sobre o seu modo de trabalho ou as pausas que deveriam fazer para poderem sentar-se ou movimentar-se. Nalgumas profissões, os trabalhadores podem ser obrigados a ficar em pé sem necessidade, por exemplo, quando atendem os clientes apenas por essa ser a postura considerada mais profissional, ou por razões estéticas.

▪ Género

De acordo com o IECT de 2010, na UE, 72 % dos homens afirmam permanecer em pé durante pelo menos 25 % do tempo de trabalho, sendo o número no caso das mulheres de 66 %⁽⁹⁾. Os empregos tipicamente masculinos, por exemplo, na construção ou em armazéns, embora exijam que os trabalhadores permaneçam em pé por períodos prolongados, implicam mais caminhar do que permanecer em pé de forma forçada, como acontece em empregos predominantemente femininos (por exemplo, no trabalho em cabeleireiros, linhas de produção ou caixas⁽¹⁰⁾). As mulheres tendem a ocupar postos de trabalho com baixa remuneração, tendo menos controlo sobre o modo como trabalham ou os momentos em que podem descansar do trabalho em pé. Além disso, as bancadas de trabalho em pé, projetadas para trabalhadores masculinos de altura mediana, não são adequadas do ponto de vista ergonómico para muitas mulheres.

▪ Trabalhadoras grávidas

As posturas forçadas em pé por períodos prolongados têm sido associadas a efeitos prejudiciais para a gravidez⁽¹¹⁾. , tornado-se cada vez mais cansativo à medida que a mesma avança podendo aumentar o risco de varizes. O tempo de trabalho em pé por dia deve ser limitado no caso das grávidas.

⁽⁶⁾ <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20190305-1>

⁽⁷⁾ Eurofound, «Quinto Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho: 2010», 2010. Disponível em: <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>

⁽⁸⁾ EU-OSHA – Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, *Work-related musculoskeletal disorders in the EU — Facts and figures [Lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho na UE - factos e números]*, 2010: Disponível em: <https://osha.europa.eu/en/publications/osh-figures-work-related-musculoskeletal-disorders-eu-facts-and-figures/view>⁽⁹⁾ Eurofound, «Quinto Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho: 2010», 2010. Disponível em: <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>

⁽⁹⁾ Eurofound, «Quinto Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho: 2010», 2010. Disponível em: <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>

⁽¹⁰⁾ EU-OSHA - Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, *Newrisks and trends in the safety and health of women at work* [Novos riscos e tendências da segurança e saúde das mulheres no trabalho], 2013. Disponível em: <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/new-risks-and-trends-in-the-safety-and-health-of-women-at-work>

⁽¹¹⁾ Waters, T.R. e Dick, R.B., «Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness» [Evidências de riscos para a saúde associados ao trabalho em pé por períodos prologados e eficácia da intervenção], *Rehabilitation Nursing*, Vol. 40, n.º 3, 2015, págs. 48- 165. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4591921/>⁽¹²⁾ Eurofound, «Sexto Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho: 2015», 2015. Disponível em: <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

▪ A Idade e os trabalhadores com doenças musculoesqueléticas crónicas

Na UE, 70 % dos trabalhadores com idade igual ou superior a 55 anos permanecem em pé e caminham durante o tempo de trabalho, situação comparável com a dos trabalhadores de 25- 54 anos, enquanto que 80 % dos trabalhadores com menos de 25 anos se encontram nessa situação ⁽¹²⁾. O trabalho em pé por períodos prolongados pode tornar-se problemático para os trabalhadores com doenças crónicas, como a artrite. À medida que a população ativa envelhece, aumentará o número de trabalhadores nessas condições. A prevalência de LME aumenta com a idade, facto que está relacionado com o tempo de exposição cumulativa aos perigos de LME ao longo da vida profissional. A fim de garantir a sustentabilidade do trabalho ao longo da vida profissional, é necessário reduzir as posturas estáticas em pé por períodos prolongados em todas as faixas etárias, podendo ser necessárias medidas suplementares no caso de indivíduos mais idosos com capacidade de trabalho reduzida ⁽¹³⁾.

▪ Trabalhadores pertencentes a minorias étnicas

Os trabalhadores estrangeiros têm maior probabilidade de realizar trabalho em pé do que os trabalhadores nacionais, referindo trabalhar em posições dolorosas e cansativas ⁽¹⁴⁾.

Efeitos para a saúde da postura em pé por períodos prolongados

Com base numa breve análise da literatura disponível, o relatório apresenta num modelo gráfico as causas e os efeitos para a saúde das posturas em pé estáticas por períodos prolongados, que pode estar associada, ou não, as LME, como as seguintes:

- Dores e lesões nas pernas, joelhos, tornozelos e pés⁽¹⁵⁾⁽¹⁶⁾⁽¹⁷⁾;
- Lombalgia ⁽¹⁸⁾
- Hipertensão/restricção do fluxo sanguíneo;
- Doença cardíaca;
- Varizes;
- Fadiga;
- Problemas na gravidez.

A exposição dos trabalhadores às vibrações transmitidas a todo o corpo nas posturas em pé por períodos prolongados, por exemplo, numa superfície que vibra, aumenta os riscos de problemas lombares e outras LME, especialmente se as posturas forem forçadas, incómodas ou incorretas.

Os resultados da investigação apontam também para que o trabalho realizado predominantemente em pé esteja associado a um risco ainda mais elevado de doenças cardíacas do que o trabalho em

⁽¹²⁾ Eurofound, «Sexto Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho: 2015», 2015. Disponível em: <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

⁽¹³⁾ EU-OSHA (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho), «The ageing workforce: implications for occupational safety and health - A research review» [O envelhecimento da população ativa: implicações a nível da segurança e saúde no trabalho - Uma análise da investigação], 2016, Disponível em: <https://osha.europa.eu/en/publications/ageing-workforce-implications-occupational-safety-and-health-research-review-0/view>

⁽¹⁴⁾ EU-OSHA – Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, *Workforce diversity and MSDs: Review of facts, figures and case examples* [Diversidade da população ativa e LME: Análise de factos, números e exemplos de casos], 2019. Figuras 21 e 22, com base nos dados das estatísticas da UE sobre o rendimento e as condições de vida 2017 e do EWCS 2015. Disponível em: <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>

⁽¹⁵⁾ EU-OSHA – Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU* [Lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho: prevalência, custos e demografia na UE], 2019. Disponível em: <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

⁽¹⁶⁾ Halim, I. e Omar, A.R., «A review on health effects associated with prolonged standing in the industrial workplaces» [Análise dos efeitos na saúde associados ao trabalho em pé por períodos prolongados na indústria], *IJRRAS*, Vol. 8, n.º 1, 2011. Disponível em: www.arpapress.com/Volumes/Vol8Issue1/IJRRAS_8_1_03.

⁽¹⁷⁾ Waters, T.R. e Dick, R.B., «Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness» [Evidências de riscos para a saúde associados ao trabalho em pé por períodos prolongados e eficácia da intervenção], *Rehabilitation Nursing*, Vol. 40, n.º 3, 2014, págs. 148- 165. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/rnj.166>

⁽¹⁸⁾ Conselho de Saúde dos Países Baixos, «Staand, geknield en gehurkt werken» [Trabalho em pé, ajoelhado e agachado]. Disponível em: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2011/12/23/staand-geknield-en-gehurkt-werken>

posturas predominantemente sentadas ⁽¹⁹⁾ ⁽²⁰⁾. Estas conclusões salientam a importância não só de se substituir o trabalho em pé pelo trabalho sentado, mas também de garantir uma combinação entre as situações em que o trabalhador permanece sentado, em pé ou a movimentar-se.

Legislação e orientações

▪ Legislação

Nos termos das diretivas da UE, as entidades patronais têm, o dever geral de avaliar o risco e de implementar medidas preventivas com base nessa avaliação⁽²¹⁾. Ao selecionar as medidas, deve, se possível, evitar-se riscos e adaptar o trabalho ao trabalhador. A avaliação do risco deve também ter em conta os trabalhadores particularmente sensíveis, por exemplo, os trabalhadores que já sofram de ciática ou de problemas nos joelhos, sendo que a diretiva⁽²²⁾ relativa à igualdade de tratamento no emprego exige que as entidades patronais prevejam adaptações razoáveis para os trabalhadores com deficiência.

Qualquer trabalhador que utilize habitualmente equipamentos dotados de visor durante parte significativa de seu trabalho está abrangido pela legislação relativa aos equipamentos dotados de visor ⁽²³⁾ e deve dispor de uma cadeira de trabalho. As diretivas relativas ao equipamento de trabalho ⁽²⁴⁾, máquinas ⁽²⁵⁾, vibração ⁽²⁶⁾ e movimentação manual de cargas ⁽²⁷⁾ podem ser relevantes para evitar o trabalho em pé e melhorar a saúde e a ergonomia no que respeita ao trabalho nessas condições. A diretiva relativa às prescrições mínimas de segurança no trabalho ⁽²⁸⁾ prevê que os trabalhadores disponham de locais de descanso equipados com assentos com espaldar. A diretiva relativa aos estaleiros de construção ⁽²⁹⁾ também inclui disposições sobre locais de descanso. As entidades patronais devem igualmente fornecer calçado de proteção adequado e confortável, se necessário. A diretiva relativa às trabalhadoras grávidas ⁽³⁰⁾ exige que os empregadores avaliem os riscos e decidam as medidas a tomar, incluem-se os riscos decorrentes de determinados movimentos das posturas e da fadiga ligados à atividade das trabalhadoras.

▪ Orientações para o trabalho em pé

Com base nas orientações analisadas no relatório, aconselha-se a que a atenção se centre sobretudo no seguinte:

- Podem surgir queixas devido a posturas estáticas em pé por períodos prolongados quando o trabalhador permanece diariamente em pé por 15 minutos ou mais.
- A postura estática em pé por períodos prolongados significa que o trabalhador é forçado a permanecer próximo de um local específico ou circunscrito (1m²), sem sair dessa área.
- Evitar a postura estática em pé por períodos prolongados no trabalho:
 - por mais de 1 hora de forma contínua; e/ou
 - por um total de mais de 4 horas por dia.

⁽¹⁹⁾ Smith, P., Ma, H., Glazier, R.H., Gilbert-Ouimet, M. e Mustard, C., «The relationship between occupational standing and sitting and incident heart disease over a 12-year period in Ontario, Canada» [A relação entre permanecer em pé e sentado no trabalho e a incidência de doenças cardíacas ao longo de um período de 12 anos em Ontário, no Canadá], *American Journal of Epidemiology*, Vol. 87, n.º 1, 2018, pp. 27- 33. Disponível em: <https://academic.oup.com/aje/article/187/1/27/4081581>

⁽²⁰⁾ IWH (Institute for Work and Health), «Prolonged standing on the job more likely to lead to heart attack than prolonged sitting» [O trabalho em pé por períodos prolongados tende a causar ataques cardíacos com maior frequência do que o realizado em posição sentado por períodos prolongados], 17 de agosto de 2017. Disponível em: <https://www.iwh.on.ca/media-room/news-releases/2017-aug-17>

⁽²¹⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

⁽²²⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/council-directive-2000-78-ec>

⁽²³⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/5>

⁽²⁴⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/3>

⁽²⁵⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

⁽²⁶⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/19>

⁽²⁷⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/6>

⁽²⁸⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/2>

⁽²⁹⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/15>

⁽³⁰⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/10>

- Alternar o máximo possível entre as posturas nas seguintes percentagens:
 - 30 % em pé;
 - 60 % sentado;
 - 10 % a movimentar-se.

É importante perceber que o oposto de estar sentado não é ficar em pé - é movimentar-se. Por conseguinte, embora uma mesa que permita alternar o trabalho sentado e em pé seja frequentemente útil, não é suficiente, pois a alternância continua a fazer-se entre duas posturas estáticas. Segundo as recomendações do Institute for Work and Health o trabalhador deve «permanecer em pé quando necessário, sentar-se quando precisar e movimentar-se sempre que possível» ⁽³¹⁾

Medidas preventivas

O objetivo geral é evitar a postura estática em pé por períodos prolongados e, se possível, conseguir um equilíbrio entre permanecer em pé, sentado ou em movimento, bem como tornar o trabalho mais dinâmico.

▪ Estratégia preventiva de modo a evitar a postura em pé por períodos prolongados

Como acontece em qualquer domínio da gestão de riscos, as medidas com vista a evitar as posturas em pé por períodos prolongados devem ser concretizadas no quadro de uma estratégia que assente numa abordagem sistemática, que recorra à avaliação do risco e aplique de forma hierárquica um conjunto de medidas preventivas. A estratégia de prevenção deve garantir uma boa ergonomia no local de trabalho e a participação do trabalhador, incluindo medidas específicas destinadas a evitar a postura em pé por períodos prolongados, promovendo maior mobilidade e diminuindo o trabalho em pé (ou seja, tornando o trabalho mais dinâmico). O relatório inclui um gráfico que permite determinar se o trabalho deve ser realizado sentado ou em pé.

A estratégia de prevenção deve incluir o seguinte:

- Proporcionar um **local de trabalho ergonómico e um ambiente de trabalho adequado**, incluindo uma cadeira, banco e postos de trabalho adequados. É importante incorporar a **ajustabilidade** (da altura a que o trabalho se realiza, cadeiras, postos de trabalho que permitam trabalhar sentado ou em pé, etc.) para um trabalho seguro e confortável.
- **Organizar o trabalho a fim de limitar a postura em pé**, equilibrar as tarefas a realizar e proporcionar a rotação das mesmas, pausas quando necessário, etc. Permitir que os trabalhadores tenham algum controlo sobre o modo como trabalham, por exemplo, dando-lhes oportunidades para alterar a forma como trabalham e fazer pausas quando necessário. Poderá ser útil estabelecer a duração máxima do trabalho em pé.
- **Introduzir medidas suplementares a fim de reduzir os riscos, caso não seja possível evitar o trabalho em pé**, por exemplo tapetes e palmilhas ergonómicas.
- Encorajar a consulta e a **participação ativa dos trabalhadores** — é importante para todos os aspetos da estratégia.
- **Promover um comportamento saudável**, por exemplo, mediante a sensibilização e a formação no âmbito de programas sobre a postura em pé por períodos prolongados e os cuidados com a coluna. Esta medida será ineficaz se não for implementada em conjunto com os restantes elementos supramencionados.
- **Implementar políticas e práticas organizacionais** que visem garantir a concretização efetiva das medidas, por exemplo, prevenindo a possibilidade de os trabalhadores comunicarem problemas relacionados com o trabalho em pé.

É importante avaliar a totalidade dos fatores de risco, incluindo as posturas em pé por períodos prolongados, as posturas ergonómicas incorretas, os movimentos repetitivos, a movimentação manual de cargas e a exposição a vibrações transmitidas a todo o corpo, abordando-os em conjunto .

Frequentemente, as intervenções no local de trabalho são simples e de baixo custo.

⁽³¹⁾ IWH (Institute for Work and Health), «Sitting or standing? Which is best?» [Em pé ou sentado, o que será melhor?], 2018. Disponível em: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

▪ Ergonomia do posto de trabalho

Entre os elementos importantes da ergonomia do posto de trabalho no que se refere ao trabalho em pé são os seguintes:

- Conceber o posto de trabalho e organizar o trabalho de modo a permitir aos trabalhadores uma alternância entre permanecer em pé, usar um banco, ficar sentados numa cadeira e/ou movimentar-se.
- Conceber os postos de trabalho de acordo com as tarefas a executar, por exemplo, ter em consideração a altura a que o trabalho se realiza e evitar que os trabalhadores tenham que se esticar demasiado para alcançar algo que esteja muito longe ou muito alto.
- Garantir espaço suficiente para as pernas, joelhos e pés.
- Conceber postos de trabalho que evitem a postura incorreta do pescoço ou do tronco, por exemplo, para visualizar ecrãs ou utilizar ferramentas e objetos.

▪ A próxima postura é a melhor postura

Um bom lema a seguir é: «permanecer em pé quando necessário, sentar-se quando precisar e movimentar-se sempre que possível» ⁽³²⁾. Quando for necessário trabalhar em pé, substituir a permanência num local fixo por uma postura mais ativa ou dinâmica. A simples possibilidade de se movimentar e de mudar de postura estando em pé numa área de 1 m² pode fazer a diferença. É importante fazer micropausas para o trabalhador se movimentar de 30 em 30 minutos.

O relatório inclui um gráfico que permite determinar se o trabalho deve ser realizado sentado, em pé ou com recurso a um banco.

▪ Medidas e exemplos de práticas no local de trabalho

O relatório inclui uma série de medidas a considerar, caso a postura forçada e estática em pé não possa ser evitada. Entre elas incluem-se a utilização de tipos de piso que permitam alguma elasticidade; tapetes anti-fadiga; calçado confortável e de palmilhas ergonómicas; bancos com rodas; medidas para evitar a exposição a vibrações transmitidas a todo o corpo; bem como exemplos de formas de variar a postura em pé.

O relatório contém ainda exemplos práticos e orientações setoriais. Por exemplo, numa intervenção destinada aos trabalhadores da segurança nos aeroportos, foram consideradas mais eficazes as seguintes medidas: utilizar apoios para o trabalho em pé; tapetes anti-fadiga; e a rotação de tarefas – alternar, de 15 em 15 minutos entre dar as boas-vindas aos passageiros (de pé num tapete ou num banco), o trabalho no ecrã (sentado), o trabalho no raio-X (em pé num tapete), o controlo da bagagem (em pé num tapete) e a revista pessoal (com mobilidade).

Conclusões sobre o posto de trabalho

A postura estática em pé por períodos prolongados está relacionada com inúmeros problemas de saúde graves, incluindo dores lombares, dores nas pernas, problemas nos pés e calcanhares, problemas cardiovasculares e fadiga. Embora, na Europa, muitas profissões exijam posturas estáticas em pé por períodos prolongados, por vezes totalmente desnecessárias, muito pode ser feito para organizar o trabalho de modo a evitar ou limitar essas situações e melhorar a ergonomia e as condições de trabalho sempre que seja executado trabalho em pé. Entre os fatores identificados no presente relatório incluem-se os seguintes:

- As definições mais frequentemente utilizadas de postura em pé por períodos prolongados assentam no seguinte: permanecer em pé por mais de 1 hora de forma contínua; e/ou por um total de mais de 4 horas por dia.
- A postura estática em pé por períodos prolongados desnecessária deve ser evitada.
- A próxima postura é a melhor postura. Um bom lema a seguir é: «permanecer em pé quando necessário, sentar-se quando precisar e movimentar-se sempre que possível» ⁽³³⁾. Quando

⁽³²⁾ IWH (Institute for Work and Health), «Sitting or standing? Which is best?» [Em pé ou sentado, o que será melhor?], 2018. Disponível em: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

⁽³³⁾ IWH (Institute for Work and Health), «Sitting or standing? Which is best?» [Em pé ou sentado, o que será melhor?], 2018. Disponível em: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

for necessário trabalhar em pé, importa substituir a permanência num local fixo por uma postura mais ativa ou dinâmica. É importante fazer micropausas para o trabalhador se movimentar de 30 em 30 minutos.

- A abordagem geral para evitar as posturas forçadas em pé por períodos prolongados no trabalho deve assentar numa estratégia de prevenção, que evite estas posturas desnecessárias, garanta uma boa ergonomia no local de trabalho, para limitar o trabalho em pé e melhorar as condições em que é realizado, promova a mobilidade no trabalho e assegure a participação dos trabalhadores. A adaptação dos postos de trabalho, a possibilidade de recorrer a diferentes formas de trabalho e de, sempre que necessário, os trabalhadores fazerem pausas quando trabalham em pé são medidas importantes. Por último, se não for possível evitar as posturas forçadas em pé, há que recorrer a medidas para atenuar os seus efeitos negativos na saúde, tais como tapetes e palmilhas ergonómicas.
- Tal como acontece com todas as LME, a comunicação precoce dos problemas relacionados com a postura em pé por períodos prolongados é importante.

Indicadores para os decisores políticos

▪ **Estratégia e prática de prevenção**

- A fim de garantir a sustentabilidade do trabalho ao longo da vida profissional, é necessário evitar, se possível, e reduzir as posturas estáticas em pé por períodos prolongados em todas as faixas etárias.
- É necessário promover formas de trabalho mais dinâmicas e que permitam alternar entre permanecer em pé, sentado e movimentar-se.
- Muitas intervenções no local de trabalho são simples e de baixo custo; no entanto, é necessário que as entidades patronais recebam informações que lhes permitam compreender os princípios básicos, partilhando boas práticas.
- São necessárias orientações sobre o trabalho ativo, de preferência setoriais e subsetoriais, incluindo recursos simples para as MPE.
- As questões relacionadas com a idade e o género devem ser incluídas nas abordagens de prevenção. Não é possível aplicar medidas de tamanho único, especialmente no que diz respeito à ergonomia do trabalho em pé. É necessário prestar mais atenção à prevenção dos riscos nas profissões que exigem posturas forçadas e estáticas em pé por períodos prolongados em que as mulheres predominam.
- O oposto de permanecer em pé não é ficar sentado - é movimentar-se. O trabalho em pé não deve simplesmente ser substituído pelo trabalho sentado em intervenções destinadas a limitar este tipo de trabalho.

▪ **Lacunas no conhecimento e nos instrumentos de investigação**

- São necessários dados mais rigorosos sobre a dimensão do trabalho realizado em posturas estáticas em pé e as LME relacionadas com o mesmo. Os dados devem discriminar entre posturas estáticas em pé e a movimentar-se. São necessários dados separados por género.
- É necessária mais investigação sobre a relação causa-efeito entre a exposição a posturas forçadas em pé por períodos prolongados e problemas de saúde.
- É necessária investigação sobre a combinação correta entre o tempo em que se está sentado, em pé e a movimentar-se, assim como sobre os efeitos da alternância de posturas e da utilização de micropausas. Para tal, é necessário ter em conta o tipo de trabalho e o género.
- No que diz respeito à gravidez, são necessárias mais informações sobre os efeitos no feto, bem como sobre a ergonomia e a fadiga para as mulheres.
- É necessário melhorar as ferramentas, a fim de permitir avaliar as posturas forçadas e estáticas em pé por períodos prolongados.

Conclusões gerais

Abordar as posturas estáticas em pé por períodos prolongados no trabalho faz parte do objetivo de tornar o trabalho mais sustentável. O trabalho deve ser realizado em boas condições ergonômicas e, se possível, tanto o trabalho como os postos de trabalho devem ser concebidos de modo a evitar posturas forçadas em pé por períodos prolongados. Se for realizado trabalho em pé, os trabalhadores devem poder movimentar-se, alongar e variar a sua postura sempre que estejam em pé, bem como alternar as posturas entre permanecer em pé, sentado e estático. Devem poder fazer pausas para se sentar e movimentar-se quando necessário. São numerosas as medidas simples e de baixo custo que as MPE podem facilmente tomar para evitar o trabalho em pé e melhorar as condições em que se realiza.

Não esquecer:

A próxima postura é a melhor postura! Permanecer em pé quando necessário, sentar-se quando precisar e movimentar-se sempre que possível.

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA) contribui

para tornar os locais de trabalho na Europa mais seguros, mais saudáveis e mais produtivos. A Agência investiga, desenvolve e distribui informação fidedigna, equilibrada e imparcial em matéria de segurança e saúde e organiza campanhas de sensibilização em toda a Europa. Criada pela União Europeia em 1994 e sediada em Bilbao, Espanha, a Agência reúne representantes da Comissão Europeia, dos governos dos Estados-Membros e de organizações de empregadores e de trabalhadores, bem como destacados peritos de cada um dos Estados-Membros da UE e de outros países.

Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho

Santiago de Compostela 12, 5º andar

48003 Bilbao, Espanha

Tel. +34 944- 358- 400

fax +34 944 -358 -401

E-mail: <http://osha.europa.eu>

