

Always Safe

Prevenção de distúrbios musculoesqueléticos relacionados à carga de trabalho

Os distúrbios musculoesqueléticos são uma das maiores causas de ausência por doença e desistência da vida profissional. Quase metade das pessoas afetadas afirma que as afecções se devem ao trabalho.

Carga de trabalho e estresse excessivos podem levar ao desenvolvimento ou piora de distúrbios musculoesqueléticos, como dor no pescoço, ombros e costas. Os motivos para isso estão frequentemente relacionados a como o trabalho é organizado, planejado e realizado. É importante descobrir quais fatores podem criar uma carga de trabalho excessiva e estresse em nosso próprio local de trabalho.

Exemplos de causas de carga de trabalho excessiva:

- ritmo alto
- longas sessões de trabalho
- pouca oportunidade para intervalos
- muito para fazer
- recursos insuficientes
- falta de variação nas tarefas
- controle baixo
- pouca oportunidade de influência ou participação
- demandas conflitantes
- funções pouco claras
- expectativas pouco claras
- falta de apoio do líder
- pouca confiança no líder
- pouco apoio dos colegas
- falta de um ambiente seguro entre os colegas
- cooperação insatisfatória
- má comunicação

Ao analisarmos como organizamos, planejamos e realizamos o trabalho, podemos implementar medidas que previnem a carga de trabalho excessiva e promovem uma boa saúde.

? Como podemos reduzir a carga de trabalho excessiva onde trabalhamos?

Pense em: Quais são as possíveis causas da carga de trabalho excessiva? O que a organização pode fazer? O que o líder pode fazer? O que a equipe pode fazer? O que o indivíduo pode fazer?

Exemplos de medidas que reduzem o risco de carga de trabalho excessiva:

- avaliar a organização das horas de trabalho e intervalos
- fazer planos para evitar pressão de tempo
- adotar novos métodos e formas de trabalhar
- tarefas de trabalho variadas e rotativas
- usar equipamentos e recursos
- ajustar a distribuição de tarefas
- reduzir a carga de tarefas
- ajustar processos de trabalho
- avaliar os níveis de pessoal
- treinar e desenvolver habilidades

Quando os funcionários experimentam carga de trabalho e estresse excessivos, devemos abordar os problemas precocemente e tomar medidas para evitar que as pessoas fiquem doentes e evitar que a doença continue ou piore.

? Muitos locais de trabalho têm períodos de maior carga de trabalho. Como podemos evitar que as pessoas fiquem doentes devido à carga de trabalho excessiva?

Pense em: Quais são as causas da carga de trabalho excessiva? O que a organização pode fazer? O que o líder pode fazer? O que a equipe pode fazer? O que o indivíduo pode fazer?

Exemplos de medidas que reduzem as consequências da carga de trabalho excessiva:

- avaliar a organização das horas de trabalho e intervalos
- tarefas de trabalho variadas e rotativas
- usar equipamentos e recursos
- estratégias e treinamento de gestão de estresse
- facilitação do trabalho



The Norwegian Ocean Industry Authority: Follow-up of psychosocial and organisational risk at group level
STAMI: Fact book on working environment and health 2024
The Norwegian Labour Inspection Authority: Work-related musculoskeletal disorders
The Norwegian Labour Inspection Authority: Stress

FONTES
(em norueguês)