



# Perigos e riscos associados à movimentação manual de cargas no local de trabalho

## O que é a movimentação manual de cargas?

A movimentação manual de cargas é qualquer uma das seguintes actividades, executada por um ou diversos trabalhadores: levantar, agarrar, abaixar, empurrar, puxar, transportar ou deslocar uma carga <sup>(1)</sup>. A carga pode ser animada (uma pessoa ou um animal) ou inanimada (um objecto).

Embora tenha vindo a diminuir nos últimos tempos, a taxa de trabalhadores da UE-25 que afirma transportar ou deslocar cargas pesadas é ainda elevada (34,5%), atingindo 38,0% na UE-10 <sup>(2)</sup>.

## De que forma a movimentação manual de cargas pode afectar a saúde dos trabalhadores

A movimentação manual de cargas pode causar:

- danos cumulativos devidos à deterioração gradual e cumulativa do sistema músculo-esquelético em resultado de actividades contínuas de elevação/movimentação, por exemplo, dores lombares;
- traumatismos agudos, como cortes ou fracturas, devidos a acidentes.

As dores lombares constituem um dos principais problemas de saúde relacionados com o trabalho (23,8%) na UE, com um número significativamente mais elevado de trabalhadores (38,9%) afectados nos novos Estados-Membros <sup>(3)</sup>.

## O que torna a movimentação manual de cargas perigosa?

Existem vários factores de risco que tornam a movimentação manual de cargas perigosa e aumentam o risco de lesões. As lesões lombares, nomeadamente, estão relacionadas com quatro aspectos da movimentação manual de cargas.

### As cargas

O risco de lesões lombares aumenta se as cargas forem:

- demasiado pesadas: não há um limite exacto de peso que seja seguro — um peso de 20 kg a 25 kg é pesado para ser sustentado pela maior parte das pessoas;
- demasiado grandes: se as cargas forem muito grandes, não é possível observar as regras básicas de elevação e transporte, nomeadamente manter a carga tão próxima do corpo quanto possível, pelo que os músculos se cansam mais rapidamente;
- difíceis de agarrar: pode fazer com que o objecto escorregue e provoque um acidente; cargas com extremidades aguçadas ou com materiais perigosos podem causar lesões aos trabalhadores;
- desequilibradas ou instáveis: causam a distribuição irregular da carga pelos músculos e cansaço, devido ao facto de o centro de gravidade do objecto estar distante do centro do corpo do trabalhador;
- difíceis de alcançar: se para alcançar a carga for necessário esticar os braços, dobrar ou torcer o tronco, é necessário uma maior força muscular;

- de forma ou dimensão que limite a visão do trabalhador, aumentando, assim, a possibilidade deste escorregar/tropeçar, cair ou colidir.

### As tarefas

O risco de lesões lombares aumenta se as tarefas forem:

- demasiado extenuantes, por exemplo, se forem realizadas com demasiada frequência ou durante demasiado tempo;
- exigirem posturas ou movimentos difíceis, por exemplo, o tronco dobrado e/ou torcido, os braços levantados, os punhos dobrados ou uma forte extensão;
- exigirem movimentos repetitivos.

### O ambiente de trabalho

As seguintes características do ambiente de trabalho podem aumentar o risco de lesões lombares:

- espaço insuficiente para a movimentação manual de cargas pode conduzir à adopção de posturas inadequadas e à deslocação de cargas de forma não segura;
- um pavimento irregular, instável ou escorregadio pode aumentar o risco de acidentes;
- o calor provoca cansaço nos trabalhadores e o suor dificulta a manipulação de ferramentas, exigindo um esforço maior; o frio pode diminuir a sensibilidade das mãos, tornando mais difícil agarrar objectos;
- a insuficiente iluminação pode aumentar o risco de acidentes ou obrigar os trabalhadores a colocarem-se em posições inadequadas para conseguirem ver o que estão a fazer.

### Os indivíduos <sup>(3)</sup>

Alguns factores individuais podem afectar o risco de lesões lombares:

- a falta de experiência, de formação ou de familiaridade com a tarefa;
- a idade — o risco de lesões sacro-lombares aumenta com a idade e com o número de anos de trabalho;
- as características e a capacidade físicas, como a altura, o peso e a força;
- antecedentes de lesões lombares.

### Avaliação dos riscos

Os empregadores devem avaliar os riscos para a segurança e saúde dos seus trabalhadores. Podem ser tomadas medidas simples para proceder a uma eficaz avaliação dos riscos:

- identificar perigos susceptíveis de causar acidentes, lesões ou problemas de saúde;
- identificar os indivíduos que podem sofrer danos e de que forma;
- avaliar se as precauções existentes são adequadas ou se devem ser reforçadas;
- acompanhar os riscos e analisar medidas de prevenção.

<sup>(1)</sup> Directiva 90/269/CEE relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde respeitantes à movimentação manual de cargas que comportem riscos, nomeadamente dorso-lombares, para os trabalhadores.

<sup>(2)</sup> Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho, «Quarto Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho», 2005.

<sup>(3)</sup> Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, *Research on work-related low back disorders*, 2000.

## Medidas de prevenção

Os acidentes e os problemas de saúde podem ser prevenidos através da eliminação ou, pelo menos, da redução dos riscos de movimentação manual de cargas. Deve ser utilizada a seguinte hierarquia de medidas de prevenção:

- eliminação do risco — avaliar se a movimentação manual de cargas pode ser evitada, por exemplo, com recurso a equipamento eléctrico ou mecânico de movimentação de cargas, como transportadores ou empilhadores;
- medidas técnicas — se a movimentação manual de cargas não puder ser evitada, considerar a utilização de dispositivos de apoio, como montacargas, carrinhos e dispositivos de elevação pneumáticos;
- medidas organizacionais, como a rotatividade de tarefas e a introdução de pausas de duração suficiente, só deverão ser consideradas se a eliminação ou a redução dos riscos da movimentação manual de cargas for inviável;
- prestação de informações sobre os riscos e os efeitos negativos da movimentação manual de cargas para a saúde e formação sobre a utilização do equipamento e as técnicas correctas de movimentação.

A recuperação e a reintegração de trabalhadores com lesões músculo-esqueléticas no trabalho devem ser parte integrante da política relativa às lesões músculo-esqueléticas no local de trabalho. Tal melhorará a saúde e o bem-estar dos trabalhadores e prevenirá eventuais reduções da produtividade.

A participação dos trabalhadores e dos seus representantes é essencial na elaboração de uma política de combate aos perigos no local de trabalho.

## Técnicas correctas de movimentação

### Levantar

Antes de levantar uma carga, o trabalhador deve planificar e preparar-se para a tarefa. Deve certificar-se de que:

- sabe para onde vai;
- a área para onde se dirige está desimpedida de obstáculos;
- pode agarrar firmemente a carga;
- as suas mãos, a carga e eventuais pegadas não estão escorregadias;
- se vai levantar a carga com outra pessoa, ambos sabem como proceder antes de começarem.

Para levantar uma carga, os trabalhadores devem utilizar a seguinte técnica:

- colocar um pé de cada lado da carga e o corpo sobre a mesma (se tal não for possível, tentar colocar o corpo tão próximo quanto possível da carga);

- utilizar os músculos das pernas para se erguer;
- endireitar as costas;
- colocar a carga tão próxima quanto possível do seu corpo;
- levantar e transportar a carga com os braços esticados e virados para baixo.

### Empurrar e puxar

É importante que:

- a carga seja empurrada e puxada com recurso ao peso do próprio corpo; os trabalhadores devem inclinar-se para a frente quando empurram e inclinar-se para trás quando puxam—
- os trabalhadores estejam firmemente apoiados no solo para se poderem inclinar para a frente ou para trás;
- os trabalhadores evitem torcer e dobrar as costas;
- os dispositivos de movimentação disponham de pegadas/alças, de modo a que os trabalhadores possam utilizar as mãos para exercer força; a altura das pegadas deve situar-se entre os ombros e a cintura, de modo a que os trabalhadores possam empurrar/puxar numa posição boa e neutra.
- os dispositivos de movimentação se encontrem em boas condições de manutenção, de modo a que as rodas tenham a dimensão adequada e deslizem suavemente;
- os pavimentos sejam duros e lisos e estejam limpos.

## Legislação europeia

**Directiva 90/269/CEE do Conselho**, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde respeitantes à movimentação manual de cargas que comportem riscos, nomeadamente dorso-lombares, para os trabalhadores

Os requisitos de outras directivas, normas e orientações europeias, bem como disposições nacionais dos Estados-Membros, podem igualmente ser importantes para a prevenção de problemas de saúde relacionados com o trabalho causados pela movimentação manual de cargas (\*).

**Para informação sobre a legislação nacional de Portugal nesta matéria consulte <http://www.ishst.pt>.**

**Para mais informações** sobre a movimentação manual de cargas, a prevenção de lesões músculo-esqueléticas e a manutenção de trabalhadores com lesões músculo-esqueléticas no trabalho, consulte <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

**Para mais informações** sobre as publicações da Agência, consulte <http://osha.europa.eu/publications>.

**Correcta** movimentação manual de cargas



**Deve evitar-se** torcer e dobrar as costas.



Fonte: Demaret, J.-P., Gavray, F. and Willems, F. (Prevent), *Aidez votre dos — Manuel de la formation «prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile»*, Proxima, 2006.

(\*) Sítio Internet da Agência sobre legislação: <http://osha.europa.eu/legislation>.

**Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho**

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Tel.: (+34) 94 479 43 60; fax: (+34) 94 479 43 83

E-mail: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

© Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho. Reprodução autorizada mediante indicação da fonte. Printed in Belgium, 2007



<http://osha.europa.eu>