

Presta atenção a estes sintomas

- Sentes frequentes dores de cabeça ou tonturas?
- Começaste a verificar que estás com dificuldade de ver ao pé ?
- Tens frequentes irritações nos olhos?
- Tens dores à volta dos olhos?
- Tens problemas nos pulsos e nas mãos?
- Sentes um cansaço geral e não sabes o que é?

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

Não basta passar a usar óculos.

**AS PAUSAS
SÃO NECESSÁRIAS, BEM COMO VIGI-
LÂNCIA MÉDICA.**



Onde há mais problemas



No Têxtil

Manutenção; uirdideira; montagem da tela; tingimento/cozinha das cores; estampagem digital; acabamento químico; revista; armazém; produtos acabados.



No Vestuário

Armazém/verificação cargas; concepção/visores; modelagem; preparação/corte; revista/sinalização de defeitos; termocolagem/ verificação do produto; acabamento/remate; revista e embalagem.



No Calçado

Corte; costura; montagem e acabamento.

A evolução tecnológica, nomeadamente nos TVC exige, cada vez mais, trabalho com visores e ecrãs aumentando o risco de fadiga visual nas/os trabalhadoras que com eles operam.

Directiva 90/270/CEE do Conselho de 28 de Maio de 1990 relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde respeitantes ao trabalho com equipamentos dotados de visor.

Esta Directiva foi transposta para o regime jurídico interno através do:

► **Decreto-Lei nº 349/93 de 01/10**

► **Portaria nº 989/93 de 6/10**

Abordagem da Prevenção na Europa

- Evitar os riscos.
- Avaliar os riscos que podem ser evitados.
- 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 evitar e ou controlar os riscos e, consequentemente, o seu efeito sobre a saúde e segurança das/os trabalhadoras.
- 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.

Organização



FESETE

Co-financiado por:



Qual, Correcor e Intervir



Com o Apoio:



ATENÇÃO Fadiga Visual não aparece por acaso!



Evite o Risco! Seja Previdente!



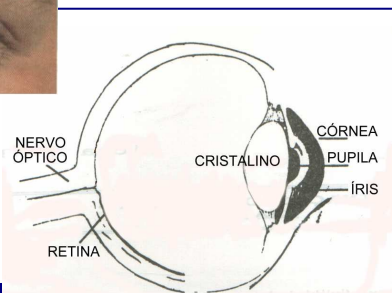
FADIGA VISUAL

O trabalho com os chamados visores ou ecrãs de visualização exige uma fixação maior da vista sobre o ecrã e conseqüentemente uma maior carga visual.

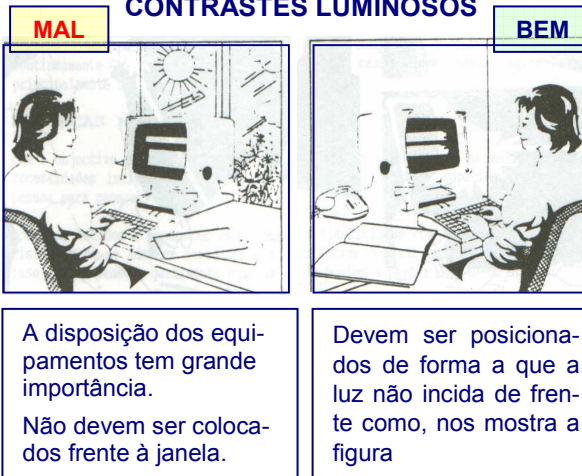
A sensibilidade dos nossos olhos varia com a cor. Por exemplo, a cor roxa, azul e parte da verde projectam a imagem à frente da retina, ao passo que a cor vermelha e laranja a reproduzem atrás da retina, obrigando a que para cada caso, os órgãos de visão se tenham que acomodar.

Porém, a execução de trabalhos que exigem muita luminosidade como por exemplo, a verificação de possíveis defeitos nos tecidos também provoca fadiga visual e exige não só pausas mas, igualmente, um ambiente luminoso ergonomicamente correcto.

Para melhor compreendermos estes riscos, vejamos como se formam as imagens:



A luz entra através da pupila. Por detrás da pupila há o cristalino - uma espécie de lente natural que recebe a luz e a focaliza enviando os raios luminosos para a retina, aqui, esses convertem-se em impulsos nervosos que são transmitidos ao cérebro através do nervo óptico. Os impulsos vindos das duas retinas fundem-se formando uma única imagem.



Na concepção e encaixe de peças é exigido à operadora/or um constante esforço visual não só pela natureza do próprio trabalho como pela concentração que o mesmo exige. Pausas frequentes, são necessárias.



BEM



Se trabalho é executado durante muitas horas seguidas, em ambientes com deficiente iluminação, com equipamento inadequado e com posturas incorrectas, então é certo e sabido que tens ou irás ter muitos problemas: dores de cabeça, irritação dos olhos, enfraquecimento da visão, fadiga, stress...

COMO DETECTAR OS PROBLEMAS ?

O trabalho é executado:

- em ambiente correctamente iluminado?
- o equipamento está bem colocado respeitando o contraste luminoso e evitando os reflexos ?
- as cadeiras são próprias para o tipo de trabalho? os visores têm filtro?
- há possibilidade de fazer pausas, variar de trabalho e de ritmo?



FESETE

Federação dos Sindicatos dos Trabalhadores Têxteis, Lanifícios, Vestuário, Calçado e Peles de Portugal

Avª da Boavista, 583 - 4100-127 PORTO

Telef: 22 600 23 77 Fax: 22 600 21 64

e-mail: fesete@netcabo.pt

www. fesete.pt