

A movimentação manual de cargas em segurança, exige a adopção de posturas correctas.

Existem meios mecânicos para auxiliar a movimentação de cargas.

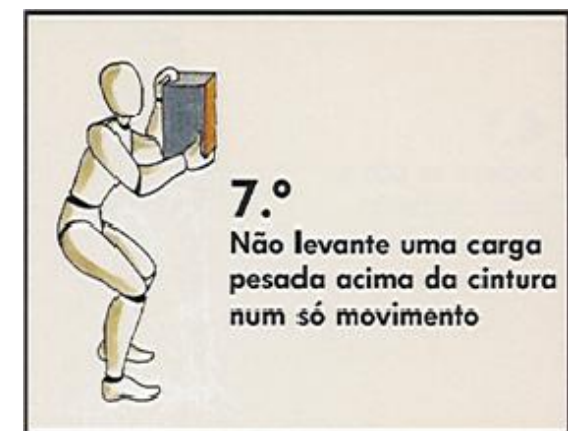
Acima de 20 kg ou 30 kg as cargas são consideradas muito pesadas e a movimentação manual pode originar:

- dores de costas
- roturas musculares
- entorses
- lesões na coluna

Se vai levantar e transportar cargas deve ter em conta:

- a condição física do trabalhador
- o peso da carga
- o centro de gravidade da carga
- a forma da carga
- a altura a que tem de ser levantada
- a distância a percorrer
- a possibilidade ou não de dividir a carga
- a duração e frequência do transporte

É fundamental seguir estes 10 princípios:



8.º

Aproveite o peso do corpo de forma efectiva para empurrar ou deslocar os objectos



9.º

Quando as dimensões da carga o aconselhem, peça ajuda a um companheiro

10.º

Uma má postura pode ocasionar lesões na coluna



Se cumprir estes 10 princípios evita:

- Muitas dores nas costas
- Muitas idas ao médico

Legislação aplicável:

Lei n.º 35/2004, de 29 de Julho;
- Regulamentação do Código do Trabalho

Decreto-Lei n.º 441/91, de 14 de Novembro;
- Regime Jurídico de Enquadramento da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

Decreto-Lei n.º 109/2000, de 30 de Junho,
Portaria n.º 467/2002, de 23 de Abril,
Dec. Leg. Reg. n.º 14/2003/M, de 7 de Junho;
- Regime de organização e funcionamento das actividades de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

Decreto-Lei n.º 330/93, de 25 de Setembro;
- Prescrições mínimas de segurança e de saúde na movimentação manual de cargas

Para mais informações:

Direcção Regional do Trabalho
Divisão de Higiene e Segurança no Trabalho
Rua de João Gago, n.º 4
9000-071 Funchal

Telef.: 291 214 780

Fax: 291 231 455

higieneseguranca.drtrab.srrh@gov-madeira.pt

5-OUT04

HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO

MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS



SECRETARIA REGIONAL DOS
RECURSOS HUMANOS
Direcção Regional do Trabalho