

FICHAS DE PROCEDIMENTO – PREVENÇÃO DE RISCOS

1 TAREFA

MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

2 DESCRIÇÃO

A movimentação manual de cargas constitui causa de muitos acidentes graves em diversas actividades, como sejam a armazenagem, transporte ou *assemblagem* de equipamentos, consequência de movimentos incorrectos ou de esforços físicos exagerados, de grandes distâncias de elevação, do abaixamento e transporte, bem como de períodos insuficientes de repouso.

O facto de um grande número de acidentes serem devidos a problemas da coluna vertebral, resulta desta parte do corpo ser a mais afectada por traumatismos consecutivos, originados na deficiente utilização do dorso.

Qualquer que seja a tarefa a executar, o trabalhador utiliza o seu corpo de diversas maneiras, tendo necessidade de o utilizar racionalmente, de acordo com os princípios biomecânicos de segurança.

3 ACTIVIDADES

- Tomar conhecimento preciso da tarefa a desenvolver;
- Elevar a carga;
- Transportar a carga;
- Colocar a carga no local destinado.

4 PARTICULARIDADES

Verificar a possibilidade de efectuar a tarefa com recurso a meios mecânicos.

Dar atenção às fichas:

- Deslocação ao local de intervenção;
- Movimentação de cargas pesadas;
- Como actuar em caso de acidente eléctrico;
- Trabalhos próximos de instalações em tensão.

5 FOTOS



6 EPC

- Medidas de informação, sensibilização e formação;
- Utilização de máquinas, aparelhos e ferramentas adequadas à tarefa;
- Planeamento e/ou rotação de trabalhadores;
- Cones ou flat cones sinalizadores (ET 6);
- Fita sinalizadora, anteparos ou barreiras;
- Eventual sinalização rodoviária temporária (obrigação, desvio e perigo) remete-se para manual de sinalização para trabalhos na via pública – EDA.

7 EPI

- Capacete de segurança (Se aplicável);
- Calçado de segurança com protecção mecânica;
- Colete reflector (Se aplicável);
- Luvas de protecção mecânica;
- Cinta Lombar (Se aplicável).

8 RISCOS

- Choque com objectos;
- Entalamento;
- Esmagamento;
- Golpe, perfuração e/ou corte;
- Postural;
- Queda ao mesmo nível;
- Queda de objectos;
- Queda em altura;

- Queimaduras;
- Sobreesforços.

9 MEDIDAS PREVENTIVAS

- Analisar o trabalho a efectuar em função das condições climatéricas;
- Validar a habilitação profissional para a tarefa a executar;
- Assegurar que os proprietários dos terrenos estão informados das tarefas a executar;
- Validar periodicamente a existência de formações para a tarefa a executar;
- Sempre que possível pedir cooperação de um colega;
- Manter as zonas de movimentação arrumadas;
- Sinalizar as zonas de passagem perigosas;
- Sempre que possível, utilizar ferramentas que facilitem o manuseamento de carga – no caso de cargas com peso superior a 30 kg em operações ocasionais e superior a 20 kg em operações frequentes, a movimentação de cargas deverá ser preferencialmente efectuada com o recurso a meios mecânicos;
- Garantir uma correcta posição das mãos;
- Para manipular objectos pesados ou volumosos, deve-se usar a palma das mãos e a base dos dedos. Quanto 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;
- As posturas de trabalho aconselhadas para a movimentação manual de cargas, deverão obedecer aos seguintes princípios biomecânicos:
 - Princípios de segurança que visam a salvaguarda da integridade física:
 - Manter o dorso direito;
 - Procurar o melhor equilíbrio;
 - Aproximar-se da carga o mais possível;
 - Posicionar correctamente os apoios;
 - Utilizar a força das pernas.
 - Princípios de economia de esforço e de cooperação no trabalho colectivo, que fazem diminuir o carácter penoso do trabalho:

- Utilizar os braços estendidos;
- Utilizar a reacção dos objectos;
- Utilizar o peso do corpo;
- Coordenar os esforços com o parceiro.
- Para trabalho em equipa deve ser designado um responsável de manobra, que avalie o peso da carga para determinar o número de trabalhadores necessário, explique a operação e que tenha em conta que o trabalhador com menor estatura fique à frente;
- Não transportar em carro de mão cargas longas ou que impeçam a visão;
- No sentido de evitar lombalgias **não** deverá¹:
 - Inclinarse para a frente (coluna arredondada);



A repetição excessiva destes movimentos pode provocar lesões nos ligamentos e nos discos.

- Virarse para o lado inclinándose para a frente;

Esta posição é de longe a mais nociva para a coluna vertebral.



- Segurar a carga esticándose-se fortemente para trás;
Pode provocar pressão excessiva nos discos.

¹ Fonte ACT