

Presta atenção a estes sintomas

- Irritas-te por tudo e por nada?
- Sentes os nervos “ à flor da pele “ como se costuma dizer?
- Sentes-te muito cansada e desmotivada?
- Sentes frequentes dores nos membros superiores e inferiores?
- Sentes a vista cansada?
- Sentes frequentes dores de cabeça?

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

Onde há mais problemas



No Têxtil

Operações de urdissagem; montagem da teia; teares e estampagem de peças.



No Vestuário

Operações de costura; loteamento; termocolagem; remate; revista; passagem a ferro; prensagem; dobragem e etiquetagem.



No Calçado

Operações de pré-costura e costura (igualizar/facear/riscar/entretelar/colar/orlar/vergar); montagem e acabamento.

O **Stresse** ligado ao trabalho pode surgir em certas operações dos TVC como, por exemplo, no trabalho monótono e repetitivo.

A redução do stresse relacionado com o trabalho e a dos riscos psicossociais é um imperativo não só moral, como jurídico. É igualmente muito importante para as empresas e para os países, dado o custo económico que acarreta.

Directiva 89/391/CEE - coloca o stresse no domínio jurídico da saúde e da segurança no trabalho.

O “**Acordo-quadro sobre “O stresse no trabalho”**”.

O “**Acordo-quadro sobre “O assédio e violência no trabalho”**”.

Directiva 93/104/CE sobre o organização do tempo de trabalho - “ Ritmo do trabalho”.

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 avaliação e 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

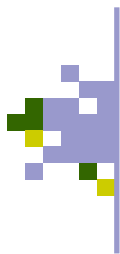
Co-financiado por:



Trabalho Monótono e Repetitivo gera Stresse e Fadiga!



**Prevenir é Preciso!
A polivalência
e as pausas
são relevantes!**

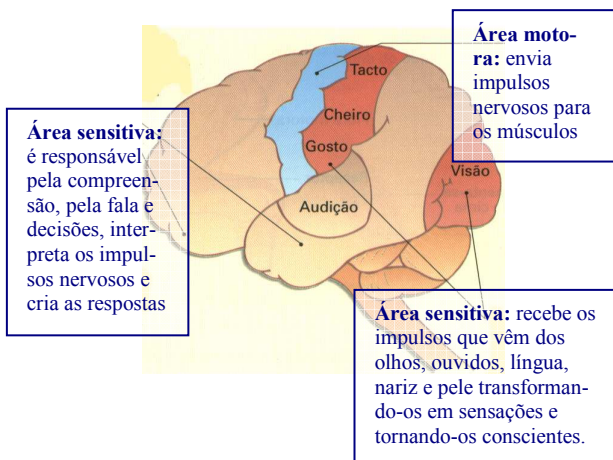


TRABALHO MONÓTONO E REPETITIVO

Executar as mesmas operações durante muitas horas seguidas, por vezes na mesma posição (de pé ou sentado) e a um ritmo demasiado rápido, provoca desmotivação e fadiga, para além de outros problemas de saúde.

O aumento da fadiga, uma persistente ansiedade tensão e angústia pode levar ao stress.

Para melhor compreendermos os riscos trabalho monótono e repetitivo e suas consequências para a nossa saúde, 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 (vulgarmente chamado *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.

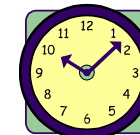


O stress afecta particularmente as/os operários que desempenham tarefas monótonas e repetitivas, os que estão sujeitos a um grande ritmo de produção, os que são pagos à hora ou trabalham por turnos.

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



FESETE

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

Av^a da Boavista, 583 - 4100-127 PORTO

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

e-mail: fesete@netcabo.pt

www. fesete.pt