

O transporte de cargas, as posturas inadequadas, os movimentos altamente repetitivos, a aplicação de força excessiva com as mãos, o trabalho monótono e repetitivo, os ritmos de trabalho são factores que aumentam o risco das perturbações músculo-esqueléticas.

## SE...

- Sentires frequentes dores nas costas, no pescoço ou nos ombros;
- Tens tido problemas nas articulações ao nível das vertebrae lombares;
- Tens frequentes dor nas pernas;
- Já tiveste crises de coluna...

É altura de procurar as causas dessas dores consultando o médico.

Mas não bastará a consulta do médico se as causas estiverem no teu local e posto de trabalho.

Nesse caso, é necessário que coloques o problema ao vosso representante em matéria de Saúde, Higiene e Segurança ou à delegada(o) sindical para que possam avaliar os riscos e procurar soluções para os mesmos.

## Onde há mais problemas:

- Junto dos teares e máquinas de tricotar com a manipulação de bobinas de fio, rolos de estampar e rolos de tecidos.
- Na armazém com o transporte e arrumação de peças e caixas e ainda o transporte de "palletes" em locais estreitos.
- Na estamperia e tingimento com a manipulação de rolos e de bobinas de tecido e tambores de produtos químicos, bem como no introduzir e retirar tecidos das máquinas.

Na Europa, a movimentação de cargas e os movimentos repetitivos constituem riscos prioritários que requerem atenção.

45% dos trabalhadores europeus queixam-se de dores causadas por posturas fatigantes, muitas das quais associadas à movimentação manual de cargas pesadas no seu trabalho.

Os riscos da manipulação manual de cargas incluem a fadiga, a má postura e a torção do corpo, as áreas apertadas e desarrumadas, as cargas volumosas ou pesadas.

**Directiva 90/269** - relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde respeitantes à movimentação manual de cargas e transposta para a legislação portuguesa através do Decº-Lei 330/93.

## Abordagem da Prevenção na Europa

- Evitar os riscos
- Avaliar os riscos que podem ser evitados
- Combater as perturbações músculo-esqueléticas na origem.
- Adaptar o trabalho à pessoa do trabalhador, especialmente a concepção dos locais de trabalho, a escolha do equipamento, dos métodos de trabalho e de produção, em especial tendo em vista avaliar o trabalho monótono e repetitivo e reduzir o seu efeito sobre a saúde.
- Desenvolvimento de uma política de prevenção global e coerente que abranja a tecnologia e a organização de trabalho, as condições, as relações sociais e a influência dos factores relacionados com o ambiente de trabalho.
- Dar prioridade a medidas de protecção colectiva.
- Dar instruções apropriadas aos trabalhadores.

**Campanha para a Melhoria das Condições de Saúde, Higiene e Segurança nas Pequenas e Médias Empresas**



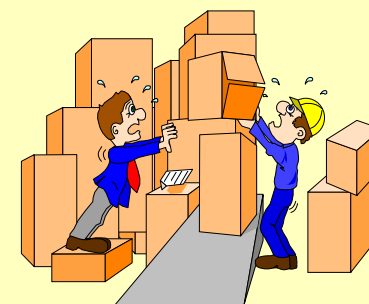
Fesete  
Avª da Boavista, 583 - 4100-127 PORTO  
Telef: 22 600 23 77 Fax: 22 600 21 64  
e-mail: fesete@mail.telepac.pt  
www. fesete.pt



Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho  
Ponto Focal em Portugal: I DICT

**CAMPANHA  
P.M.E.'s**

## Movimentação manual e mecânica de cargas



**TRABALHADOR PREVENIDO  
TRABALHADOR PROTEGIDO !**



**FESETE** - Federação dos Sindicatos dos Trabalhadores Têxteis, Lanifícios, Vestuário, Calçado e Peles de Portugal

## AS POSTURAS

As posturas correctas são essenciais na prevenção dos inúmeros efeitos nocivos que o trabalho que executamos tem (e ainda mais se ele for monótono e repetitivo) sobre a coluna, os músculos, as articulações e os tendões.

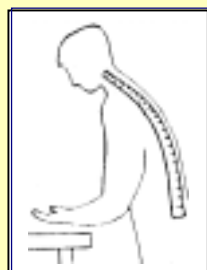
Mas, por vezes, não basta uma posição correcta; é necessário ter em conta o tipo de trabalho que fazemos: se manipulamos, por exemplo, embalagens de cartão, bobinas de fio, rolos de estampar e/rolos de tecido; se transportamos "pallettes" e/ou trabalhamos com empilhadoras... e como o fazemos.

Se as nossas posturas forem incorrectas ou não utilizarmos o equipamento necessário ou ainda se não soubermos utilizar bem os meios mecânicos... então é certo e sabido que, ao fim de algum tempo, teremos problemas de saúde e... o acidente espreita!

Assim, devemos movimentarmo-nos suavemente e com cautela quando elevamos ou transportamos cargas, puxamos ou empurramos os carrinhos de carga de modo a evitarmos posturas perigosas. Uma das coisas que devemos ter sempre presente é que a nossa coluna deve ser utilizada como suporte e nunca como uma articulação. O mesmo que dizer que quando, por exemplo, tivermos de mover uma carga de um sítio para outro não devemos girar a coluna sobre o seu eixo mas girar todo o corpo.



A nossa coluna vertebral é composta por 32 vértebras que se articulam conforme os gestos que fazemos e às posições que adoptamos. Entre cada vértebra existe o disco vertebral. Uma má postura ou um esforço demasiado pode provocar uma lesão no disco ou seja uma hérnia discal.

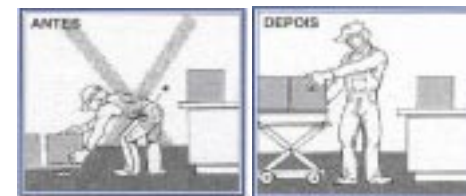


Estar muito tempo nesta posição causa fadiga nos músculos dorsais e deforma o disco



Para levantar uma carga do chão deve aproximar-se o mais possível dela, flectir os joelhos e apoiar-se nas pernas como indica a figura do SIM

## ENCONTRAR SOLUÇÕES NÃO É ASSIM TÃO DIFÍCIL!



Basta elevar a altura da carga para que o trabalhador não tenha uma postura inclinada que ao fim de algumas horas lhe traria problemas.



Uma simples mudança na altura do manípulo do carrinho melhora a postura da trabalhadora e reduz a força com que ela terá de o empurrar.

**TRABALHADOR PREVENIDO  
TRABALHADOR PROTEGIDO !**