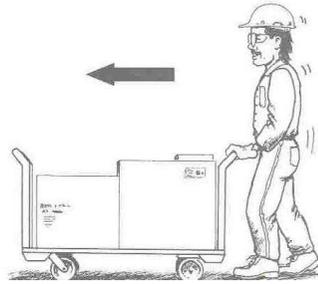


## Varredura Manual

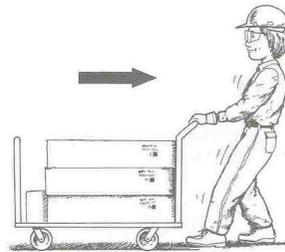
Ao empurrar a carga deve:

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

- Nunca levante 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**

**2011**

## 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

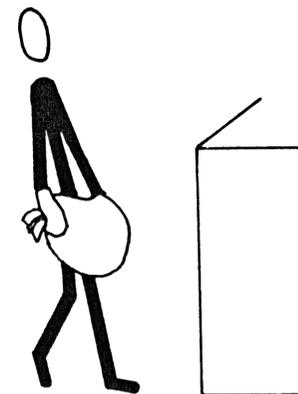
As causas dos problemas, ao nível da coluna vertebral, relacionam-se com:

- ✓ 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.

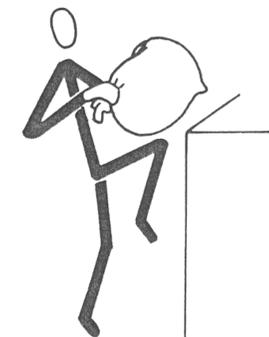
## Transportar a carga:

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;

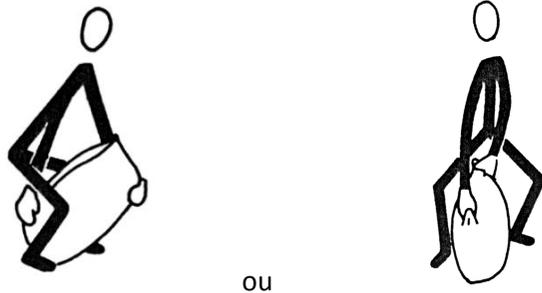


## Pousar a carga a um nível alto:

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:

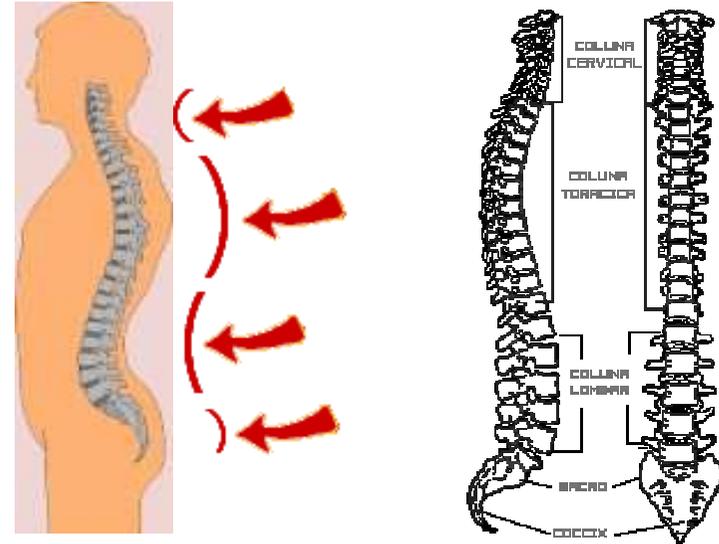
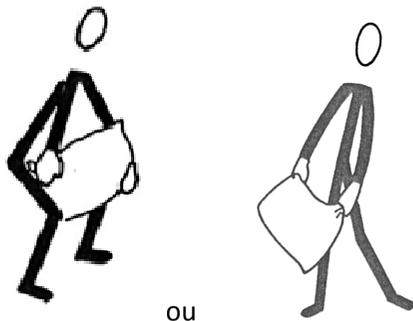


1. Adote a melhor posição para o seu corpo e estabeleça uma distância entre os seus pés (cerca de 50 cm), tal como representado nas seguintes figuras:



### 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



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.

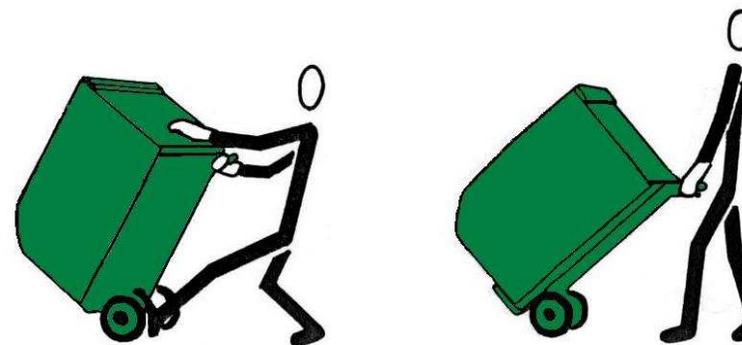


Figura 1

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;