

Nº 029



Manejo Manual de Cargas

O manejo manual de cargas é uma das formas de trabalho mais antigas e comuns, sendo responsável por um considerável número de lesões e acidentes do trabalho, nos mais diversos ramos de atividades econômicas de todos os países. Estas lesões, em sua grande maioria, afetam a coluna vertebral com consequências altamente danosas para o trabalhador, a empresa, a sociedade e a nação.

As recomendações gerais a seguir indicadas abrangem situações de manejo manual de cargas mais comuns e possibilitam evitar as consequências altamente danosas no manejo manual de cargas.

As recomendações gerais a seguir indicadas abrangem situações de manejo manual de cargas mais comuns e possibilitam evitar as consequências altamente danosas no manejo manual de cargas.

Recomendações Gerais no Manejo Manual de Cargas

1) Evitar manejo de cargas acima dos limites máximos recomendados, determinados em função de:

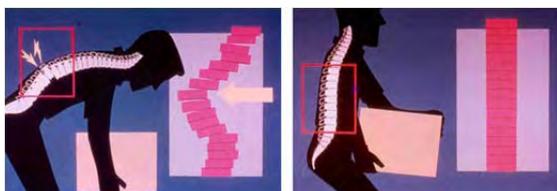


- Sexo, faixa etária e postura do trabalhador;
- Forma, dimensões e posição relativa de carga;
- Frequência de operações e características gerais do ambiente de trabalho.

2) Utilizar técnicas adequadas e função do tipo de carga a ser manejada.



3) Evitar dorso curvo para a frente e para trás. A coluna vertebral deve servir de elemento de suporte e nunca como elemento de articulação.

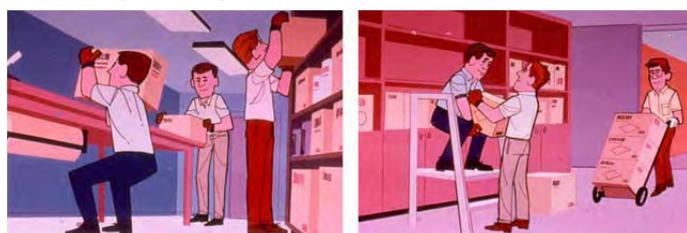


4) Evitar movimentos de torção em torno do eixo vertical do corpo.



5) Evitar utilização dos músculos das costas nas operações de levantamento, fazendo uso dos músculos e movimentos de impulsão das pernas.

6) Utilizar, quando possível, elementos auxiliares para diminuir os esforços atuantes e facilitar o manejo da carga.

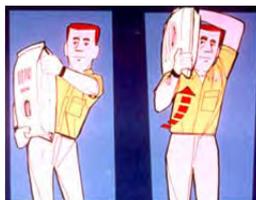


7) Evitar esforços multiplicadores dos esforços atuantes, advindos de movimentos bruscos, perda de equilíbrio, deslizamento e passos em falso.



8) Estar adequadamente vestido para evitar contração dos músculos sob a ação do frio, umidade e correntes de ar.

9) Manter a carga na posição mais próxima possível do eixo vertical do corpo.



10) Posicionar os braços junto ao corpo



11) Utilizar suportes ou plataformas em nível acima da planta dos pés para operações de levantamento e descarregamento, visando menores solicitações sobre o corpo.



12) Transportar a carga em posição ereta.

Considerações Finais

Antes de iniciar o seu trabalho a cada dia, siga os seguintes passos: ANALISE o trabalho e MINIMIZE o uso da força e os movimentos repetitivos. Finalmente NEUTRALIZE os efeitos negativos causados pela má postura, relaxando o corpo. Procure trabalhar assumindo posições naturais, ou seja, evitando posições forçadas. Adotando habitualmente estes princípios, você estará experimentando a sensação de estar realizando um trabalho saudável e eficaz.