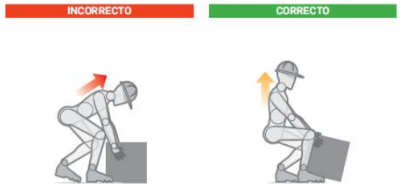
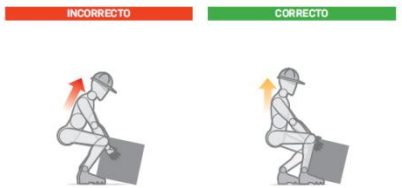
Movimentação Manual de Cargas

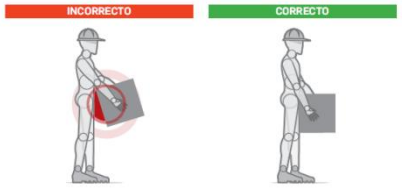
ESQUEMAS ILUSTRATIVOS DE FORMAS CORRETAS DE MOVIMENTAÇAO MANUAL DE CARGAS



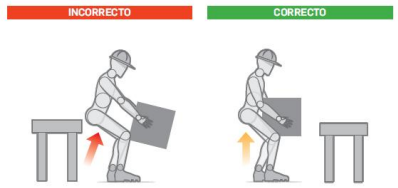
Mantenha as costas direitas (evitar inclinações e rotações do troco)



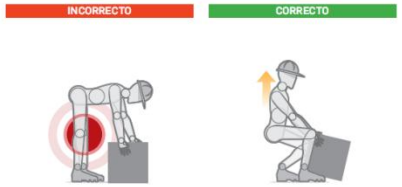
Mantenha um bom equilíbrio



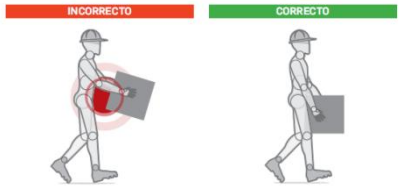
Aproxime a carga o mais possível do corpo



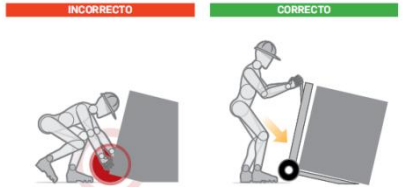
Posicione corretamente os pés para orientar a carga



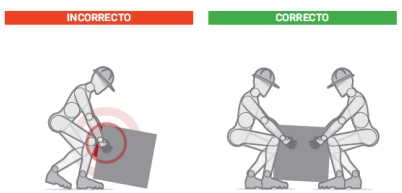
Faça a flexão das pernas dobrando os joelhos



Levante e transporte a carga com os braços estendidos e junto ao corpo



Aproveite o peso do corpo para empurrar ou deslocar objetos



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

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:



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

ATENÇÃO!

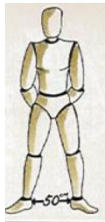
A carga deve ser conduzida por <u>duas ou mais pessoas</u> sempre que:

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



COMO MOVIMENTAR MANUALMENTE UMA CARGA?

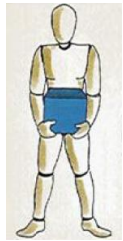
Posicionar-se o mais **perto** possível **da carga**, em **posição estável**, com os **pés à largura dos ombros** e um mais à frente que o outro.





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**.





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

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

