

A movimentação manual de cargas em segurança exige a adoção de posturas corretas.

Existem meios mecânicos para auxiliar a movimentação de cargas.

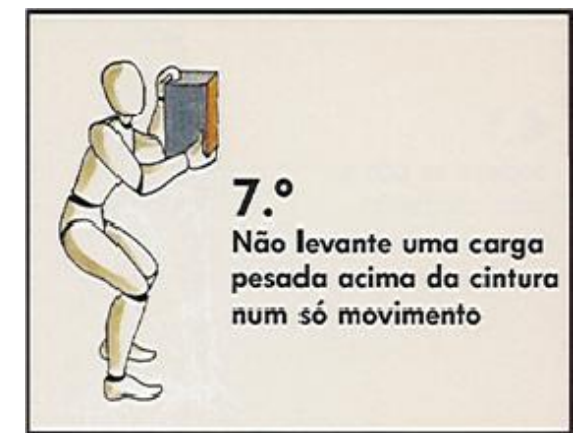
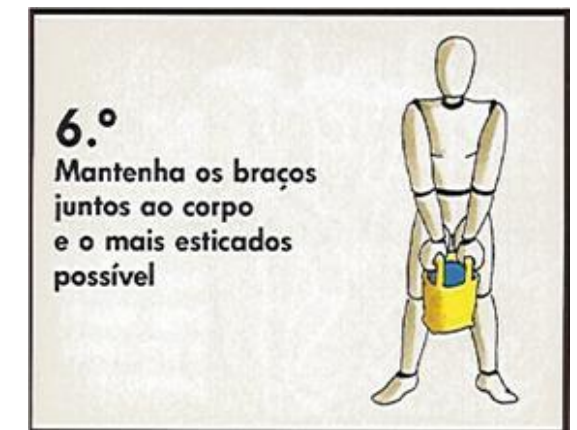
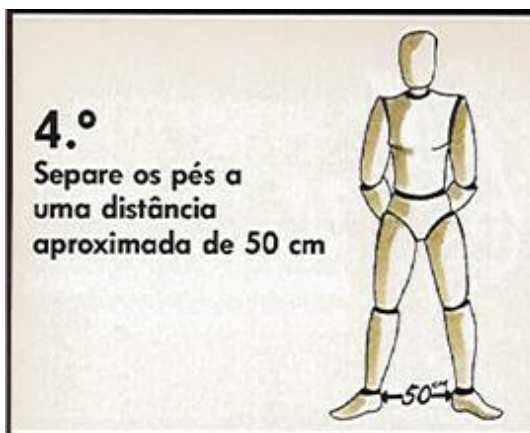
Acima de 20 kg ou 30 kg as cargas são consideradas muito pesadas e a movimentação manual pode originar:

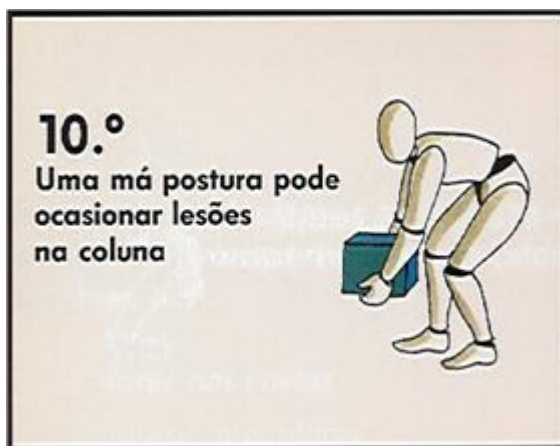
- dores de costas
- roturas musculares
- entorses
- lesões na coluna

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:





Se cumprir estes 10 princípios evita:

- Muitas dores nas costas
- Muitas idas ao médico

Legislação aplicável:

Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro;
- Aprova a revisão do Código do Trabalho

Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, alterada e republicada pela Lei n.º 3/2014, de 28 de janeiro;
- Regime jurídico de promoção da segurança 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:

Direção Regional do Trabalho e da Ação Inspetiva
Serviço de Segurança e Saúde Ocupacional
Rua de João Gago, nº 4
9000-071 Funchal

Telef.: 291 214 780

Fax: 291 231 455

higieneseguranca.dirtra.sre@gov-madeira.pt

5 – 01/2016

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

