

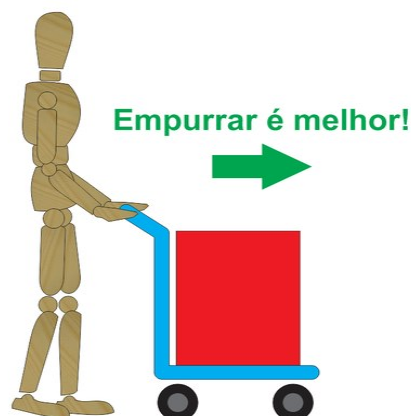
MOVIMENTO MANUAL DE CARGAS NO LOCAL DE TRABALHO

É qualquer uma das seguintes atividades, executada por um ou diversos trabalhadores: levantar, agarrar, abaixar, empurrar, puxar, transportar ou deslocar uma carga.

EMPURRAR E PUXAR

É importante que:

- A carga seja empurrada e puxada com recurso ao peso do próprio corpo;
- Os trabalhadores se inclinem para a frente quando empurram e se inclinem para trás quando puxam;
- Evitar dobrar as costas;
- Os trabalhadores estejam bem apoiados no solo para se poderem inclinar para a frente/trás;
- Evitar torcer/dobrar as costas;
- Os dispositivos de movimentação disponham de pegas/alças, de modo a que os trabalhadores possam utilizar as mãos para exercer força;
- Os dispositivos de movimentação se encontrem em boas condições de manutenção;
- Os pavimentos sejam duros, lisos e estejam limpos.



LEVANTAR

Antes de levantar uma carga, o trabalhador deve planificar e preparar-se para a tarefa.

Deve certificar-se de que:

- Sabe para onde vai;
- A área para onde se dirige está desimpedida de obstáculos;
- Pode agarrar firmemente a carga;
- As suas mãos, a carga e eventuais pegas não estão escorregadias;
- Se vai levantar a carga com outra pessoa, ambos sabem como proceder antes de começarem.

Para levantar uma carga, os trabalhadores devem utilizar a seguinte técnica:

- Colocar um pé de cada lado da carga e o corpo sobre a mesma (se tal não for possível, tentar colocar o corpo tão próximo quanto possível da carga);
- Utilizar os músculos das pernas para se erguer;
- Endireitar as costas;
- Colocar a carga tão próxima quanto possível do seu corpo;
- Levantar e transportar a carga com os braços esticados e virados para baixo.



errado



correto

O risco de um trabalhador poder vir a ter lesões músculo-esqueléticas pode ser muito reduzido ou limitado, caso lhe sejam fornecidas ferramentas e criado um espaço de trabalho apropriado.