



Distúrbios sacrolombares relacionados com o trabalho

Resumo do relatório da Agência

Os distúrbios sacrolombares relacionados com o trabalho, que incluem tanto a dor como lesões na região lombar, são um problema com uma expressão significativa e que tem vindo a aumentar na Europa. Esta ficha técnica destaca os principais resultados apresentados num relatório da Agência sobre a prevalência, origens, factores de risco relacionados com o trabalho e estratégias eficazes de prevenção para os distúrbios sacrolombares. O relatório limita-se apenas aos distúrbios sacrolombares, embora alguns dos resultados possam ser aplicados a outros tipos de problemas nas costas causados por motivos profissionais.

Dimensão do problema

Os estudos efectuados sugerem que entre 60% e 90% das pessoas irão sofrer de problemas lombares em determinada altura da sua vida e que neste momento entre 15% e 42% da população já sofre de problemas lombares (dependendo da população estudada e da definição de lesão lombar utilizada). Os dados do inquérito europeu sobre as condições de trabalho (1) revelam que 30% dos trabalhadores europeus sofre de dores lombares e que esta queixa se situa no topo de todas as queixas de problemas de saúde relacionados com o trabalho. Num outro relatório recentemente elaborado pela Agência (2) alguns Estados-Membros da União Europeia indicaram um aumento das lesões relacionadas com a movimentação manual de cargas e de lesões lombares.

Apesar de, na maioria dos casos os pacientes apresentarem uma recuperação total após a ocorrência de dores sacrolombares (60%-70% recuperam no espaço de 6 semanas, 70%-90% recuperam no espaço de 12 semanas), esta situação continua a representar uma das principais causas de absentismo ao trabalho (3) (4). Além disso, a taxa de reincidência de distúrbios sacrolombares é bastante elevada. Num ano a taxa de reincidência situa-se entre os 20% e os 44% e existem dados que apontam para uma taxa de reincidência de 85% ao longo de toda a vida. É importante lembrar que após sofrer a sua primeira lesão, as costas tornam-se mais sensíveis e aumentam a probabilidade de novas lesões se os factores de risco existentes no local de trabalho não forem corrigidos.

Embora sejam bastante comuns em todos os tipos de indústrias e trabalhos, diversos estudos demonstram que as taxas de distúrbios sacrolombares são particularmente comuns em certos tipos de indústrias e em determinadas profissões. Encontram-se taxas de prevalência elevadas por exemplo entre os trabalhadores agrícolas, os trabalhadores da construção civil, carpinteiros, motoristas, incluindo motoristas de camiões e motoristas de tractores, enfermeiras e auxiliares de enfermagem, empregados de limpeza, militares e empregadas domésticas. É ainda sugerido que a prevalência de distúrbios sacrolombares na União Europeia se distribui de modo equitativo entre homens e mulheres (1).

As estimativas dos Estados-Membros sobre os custos económicos de todas as doenças relacionadas com o trabalho variam entre os 2,6% e os 3,8% do produto nacional bruto (5), se embora não existam valores exactos. No entanto, estes valores podem vir a revelar-se ainda mais elevados, uma vez que se torna difícil calcular os verdadeiros custos sociais. Um estudo elaborado pelos Países Baixos (6) apresenta uma estimativa do custo total em termos sociais das dores lombares na ordem de 1,7% do produto nacional bruto para o ano de 1991.

Causas dos distúrbios sacrolombares

Os distúrbios sacrolombares incluem problemas dos discos da coluna vertebral, tais como hérnias e espondilose e lesões musculares e dos tecidos moles. Para além do processo degenerativo derivado do envelhecimento normal, os estudos epidemiológicos revelaram que fracos factores ergonómicos existentes no local de trabalho contribuem para o surgimento de distúrbios sacrolombares numa coluna saudável ou aceleram as alterações já existentes numa coluna já de si afectada. A fraca ergonomia dos instrumentos de trabalho contribui para um aumento da força ou do esforço exercidos sobre a coluna. Esta situação pode ter diversas causas como por exemplo os movimentos de elevação, torcer, dobrar, os movimentos incorrectos, os movimentos que fazemos para nos esticarmos e as posturas estáticas. As tarefas a desempenhar incluem esforço físico, movimentação manual e condução de veículos

(sabe-se que a vibração de todo o corpo é outro dos factores que contribui para a ocorrência de distúrbios sacrolombares).

Embora os problemas relacionados com os discos da coluna vertebral possam ser detectados através de radiografias ou de exames aos ossos, outras anomalias como lesões musculares e do tecido mole não podem muitas vezes ser detectadas através destes métodos. Na realidade, 95% dos distúrbios sacrolombares são classificados como «não-específicos». Os dados indicam que a abordagem habitual a seguir sugerida pode ser seguida para prevenir e reduzir todos os tipos de distúrbios sacrolombares relacionados com o trabalho.

Factores de risco relacionados com o trabalho

Muitos artigos de análise têm sido publicados apresentando investigações sobre os factores de risco dos distúrbios sacrolombares, incluindo um grande número de factores de risco de ordem física, psicossocial e/ou pessoal. O número de estudos epidemiológicos sobre os factores de risco de ordem psicológica relacionados com o trabalho são em número significativamente inferior aos estudos sobre as cargas físicas. Além disso, a ênfase da associação é geralmente superior para factores biomecânicos. No entanto, estão a aumentar os indícios que associam os factores psicossociais aos distúrbios sacrolombares. A incidência dos distúrbios sacrolombares tem sido também muito associada a um trabalho pouco especializado e a uma fraca organização de trabalho. Os principais factores de risco relacionados com o trabalho são apresentados no quadro 1.

Quadro 1: Factores de trabalho que aumentam o risco de distúrbios sacrolombares

Aspectos físicos do trabalho

- Trabalho físico pesado
- Elevação e movimentação de cargas
- Posturas incorrectas (por exemplo: dobrar-se, torcer-se, posturas estáticas)
- Vibração de todo o corpo (por exemplo: condução de camiões)

Factores psicossociais relacionados com o trabalho

- Pouco apoio social
- Pouca satisfação com o trabalho

Factores relacionados com a organização do trabalho

- Má organização do trabalho
- Trabalho pouco especializado

Estratégias e eficácia da prevenção

As estratégias para prevenir os distúrbios sacrolombares incluem intervenções tanto a nível do local de trabalho como a nível dos cuidados de saúde prestados. Aumenta cada vez mais o reconhecimento de que é necessário proceder-se a uma abordagem integrada que inclua ambos os tipos de intervenção para que o problema possa ser enfrentado de modo realmente eficaz. No local de trabalho assiste-se a um apoio crescente às intervenções eficazes de cariz ergonómico. As intervenções de cariz ergonómico baseiam-se numa abordagem «holística» ou de sistemas que analisam o efeito do equipamento, do ambiente de trabalho e da organização do trabalho, bem como do próprio trabalhador. É importante poder-se contar com a total participação do trabalhador numa abordagem ergonómica para que a mesma seja eficaz.

No quadro 2 encontramos um resumo das principais estratégias de intervenção. Estas incluem tanto estratégias para uma intervenção primária (eliminando as causas) como para uma prevenção secundária (tratamento e reabilitação). Uma vez mais a opinião dos peritos é de que, embora a ênfase deva ser dada em especial a uma intervenção de carácter primário, todos estes factores necessitam de ser analisados em

conjunto. Existem, por exemplo, estudos que demonstram que a formação só por si não é susceptível de se vir a revelar eficaz se os factores ergonómicos existentes continuarem a ser fracos e a formação básica, por exemplo, necessitar de incluir questões sobre como identificar potenciais riscos e o que fazer quando os encontramos, bem como técnicas para a movimentação física de cargas segura.

Quadro 2: Estratégias para prevenir distúrbios sacrolombares no local de trabalho

- Redução das exigências a nível físico
- Melhoria da organização do trabalho
- Educação/formação (como parte de uma abordagem integrada)
- Tratamento médico e reabilitação
- Estratégias cognitivas e comportamentais (por exemplo: estratégias de resolução de problemas)

As entidades patronais europeias já dispõem de informações importantes sobre como proteger os trabalhadores de lesões lombares provocadas por trabalhos que implicam a movimentação manual de cargas na «Directiva sobre Movimentação Manual de Cargas» (Directiva do Conselho 90/269/CEE) (7). Esta directiva foi elaborada com o objectivo específico de prevenir os riscos de lesões lombares provocadas pela movimentação manual de cargas. Elaborada com base nos conhecimentos actuais disponíveis, inclui os requisitos mínimos em termos de saúde e segurança que se seguem a uma abordagem ergonómica, juntamente com uma lista dos factores de risco compilados para a directiva. As entidades patronais devem ter em consideração estes factores de risco quando procederem a uma avaliação e selecção das medidas de prevenção. Estes factores incluem:

- características das cargas (por exemplo: se são pesadas ou difíceis de manusear);
- esforço físico exigido (por exemplo: penoso, de torção, corpo numa posição instável);
- características do ambiente de trabalho (por exemplo: espaço insuficiente ou outras restrições à postura dos trabalhadores, como por exemplo trabalharem em locais muito elevados ou muito baixos, em piso irregular ou escorregadio);
- exigências da actividade (por exemplo: esforço ou actividade prolongada; períodos de descanso insuficientes; necessidade de deslocar cargas durante distâncias excessivas; ritmo de trabalho imposto);
- factores individuais (por exemplo: vestuário, etc., movimentos restritivos; conhecimentos ou formação inadequada).

Considera-se como sendo algo artificial separar os distúrbios sacrolombares de outros problemas da coluna relacionados com o ambiente de trabalho uma vez que não existe uma separação nítida entre os problemas da coluna e outros distúrbios músculo-esqueléticos. É necessário desenvolver uma abordagem comum a todos os distúrbios músculo-esqueléticos relacionados com o ambiente de trabalho [por exemplo, ver a informação disponibilizada nos relatórios da Agência e nas páginas da Internet da Agência sobre distúrbios músculo-esqueléticos (8) (9) (10)].

Necessidade de pesquisa e consenso

Existem fundamentos, a nível bibliográfico, para uma abordagem ergonómica, na «Directiva sobre Movimentação Manual de Cargas», que assumirá a forma de uma base para as entidades patronais agirem. Para apoiar a aplicação das mesmas, o relatório sugere que a ênfase se centre em especial no modo como a abordagem ergonómica pode ser utilizada de modo mais eficaz na prática. A referida pesquisa pode incluir o seguinte:

- estudos satisfatoriamente avaliados sobre estratégias de intervenção «holística» (por exemplo: a aplicação de ergonomia; a relação da ergonomia com a reabilitação e a prevenção em termos de saúde);
- estudos destinados a desenvolver e avaliar métodos práticos de avaliação de riscos para utilização no local de trabalho;
- estudos sobre o efeito da combinação de factores e sua avaliação prática.

Embora se proponha que sejam sobretudo focadas as estratégias destinadas a prevenir a ocorrência de lesões no local de trabalho, são sugeridas diversas áreas relacionadas com a análise laboratorial do problema (por exemplo: técnicas de medição de exposição, métodos e estudos de movimento conjunto destinados a aprofundar o conhecimento sobre as propriedades bioquímicas e biomecânicas das vértebras, dos discos e dos ligamentos).

Onde obter mais informações

Poderão ser obtidas mais informações sobre prevenção de distúrbios músculo-esqueléticos no sítio **web** da Agência em <http://osha.eu.int>, incluindo ainda o texto completo das publicações da Agência, podendo ser carregado gratuitamente. A informação disponível inclui pequenas «fichas técnicas» e diversos relatórios. Exemplos de soluções para os riscos dos DME podem ser encontrados em http://europe.osha.eu.int/good_practice/.

Bibliografia/Referências

- (1) Condições de trabalho na União Europeia (resumo do inquérito efectuado em 1996) — Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho.
- (2) «A situação da segurança e da saúde no local de trabalho nos Estados-Membros», relatório da Agência, 2000.
- (3) Andersson GBJ. «Características epidemiológicas das dores sacrolombares crónicas», *The Lancet* 1999; 354: 581-585.
- (4) Hillman M, Wright A, Rajaratnam G, Tennant A, Chamberlain MA. «Prevalência das dores sacrolombares na comunidade: implicações ao nível da prestação de serviços em Bradford, UK. *Journal of Epidemiology Community Health* 1996; 50: 347-352.
- (5) «O impacto económico da política de segurança e saúde no local de trabalho nos Estados-Membros da União Europeia» — Relatório da Agência, 1998, disponível no sítio **web** <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>.
- (6) Van Tulder MW, Koes BW, Bouter LM. Um estudo dos custos das dores lombares nos Países Baixos, *Pain* 1995; 62: 233-240.
- (7) Ligações existentes no sítio **web** da Agência para legislação da UE, <http://europe.osha.eu.int/legislation/>, e para os sítios dos Estados-Membros onde se pode encontrar legislação e linhas de orientação sobre Movimentação Manual de Cargas e outras directivas.
- (8) «Distúrbios músculo-esqueléticos do pescoço e membros superiores relacionados com o trabalho» — Relatório da Agência, 2000; disponível no sítio **web** <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>.
- (9) «Lesões por esforços repetitivos nos Estados-Membros da União Europeia» — Relatório da Agência, 2000, disponível no sítio **web** <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>.
- (10) Características da Agência sobre boas práticas dos DME disponível no sítio **web** http://europe.osha.eu.int/good_practice/.

Como obter o relatório

O relatório completo está disponível em inglês no sítio **web** da Agência em <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/lowback/>, podendo ser carregado gratuitamente. O texto impresso do relatório — «Distúrbios sacrolombares relacionados com o trabalho», Op De Beeck, R. and Hermans, V., da Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho, 2000, ISBN 92-95007-02-6 — pode ser pedido ao Serviço das Publicações Oficiais das Comunidades Europeias (EUR-OP) no Luxemburgo (<http://eur-op.eu.int/>), ou aos seus representantes. O preço é de 7 euros no Luxemburgo (sem IVA).

Esta ficha técnica está disponível em todas as línguas da União Europeia em <http://agency.osha.eu.int/publications/factsheets/>

Acerca do relatório

A Agência Europeia publicou um relatório com informações sobre as investigações efectuadas sobre distúrbios sacrolombares relacionados com o trabalho. Este relatório dá uma perspectiva do conhecimento que existe actualmente sobre este assunto. O trabalho foi desenvolvido pelo Instituto para a Segurança e Saúde no Trabalho (Prevent), Bélgica.