



VIII IEEE ESW-Brasil 2017

A Engenharia Elétrica na Segurança do Trabalho

4 a 5 de outubro de 2017 – Salto, SP

ANEXO V DO PSS – FPS (EXEMPLO)

MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

1. CARACTERIZAÇÃO

Por movimentação manual de cargas entende-se qualquer operação de elevação e/ou de transporte de uma carga por um ou mais trabalhadores.

A ocorrência de acidentes neste tipo de operação é consequência de movimentos incorrectos ou de esforços físicos exagerados, de grandes distâncias de elevação, do abaixamento e transporte, bem como de períodos insuficientes de repouso, pois estamos em presença, por vezes, de cargas volumosas.

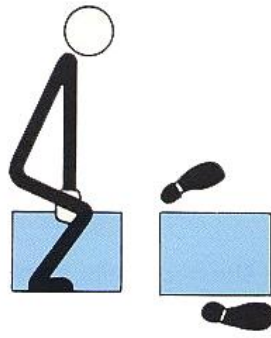
2. RISCOS MAIS FREQUENTES

- ✓ Sobre esforços ou movimentos incorrectos (de que pode resultar hérnia discal, rotura de ligamentos, lesões musculares e das articulações)
- ✓ Choque com objectos
- ✓ Entalamento

3. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- Sempre que possível utilizar meios auxiliares que facilitem o manuseamento da carga.
- Não transportar em carro de mão cargas longas ou que impeçam a visão.
- Manter as zonas de movimentação arrumadas.
- Sinalizar as zonas de passagem perigosas.
- Tomar precauções especiais na movimentação de cargas longas.
- Adoptar uma posição correcta de trabalho, tendo em atenção os seguintes aspectos:

Segurança na Construção e Manutenção de Instalações Elétricas

- O centro de gravidade do trabalhador deve estar o mais próximo possível e por cima do centro de gravidade da carga.
 - O equilíbrio do trabalhador que movimenta uma carga depende essencialmente da posição dos pés, que devem enquadrar a carga.
 - O centro de gravidade do trabalhador deve estar situado sempre no polígono de sustentação.
 - As costas devem permanecer direitas e as pernas flectidas.
- 
- Usar a força das pernas. Os músculos das pernas devem ser usados em primeiro lugar em qualquer acção de elevação.
 - Fazer trabalhar os braços em tracção simples, isto é, estendidos. Devem, acima de tudo, sustentar a carga e não levantá-la.
 - Usar o peso do corpo para reduzir o esforço das pernas e dos braços.
 - Orientar os pés. Quando uma carga é levantada e em seguida deslocada, é preciso orientar os pés no sentido em que se vai efectuar a marcha, a fim de encaixar o deslocamento com o levantamento.
 - Escolher a direcção de impulso da carga. O impulso pode ser usado para ajudar a deslocar ou empilhar uma carga.
 - Garantir uma correcta posição das mãos. Para manipular objectos pesados ou volumosos, deve-se usar a palma das mãos e a base dos dedos. Quanto maior for a superfície de contacto das mãos com a carga, maior segurança existirá. Para favorecer um bom posicionamento das mãos, colocar calços sob as cargas.

Trabalho em equipa

Deve ser designado um responsável de manobra, que tem como atribuições:

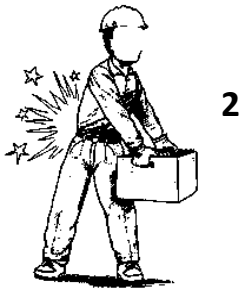
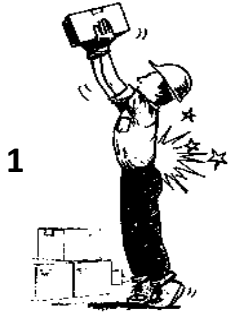
- Avaliar o peso da carga para determinar o número de trabalhadores necessários;
- Prever o conjunto da operação;
- Explicar a operação;

Segurança na Construção e Manutenção de Instalações Elétricas

- Colocar os trabalhadores numa boa posição de trabalho;
- Repartir os trabalhadores por ordem de estatura, o mais baixo à frente.

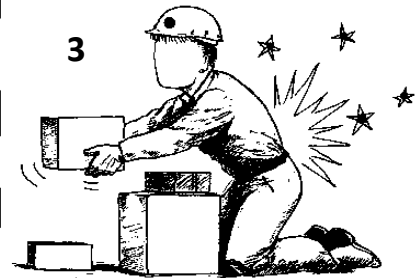
Exemplos de precauções na movimentação manual de cargas

1- Não levantar objectos acima da cabeça



2- Não rodar o corpo ao levantar ou ao baixar a carga

3- Não iniciar o levantamento duma carga no caso de existir qualquer obstáculo entre o corpo e a carga.



4. EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL

- Luvas de protecção mecânica
- Calçado de segurança com protecção mecânica
- Capacete de protecção