



Manipulação manual de cargas

Bula de Segurança

Em 2024, a manipulação manual de cargas foi uma das principais causas de acidentes de trabalho, especialmente devido às lesões musculoesqueléticas. **Na PreZero, 24% dos acidentes de trabalho** estão relacionados com a manipulação manual de carga.

Além disso, são o segundo problema de saúde crónico mais frequente em Portugal.

Quais são fatores que podem desencadear uma LME?



Posturas incorretas



Movimentos bruscos ou
mal executados



Sedentarismo



Sobrecarga física

Manipular cargas corretamente

1. Aproxima-te da carga

O teu centro de gravidade deve estar o mais próximo possível e por cima da carga.

2. Busca o equilíbrio

Imprescindível para levantar uma carga corretamente. Pés ligeiramente afastados e à frente um do outro.

3. Segura com as mãos

Levantar incorretamente um objeto pode provocar uma contração involuntária dos músculos de todo o corpo. A forma correta é agarrar o objeto com a palma da mão e a base dos dedos.

4. Fixa a coluna vertebral

Levanta-te mantendo a coluna vertebral direita e alinhada. O arqueamento das costas acarreta o risco de lesões na coluna vertebral, mesmo que a carga não seja demasiado pesada.

5. Usa a força das pernas

Utiliza, em primeiro lugar, a força das pernas, pois os seus músculos são os mais poderosos do corpo, muito mais do que os dos braços, que utilizamos erradamente para levantar e deslocar objetos.

6. Trabalha os braços

Os braços devem trabalhar em tração única, mantendo a carga “suspensa”, mas não a levantando. Deste modo, evitas uma fadiga desnecessária.

Trabalho em equipa

Uma pessoa será responsável por preparar e dar instruções de elevação e transporte.

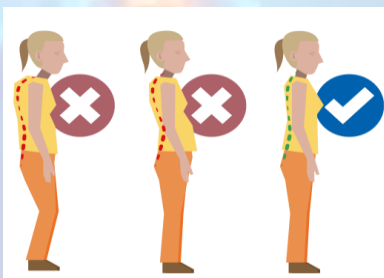
Para facilitar a visibilidade, o suporte da retaguarda deve ser ligeiramente deslocado em relação ao suporte da frente.

Contra a corrente (com o passo deslocado), para evitar choques de carga.

Adotar posturas corretas

Coluna vertebral direita: Adota uma postura que mantenha a forma natural da coluna vertebral - uma forma em "S" - isto é conseguido através de:

- Puxando suavemente os ombros para trás.
- Mantendo a cabeça erguida, com o pescoço direito.
- Mantendo os músculos abdominais contraídos.



Senta-te bem: O bom equilíbrio da postura é conseguido com o tronco direita, as pernas na vertical e os pés na horizontal e apoiados no chão.

Sabias que numa posição sentada, os teus pés suportam apenas 16% do teu peso?



Manipular cargas corretamente

Permite reduzir consideravelmente o esforço exigido pelas pernas e pelos braços.

Devem ser orientados no sentido da deslocação para evitar rotações da coluna vertebral.

O esforço pode ser utilizado para deslocar, desequilibrar ou mover uma carga, mas dependendo da direção, atingiremos ou não o resultado desejado, com o mínimo esforço.



Aproveita as forças naturais a que os objectos estão sujeitos (gravidade, elasticidade, energia cinética, etc.) para reduzir as tensões.



7. Controla o peso do corpo

8. Orienta os pés

9. Escolhe a direção em que a carga deve ser empurrada

10. Aproveita a gravidade