

# Porque o trabalho não deveria doer...

## Lesões Musculoesqueléticas (LME)

As lesões musculoesqueléticas (LME) representam o tipo mais comum de doença relacionada com o trabalho na Europa. Uma lesão musculoesquelética é uma afeção dolorosa dos músculos, tendões, esqueleto, cartilagem, ligamentos e nervos e é causada por tarefas que levam ao stresse ou a lesões. As LME relacionadas com o trabalho podem ser agravadas por circunstâncias específicas, tais como a organização do trabalho e a intensificação do horário de trabalho.

### Principais causas das LME

63%

Movimentos repetitivos mão-braço

59%

Permanecer sentado

56%

Trabalhar com computadores, portáteis, etc

45%

Posições cansativas ou dolorosas

32%

Carregar ou mover cargas pesadas

20%

Vibrações de ferramentas e/ou máquinas

9%

Levantar ou mover pessoas

Fatores que

**AGRAVAM A SITUAÇÃO**

Organização do trabalho  
Intensificação do trabalho  
Horário de trabalho

**A legislação da UE concede-lhe o direito à avaliação de riscos**

**Fale com o seu**

**Representante de segurança e saúde no trabalho**

Fonte: Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho 2017,  
Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho  
\* % de respondentes que indicam o fator apresentado como causa da LME

CONFEDERATION  
SYNDICAT  
EUROPEAN  
TRADE UNION

etui.