

Portuguese

Vibração das mãos e braços

Aconselhamento para funcionários

(Hand-arm vibration - Advice for employees)

O que é a vibração das mãos e braços?

A vibração das mãos e braços é uma vibração que é transmitida para as suas mãos e braços quando utiliza equipamento de trabalho a motor de comando manual. Demasiada exposição à vibração das mãos e braços pode causar a síndrome de vibração das mãos e braços (HAVS) e síndrome do canal cárpico.

O que é a síndrome de vibração das mãos e braços?

- A HAVS afecta os nervos, vasos sanguíneos, músculos e articulações da mão, do pulso e do braço.
- Pode tornar-se extremamente incapacitante se for ignorada.
- Inclui a síndrome dos dedos brancos, que pode causar dores intensas nos dedos afectados.

O que é a síndrome do canal cárpico?

A síndrome do canal cárpico é uma perturbação nervosa que pode envolver dores, dormência e fraqueza em partes da mão e pode ser causada por exposição à vibração, entre outras coisas.

Quais são os primeiros sinais e sintomas a que devo estar atento?

- Sensação de formigueiro e dormência nos dedos (que pode causar perturbações do sono).
- Não ser capaz de sentir as coisas com os dedos.
- Perda de força nas mãos (poderá ter menos facilidade em segurar ou pegar em objectos pesados).
- No tempo frio e húmido, as pontas os dedos ficarem brancas e depois vermelhas e doridas durante a recuperação (síndrome dos dedos brancos).

Se continuar a usar equipamentos de elevado nível de vibração, é provável que estes sintomas se agravem, por exemplo:

- a dormência nas mãos pode tornar-se permanente e perderá completamente a sensibilidade;
- terá dificuldade em agarrar em objectos pequenos tais como parafusos ou pregos;
- a síndrome dos dedos brancos pode acontecer mais frequentemente e afectar mais dedos.

Quando é que estou em risco?

Pode considerar que está em risco se utiliza regularmente equipamentos a motor de utilização manual ou de comando manual, tais como:

- martelos pneumáticos, carotadeiras;
- máquinas de polir, amoladoras, cortadores de disco;
- martelos perfuradores;
- martelos buriladores;
- serras mecânicas, trituradores de sarmentos, corta-sebes, cortadores de relva com motor;
- cortadores de pedra ou pistolas de agulha.

Também está em risco se agarra em peças que vibram enquanto estão a ser processadas por maquinaria a motor tais como amoladoras de pedestal.

Como posso ajudar a reduzir os riscos?

O seu patrão tem a responsabilidade de o proteger da HAVS e da síndrome do canal cárpico, mas você deverá ajudar perguntando-lhe se o seu trabalho poderia ser feito de forma diferente, sem utilizar ferramentas e máquinas vibratórias. Se tal não puder acontecer:

- Peça para usar ferramentas adequadas com um nível de vibração reduzido.
- Use sempre a ferramenta adequada para cada trabalho (de modo a fazer o trabalho mais rapidamente e a expô-lo ao mínimo de vibração das mãos e dos braços).
- Verifique as ferramentas antes de as utilizar para se certificar de que tiveram a manutenção e reparações adequadas para evitar o aumento da vibração causado por falhas ou pelo desgaste geral.
- Certifique-se de que as ferramentas de corte são mantidas afiadas de modo a manterem-se eficientes.
- Reduza a quantidade de tempo de utilização de uma ferramenta de uma só vez, intercalando a utilização da mesma com outros trabalhos.
- Evite agarrar ou forçar uma ferramenta ou peça mais do que o necessário.
- Armazene as ferramentas de modo a que não tenham as pegadas demasiado frias quando forem ser usadas da vez seguinte.
- Contribua para a boa circulação sanguínea:
 - mantendo-se quente e seco (quando necessário, use luvas, chapéu, impermeáveis e use almofadas de aquecimento se estiverem disponíveis);
 - parando de fumar ou reduzindo o consumo de tabaco porque o tabagismo reduz o fluxo sanguíneo; e
 - massajando e exercitando os dedos durante as pausas no trabalho.

Que mais posso fazer?

- Aprenda a reconhecer os primeiros sinais e sintomas da HAVS.
- Comunique imediatamente quaisquer sintomas ao seu patrão ou à pessoa que lhe faz os exames gerais de saúde.
- Utilize todas as medidas de controlo que o seu patrão tenha implementadas para reduzir o risco de HAVS.
- Peça aconselhamento ao representante do seu sindicato ou ao representante da empresa.

Ajude a sua empresa a parar a HAVS e a síndrome do canal cárpico antes que estas se tornem um problema para si.

Para obter mais informações acerca da vibração das mãos e dos braços, consulte o folheto de distribuição gratuita da HSE *Control the risks from hand-arm vibration (Controle os riscos da vibração das mãos e dos braços)* INDG175(rev2) e aceda ao website da HSE sobre a vibração em www.hse.gov.uk/vibration.

Este guia contém notas sobre boas práticas que não são obrigatórias, mas que poderá considerar úteis para ponderar sobre o que necessita de fazer. Este guia está disponível em conjuntos pagos de 25 na HSE Books, ISBN 0 7176 6118 0. Estão também disponíveis exemplares unitários gratuitos na HSE Books, Tel.: 01787 881165.

© *Crown copyright* Esta publicação pode ser reproduzida gratuitamente, excepto para fins publicitários, de associação ou para fins comerciais. Primeira edição 06/05. Referir a fonte como HSE.

INDG296(rev1) 06/05 C2000

Impresso e editado por Health and Safety Executive