

# PORTAL DA SAÚDE

## Lesões músculo-esqueléticas ligadas ao trabalho

**Conheça os factores de risco de um grande problema da medicina do trabalho. Saiba como prevenir.**

### O que são lesões musculoesqueléticas ligadas ao trabalho?

São um conjunto amplo e diversificado de patologias, que se sobrepõem, na sua maioria, às doenças reumáticas periarticulares, mas que diferem destas por incluírem algumas situações de lesões osteoarticulares e das bolsas sinoviais e por apresentarem, na sua origem, factores de risco de natureza ocupacional.

São um grande problema da medicina do trabalho.

### Quais são os factores de risco?

<b>De causa ergonómica</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Movimentos repetitivos que requerem aplicação de força;</li><li>• Choque mecânico;</li><li>• Força de preensão e carga palmar;</li><li>• Carga externa e muscular estática;</li><li>• Stress mecânico;</li><li>• Vibrações e temperaturas extremas;</li><li>• Posições desadequadas que podem decorrer do equipamento mal desenhado, das ferramentas ou do posto de trabalho.</li></ul>
<b>De causa organizacional</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Horas e ritmo de trabalho excessivos;</li><li>• Trabalho com ritmo externo imposto – por exemplo, linhas de montagem;</li><li>• Pausas e descanso insuficientes;</li><li>• Insegurança ou insatisfação laboral;</li><li>• Monitorização excessiva, por exemplo, com câmaras de vídeo.</li></ul>
<b>De risco individual</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tabagismo;</li><li>• Ingestão de bebidas alcoólicas em excesso;</li><li>• Obesidade.</li></ul>

### Como se previnem as lesões musculoesqueléticas ligadas ao trabalho?

A intervenção preventiva deve incidir sobre o indivíduo e o local de trabalho, através da adaptação do posto de trabalho e das ferramentas e da implementação de

mecanismos compensatórios da repetitividade de movimentos, vibrações e posturas inadequadas.

Há um elevado número de recaídas, pelo que, em alguns casos, a reconversão laboral do trabalhador deve ser equacionada.

### **Quais são os sintomas?**

Em geral, coincidem com os das doenças reumáticas periarticulares.

### **Que tipos de lesões musculoesqueléticas ligadas ao trabalho existem?**

- Lesões localizadas ao nível dos tendões e suas bainhas;
- Lesões dos nervos;
- Lesões neurovasculares.

### **Como se tratam?**

Não há um tratamento universal e não há evidência científica sobre qual é a abordagem mais eficaz.

Os objectivos da terapêutica são, essencialmente, aliviar a dor e reduzir a incapacidade.

## **Para saber mais, consulte:**

[Direcção-Geral da Saúde](#)

Data de Publicação: 10-11-2005 0:00:00