

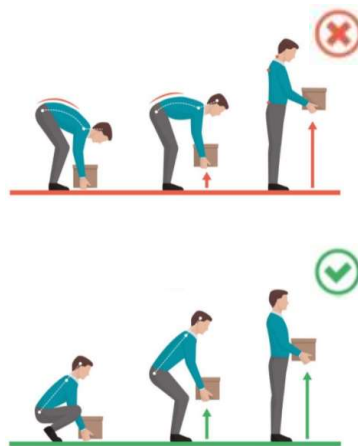
Movimentação Manual de Cargas

ESQUEMAS ILUSTRATIVOS DE FORMAS CORRETAS DE MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

| | |
|---|-----------------------------|
| <small>INCORRECTO</small> | <small>CORRECTO</small> |
| <p>Mantenha as costas direitas (evitar inclinações e rotações do troco)</p> | |
| <small>INCORRECTO</small> | <small>CORRECTO</small> |
| <p>Faça a flexão das pernas dobrando os joelhos</p> | |
| <small>INCORRECTO</small> | <small>CORRECTO</small> |
| <p>Levante e transporte a carga com os braços estendidos e junto ao corpo</p> | |
| <small>INCORRECTO</small> | <small>CORRECTO</small> |
| <p>Aproveite o peso do corpo para empurrar ou deslocar objetos</p> | |
| <small>INCORRECTO</small> | <small>CORRECTO</small> |
| <p>Peça ajuda a um colega para levantar e transportar uma carga pesada</p> | |
| <small>INCORRECTO</small> | <small>CORRECTO</small> |
| <p>Mantenha um bom equilíbrio</p> | |
| <small>INCORRECTO</small> | <small>CORRECTO</small> |
| <p>Aproxime a carga o mais possível do corpo</p> | |
| <small>INCORRECTO</small> | <small>CORRECTO</small> |
| <p>Posicione corretamente os pés para orientar a carga</p> | |

O QUE É A 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 ergonômicas desfavoráveis, **comporte riscos** para os mesmos, nomeadamente na região dorso-lombar. Quando efetuada de modo não adequado, origina frequentemente **dores nas costas, roturas musculares, entorses e lesões na coluna.**



O QUE FAZER ANTES DE MOVIMENTAR MANUALMENTE UMA CARGA?

Verificar se:

- Sabe para onde ir;
- O caminho encontra-se desimpedido e livre de obstáculos;
- Pode agarrar firmemente a carga;
- As mãos, cargas ou pegas não estão escorregadias;
- As cargas a transportar não interferem com a visualização do percurso.



ATENÇÃO!

A carga deve ser conduzida por duas ou mais pessoas sempre que:

- O objeto tenha, independentemente do seu peso, pelo menos **duas dimensões superiores 76 cm**;
- Quando uma pessoa tenha que levantar um **peso superior a 30 kg e o seu trabalho habitual não seja o de manipulação de cargas**;
- Quando o objeto seja **muito longo** e uma só pessoa não possa trasladá-lo de forma estável.



COMO MOVIMENTAR MANUALMENTE UMA CARGA?

Posicionar-se o mais **perto possível da carga**, em **posição estável**, com os **pés à largura dos ombros** e um mais à frente que o outro.



Fletir os joelhos, mantendo as **costas** (inclusivamente na região lombar) e a **cabeça direitas.**

Segurar firmemente a carga com as palmas das mãos. Evitar a elevação da carga com a ponta dos dedos. Manter os **braços esticados e junto ao corpo** e a **coluna direita.**



Não levantar uma carga pesada acima da cintura num só movimento.

Aproveite o peso do corpo de forma efetiva para empurrar ou deslocar os objetos.

