

MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

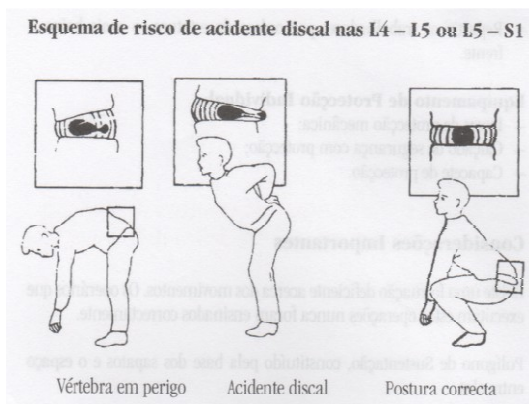
O trabalho de movimentação manual de cargas está ligado a um conjunto de lesões, associadas predominantemente a problemas da coluna vertebral que é afectada por traumatismos consecutivos, devidos a posturas de trabalho incorrectas.

A movimentação manual de cargas constitui uma causa de acidentes em actividades, como sejam os trabalhos de armazenagem e transporte.

A diminuição dos riscos associados às actividades que implicam a movimentação manual de cargas depende, do domínio que o trabalhador tenha sobre o desempenho profissional, ao nível da eficiência e da fiabilidade dos gestos que executa.

Os riscos associados à movimentação manual de cargas, apresentam-se do seguinte modo:

- Queda de objectos nos pés;
- Ferimentos causados por marcha sobre, choque contra, ou pancada por objectos penetrantes;
- Sobreesforços ou movimentos incorrectos (de que pode resultar hérnia discal, rotura de ligamentos, lesões musculares e das articulações);
- Choque com objectos;
- Entalamento.

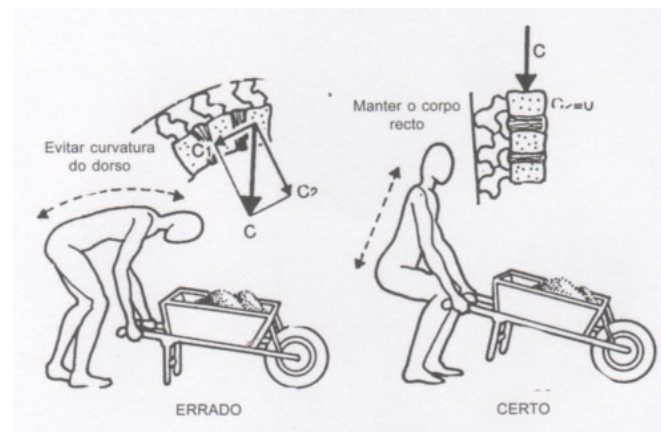


- Usar o peso do corpo para reduzir o esforço das pernas e braços;
- Orientar os pés. Quando uma carga é levantada e em seguida deslocada, é preciso pôr os pés no sentido que se vai efectuar a marcha, a fim de encadear o deslocamento com o levantamento;
- Escolher a direcção do impulso da carga. O impulso pode ser usado para ajudar a deslocar ou empilhar uma carga;
- Garantir uma posição correcta das mãos. Para manipular objectos pesados ou volumosos, devem usar-se a palma das mãos e a base dos dedos. Quando maior for a superfície de contacto das mãos com a carga, maior segurança existirá. Para favorecer um bom posicionamento das mãos, colocar calços sob as cargas;
- Coordenar os esforços com um parceiro.

Medidas de Protecção

A utilização dos Equipamentos de Protecção Individual assume uma importância significativa. Permite proteger o trabalhador dos riscos associados à movimentação manual de cargas e realizar as actividades com segurança.

Exemplo de uma mesma postura (correcta e incorrecta), para uma mesma situação de trabalho



As vértebras L4-L5 ou L5-S1 (L4, L5, vértebras lombares e S1 vértebra sagrada) são sujeitas a pressões elevadas quando curvamos o dorso.

Medidas de Prevenção e de Protecção

Medidas de Prevenção

As medidas de prevenção a adoptar aquando da movimentação manual de cargas são:

- Não transportar em carro de mão cargas longas ou que impeçam a visão;
- Utilizar de preferência *chariots*;
- Manter as zonas de movimentação arrumadas;
- Sinalizar as zonas de passagem perigosas;
- Utilizar ferramentas que facilitem o manuseamento da carga;
- Tomar precauções na movimentação de cargas longas;
- Adoptar uma posição correcta de trabalho, tendo em atenção os seguintes aspectos:



- O centro de gravidade do trabalhador deve estar o mais próximo possível e por cima do centro de gravidade da carga;
- O equilíbrio do trabalhador que movimenta uma carga depende essencialmente da posição dos pés, que devem enquadrar a carga;
- O centro de gravidade do trabalhador deve estar situado sempre no polígono de sustentação;
- Adoptar um posicionamento correcto. Para tal, o dorso deve estar direito e as pernas flectidas;
- Utilizar a força das pernas. Os músculos das pernas devem ser usados em primeiro lugar em qualquer acção de elevação;
- Fazer trabalhar os braços em tracção simples, isto é, estendidos. Devem acima de tudo, sustentar a carga e não levantá-la;

DRH/DFAS

SERVIÇO DE SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO

MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

