

# Movimentação Manual de Cargas

## 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 ergonómicas 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:

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

## Como movimentar manualmente uma carga?



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



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



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.



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

## ATENÇÃO!

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

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

## Esquemas ilustrativos de formas corretas de movimentação manual de cargas

Incorreto



Mantém as costas direitas (evita inclinações e rotações do troco)

Correto



Incorreto



Faz a flexão das pernas dobrando os joelhos

Correto



Incorreto



Mantém um bom equilíbrio

Correto



Incorreto



Levanta e transporta a carga com os braços estendidos e junto ao corpo

Correto



Incorreto



Aproxima a carga o mais possível do corpo

Correto



Incorreto



Aproveita o peso do corpo para empurrar ou deslocar objetos

Correto



Incorreto



Posiciona corretamente os pés para orientar a carga

Correto



Incorreto



Pede ajuda a um colega para levantar e transportar uma carga pesada

Correto

