

## Mestrado em Sistemas Integrados de Gestão

Valorização da Lavandaria LIN através  
de uma proposta na área de Higiene e  
Segurança no Trabalho

Manuela Sofia Faria de Almeida

junho | 2015





**Escola Superior de Tecnologia e Gestão**  
Instituto Politécnico da Guarda

---

**VALORIZAÇÃO DA LAVANDARIA LIN  
ATRAVÉS DE UMA PROPOSTA NA ÁREA  
DE HIGIENE E SEGURANÇA NO  
TRABALHO**

---

RELATÓRIO DE PROJETO APLICADO PARA OBTENÇÃO DO GRAU  
DE MESTRE EM SISTEMAS INTEGRADOS DE GESTÃO (AMBIENTE,  
QUALIDADE, SEGURANÇA E RESPONSABILIDADE SOCIAL)

**Manuela Sofia Faria de Almeida**

**Junho / 2015**



**Escola Superior de Tecnologia e Gestão**

Instituto Politécnico da Guarda

---

**VALORIZAÇÃO DA LAVANDARIA LIN  
ATRAVÉS DE UMA PROPOSTA NA ÁREA  
DE HIGIENE E SEGURANÇA NO  
TRABALHO**

---

RELATÓRIO DE PROJETO APLICADO PARA OBTENÇÃO DO GRAU  
DE MESTRE EM SISTEMAS INTEGRADOS DE GESTÃO (AMBIENTE,  
QUALIDADE, SEGURANÇA E RESPONSABILIDADE SOCIAL)

Orientador: Prof. Doutor Paulo Costa

Coorientador: Eng. Carlos Boa

**Manuela Sofia Faria de Almeida**

**Junho / 2015**

## **AGRADECIMENTOS**

Por ser este projeto final o resultado de um trabalho pessoal mas, como quase tudo, com a contribuição de várias pessoas que, de uma maneira ou outra, ajudaram apoiando e motivando. Aproveito este espaço para formalizar os meus agradecimentos.

Ao meu orientador, Prof. Doutor Paulo Costa, ao meu coorientador, Eng. Carlos Boa e à Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Rute Abreu pela disponibilidade e apoio prestado ao longo desta etapa.

Aos meus Pais, pela educação, dedicação e apoio que sempre me transmitiram, para me proporcionarem um futuro melhor.

À minha irmã pela sua atenção, paciência e carinho.

Por último, agradeço a todos os que, de forma direta ou indireta, contribuíram e apoiaram a realização desta investigação.

A Todos  
Bem hajam!

## **RESUMO**

O sucesso de um sistema produtivo depende indubitavelmente da qualidade das condições de trabalho que proporciona aos trabalhadores que nele colaboram. Nesta perspetiva, a melhoria da produtividade e da competitividade das empresas portuguesas passa, necessariamente, por uma intervenção no sentido da melhoria das condições de trabalho.

No nosso País estão legalmente estabelecidas diversas medidas destinadas a promover e garantir a melhoria das condições da segurança e saúde dos trabalhadores nos seus locais de trabalho. Essas medidas estabelecem também os deveres dos trabalhadores e das entidades patronais impondo, em certas condições, a adoção de iniciativas de organização das atividades de prevenção e proteção contra os riscos profissionais. Mas, mesmo estando preconizado e ser considerado fulcral para o desenvolvimento e crescimento empresarial, nem sempre tem merecido a atenção devida pelos empregadores por se tratar, muitas vezes, de um processo moroso e dispendioso.

Perante esta realidade, pretendeu-se com este projeto aplicado fazer uma avaliação de riscos profissionais, utilizando para tal o Método de Avaliação de Acidentes de Trabalho (MARAT) para se ter a noção clara de quais são e de que forma os trabalhadores da LIN estão expostos diariamente.

A maioria das tarefas potenciam as lesões músculo-esqueléticas devido a movimentos repetitivos e manuseamento manual de cargas houve a necessidade de se avaliar o risco de LMERT (Lesões Músculo-esqueléticas Relacionadas com o Trabalho) utilizando o Método REBA (Rapid Entire Body Assessment). A recolha da informação relativa às LMERT foi realizada através de um questionário que se aplicou aos trabalhadores da lavandaria cujos resultados evidenciaram uma frequência elevada de sintomas músculo-esqueléticos em diferentes zonas anatómicas.

Devido ao número de tarefas conclui-se que as posturas que estes profissionais adotam implicam adotar medidas de prevenção, de forma a melhorar as condições de trabalho e favorecer a qualidade de vida dos trabalhadores da lavandaria, pelo que este projeto aplicado apresentadas Propostas Estratégicas na área de Segurança no Trabalho e Ergonomia.

**Palavras-chave: Higiene e Segurança no Trabalho, Ergonomia, LIN**

## **ABSTRACT**

The success of a production system depends undoubtedly on the quality of the working conditions provided to its employees. In this perspective, improving productivity and competitiveness of Portuguese companies passes necessarily for an intervention in order to improve working conditions.

In our country are legally established several measures to promote and ensure the improvement of safety, health and working conditions. These measures also establish the responsibilities of employees and employers by imposing, under certain conditions, the adoption of organizational initiatives of prevention and protection activities against occupational hazards. In spite of being recommended and considered crucial for the development and business growth, not always deserved due attention by employers because it is often a time-consuming and costly process.

Given this reality, it was intended with this project to make an assessment of occupational hazards, by applying the MARAT method to have a clear understanding of what are the risks and how LIN's workers are exposed to them on a daily basis.

Found that most tasks enhance musculoskeletal injuries due to repetitive movements and manual handling of loads there was a need to assess the risk of MSDs (Musculoskeletal Injuries Related to Work) using the REBA method (Rapid Entire Body Assessment). The collection of information on MSDs was conducted through a questionnaire applied to laundry workers whose results showed a high frequency of musculoskeletal symptoms in different anatomical areas.

It was concluded that due to the number of tasks and postures that these professionals adopt, it is necessary to take preventive measures in order to improve working conditions and promote workers' quality of life in the laundry, so at the end of the project are presented some proposals in the area of Safety at Work and Ergonomics.

**Key words: Health and Safety at Work; Ergonomics, LIN**