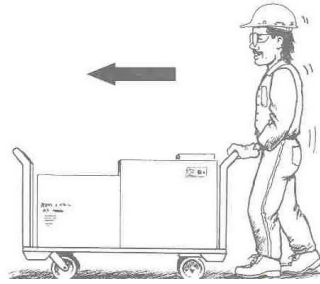


Varredura Manual

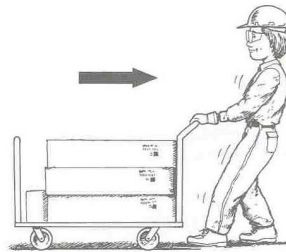
Ao empurrar a carga deve:

- Manter-se próximo dela;
- Não se incline sobre ela;
- Use a força dos dois braços para deslocá-la;
- Mantenha os músculos do abdômen contraídos.



Ao puxar a carga deve:

- Manter-se atrás do carrinho e posicione um pé diante do outro, mantendo a distância de pelo menos 30cm entre eles;
- Mantenha as costas direitas;
- Curve ligeiramente as pernas;
- Recue em passos uniformes.



Importante:

- Evite levantar objectos acima da sua cabeça;
- Não rode o corpo ao levantar nem ao baixar cargas;
- Nunca levante uma carga se entre ela e você existir qualquer obstáculo. Remova-o antes, se possível, ou contorne-o;
- Se a carga for muito pesada (mais de 30 kg) deve ser manuseada por, no mínimo, dois trabalhadores.

Sistema de Gestão de Segurança e Saúde do Trabalho

Movimentação Manual de Cargas



Imagens retiradas do site: OSHA - European Agency for Safety and Health at Work

Departamento de Saúde, Higiene e Segurança

COLUNA VERTEBRAL

A movimentação manual de cargas, quando mal realizada, pode provocar problemas físicos, principalmente ao nível da **coluna vertebral**.

Acredita-se que cerca de 30% dos trabalhadores europeus sofre de dores lombares e este tipo de queixas situa-se no topo de todas as queixas de problemas de saúde relacionados com o **trabalho**.

Causas dos problemas, ao nível da coluna vertebral relacionados com o trabalho

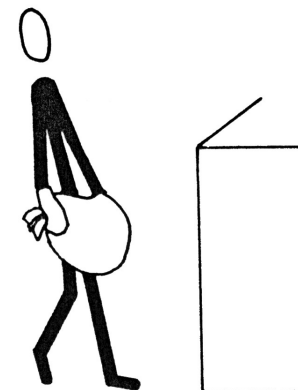
As causas dos problemas, ao nível da coluna vertebral, relacionam-se com:

- ✓ Movimentos incorrectos de elevação;
- ✓ Movimentos de torção;
- ✓ Movimentos incorrectos de dobrar;
- ✓ Movimentos incorrectos de agarrar a carga;
- ✓ Elevação de cargas demasiado pesadas;
- ✓ Falta de organização do trabalho;
- ✓ Posturas inadequadas durante o transporte de cargas;
- ✓ Falta de Atenção;
- ✓ Pressa.

A coluna forma, naturalmente, 4 curvaturas, duas concavas (dorsal e pélvica) que se formam antes de nascermos e, duas convexas (cervical e lombar) que são formadas quando começamos a aprender a sentar e andar.

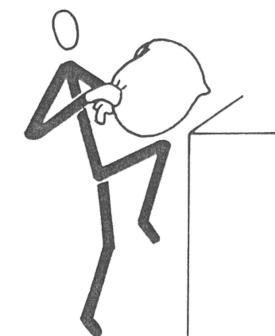
Transportar a carga:

1. Mantenha as suas costas direitas;
2. Mantenha a carga o mais próximo possível do seu corpo, junto ao tronco ou apoiado nas pernas, sem que isso seja implique um risco acrescido para o trabalhador;



Pousar a carga a um nível alto:

1. A carga deverá ser impulsionada com a ajuda das pernas, tal como se verifica na figura, de forma, ao esforço efectuado pelos braços e costas, seja diminuído:



1. Adote a melhor posição para o seu corpo e estabeleça uma distância entre os seus pés (cerca de 50 cm), tal como representado nas seguintes figuras:



ou

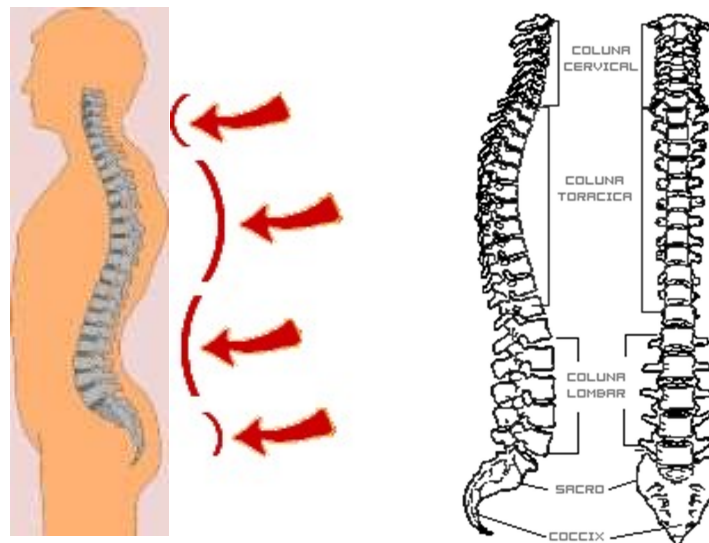


Levantar a carga:

1. Baixe-se dobrando os joelhos, sem esquecer de manter as costas direitas;
2. Segure a carga com firmeza;
3. Contraia os músculos do abdómen;
4. Fique novamente de pé, usando somente as pernas para se levantar. Mantenha as costas na posição vertical;
5. O levantamento deve ser efectuado de forma lenta e controlada



ou



Devido ao facto de ter uma flexibilidade condicionada, a coluna pode ser a responsável por diversos problemas.

Por essa razão, é conveniente não descurar a devida atenção a movimentos não aconselhados ou esforços indevidos com essa parte do nosso corpo.

CANTONEIROS DE LIMPEZA

As actividades que são desenvolvidas pelos cantoneiros de limpeza, implicam, na sua maioria, movimentação manual de cargas, tanto dos contentores e sacos (Remoção de indiferenciados e diferenciados), como dos carrinhos de varredura. Desta forma é essencial que esta movimentação seja efectuada de forma correcta, evitando assim acidentes de trabalho.

Antes de tudo, deve parar e planear o movimento. Deve pensar:

- ✓ Na carga que vai deslocar, se consegue elevá-la sem ajuda ou se é necessário a ajuda de um colega *;
- ✓ Qual o destino da carga;
- ✓ Qual o trajecto que vai percorrer;
- ✓ Se existem obstáculos nesse trajecto e retirá-los ou desviá-los;
- ✓ Onde poderá colocar a carga se for necessário parar para descansar ou ajustar as mãos.

Remoção de Indiferenciados ou diferenciados – Contentores

Quando são manuseados os contentores, deve-se ter em atenção a sua correcta movimentação, é necessário agir da seguinte forma:

Mantenha-se próximo do contentor e para isso poderá utilizar os pés, tal como se vê na figura 1;

Empurrar o contentor:

1. Não se incline sobre o contentor, mantenha as costas direitas;
2. Use a força dos dois braços para deslocá-lo;
3. Mantenha os músculos do abdómen contraídos.

Puxar o contentor:

1. Mantenha-se atrás do contentor e posicione um pé diante do outro;
2. Mantenha as suas costas direitas;
3. Deve ter as pernas ligeiramente flectidas;
4. Recue com passos uniformes.

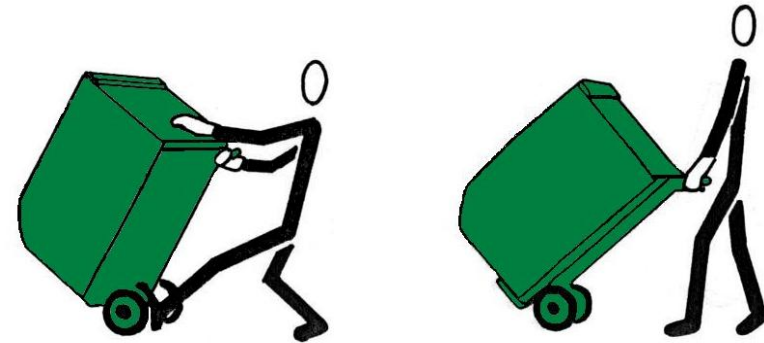


Figura 1

Figura 2

Remoção de Indiferenciados ou diferenciados – Sacos

Quando são manuseados os sacos deve ter-se em atenção a sua correcta movimentação, desta forma, para levantar e pousar cargas é necessário agir da seguinte forma:

2. Mantenha-se o mais próximo possível da carga que for manusear;