

---

# 12 Meses 12 Temas

---

Movimentação  
Manual de Cargas

---

SST – Maio de 2018

---



TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DO PORTO

## Movimentação Manual de Cargas. O que é?



Definição do DL nº330/93, de 25 de Setembro:

### Artigo 3.º

#### **Definição**

Para efeitos do presente diploma, entende-se por movimentação manual de cargas qualquer operação de transporte e sustentação de uma carga, por um ou mais trabalhadores, que, devido às suas características ou condições ergonómicas desfavoráveis, comporte riscos para os mesmos, nomeadamente na região dorso-lombar.



TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DO PORTO

## Fatores de Risco



São vários os riscos que podem ocorrer durante a movimentação manual de cargas, por exemplo:

- Queda de objectos;
- Entalamento;
- Esmagamento;
- Golpe, perfuração ou corte;
- Quedas ao mesmo nível.

Tendo em conta a forma como são efectuadas, todas as operações de transporte, sustentação e elevação manual de cargas podem comportar risco de lesões musculoesqueléticas para os trabalhadores, devido às características e condições ergonomicamente desfavoráveis das mesmas, nomeadamente:

**Carga demasiado pesada** – superior a 30Kg em operações ocasionais e superior a 20Kg em operações frequentes.





TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DO PORTO

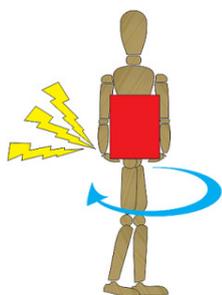
Carga muito **volumosa** ou **difícil de agarrar**



Carga em **equilíbrio instável** ou com conteúdo **sujeito a deslocações**



Carga colocada de tal modo que tem de ser **mantida ou manipulada à distância do tronco**, ou com **flexão ou torção do tronco**.





TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DO PORTO

Carga suscetível, devido ao seu **aspeto exterior** e à sua **consistência**, de **provocar lesões no trabalhador**, nomeadamente, **em caso de choque**.





**Outros fatores desfavoráveis à correta movimentação manual de cargas:**



- Aplicação de força para transportar, levantar, puxar ou empurrar;
- Espaço insuficiente para o trabalhador se movimentar juntamente com a carga;
- Pavimento irregular;
- Ambiente térmico demasiado quente ou frio;
- Iluminação insuficiente;
- Fatores de risco individual associados às características antropométricas (altura e peso), aos hábitos e estilos de vida (actividade desportiva, hábitos tabágicos, etc.) e à situação de saúde (gravidez, diabetes, doenças do foro reumatológico, antecedentes de traumatismo) e à idade.



## LMERT – LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS RELACIONADAS COM O TRABALHO



As LMERT (lesões **musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho**) são o conjunto de doenças inflamatórias e degenerativas do sistema locomotor.

Localizam-se, geralmente, nos membros superiores e na coluna vertebral, como por exemplo, as tendinites, síndrome do túnel cárpico, tendinites do punho, lesões osteoarticulares ou musculares de toda a coluna vertebral ou de parte desta, raquialgias (dores nas costas – lombalgias, cervicalgias).

Para além das LMERT ocorre, igualmente, a fadiga física e muscular.



TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DO PORTO

**Quais são os sintomas mais frequentes das LMERT?**

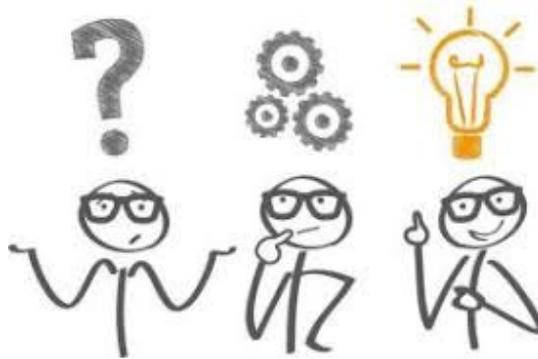


- Dor, a maior parte das vezes localizada, mas que pode irradiar para áreas corporais;
- Sensação de dormência ou de “formigueiros” na área afetada ou em área próxima;
- Sensação de peso;
- Fadiga ou desconforto localizado;
- Sensação de perda ou mesmo perda de força.



## Como PREVENIR?

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



### Como?

Garantido que utiliza técnicas de movimentação e transporte corretas conforme as descritas abaixo. Tome nota do seguinte:



### “Levantar”<sup>1</sup>

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 pegadas não estão escorregadias;
- se vai levantar a carga com outra pessoa, ambos sabem como proceder antes de começarem.



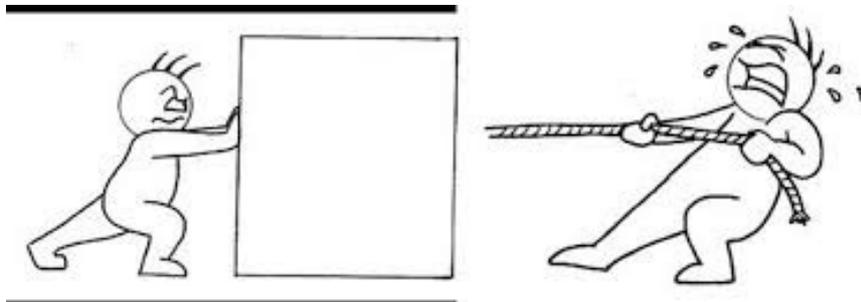
**Para levantar uma carga,** os trabalhadores devem utilizar a seguinte técnica:

- 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.





## Empurrar e puxar<sup>1</sup>



É importante que:

- a carga seja empurrada e puxada com recurso ao peso do próprio corpo;
- se incline para a frente quando empurra e para trás quando puxa;
- se encontre firmemente apoiado no solo para se poder inclinar para a frente ou para trás;
- evite torcer e dobrar as costas;
- os dispositivos de movimentação disponham de pegas/alças, de modo a que os trabalhadores possam utilizar as mãos para exercer força;
- a altura das pegas deve situar-se entre os ombros e a cintura, de modo a que os trabalhadores possam empurrar/puxar numa posição boa e neutra.
- os dispositivos de movimentação se encontrem em boas condições de manutenção, de modo a que as rodas tenham a dimensão adequada e deslizem suavemente;
- os pavimentos sejam duros e lisos e estejam limpos.”

**E ainda...**

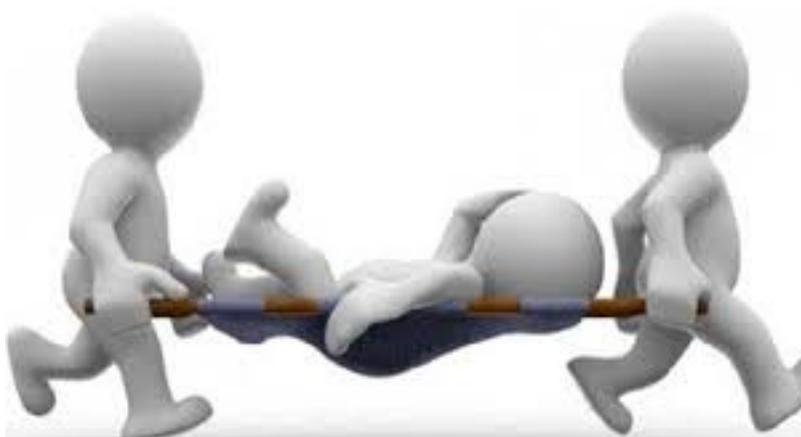
- Não transportar cargas volumosas que impeçam a visão;
- Manter os locais de trabalho limpos e organizados;
- Sempre que possível, utilizar os carrinhos de transporte de processos e de cargas.

<sup>1</sup>Técnicas correctas de movimentação de acordo com a EU-OSHA



TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DO PORTO

## Vamos evitar acidentes?



### Legislação Aplicável:

DL nº 330/93, de 25/09

### Outros:

<https://www.napofilm.net/pt/napos-films/napo-lighten-load/divide-and-rule>

<https://www.napofilm.net/pt/napos-films/napo-lighten-load/hold-me-tight>

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_ZBct6RrWBI](https://www.youtube.com/watch?v=_ZBct6RrWBI)

<https://www.napofilm.net/pt/napos-films/napo-lighten-load/duel>