

Orientações para transporte e movimentação manual de carga

A movimentação e o levantamento manual de carga são as principais causas de lombalgia, que podem aparecer por sobrecarga ou como resultado de esforços repetitivos. Outros fatores como empurrar ou puxar cargas e posturas inadequadas estão diretamente relacionados com o aparecimento desse distúrbio, portanto, quanto mais leve for a carga, menor é a possibilidade de o trabalhador comprometer sua saúde.

Como medidas de prevenção, é importante praticar a ergonomia durante o desenvolvimento da atividade, executando as devidas orientações a seguir:



SESI

Realize corretamente a técnica de levantamento e transporte manual de carga

Onica Alexandru, Sergiu/Shutterstock



1

Aproxime-se da carga.

Onica Alexandru, Sergiu/Shutterstock



2

Mantenha os membros inferiores afastados na largura dos seus ombros.

Onica Alexandru, Sergiu/Shutterstock



3

Realize a flexão do seu joelho, permanecendo com a coluna ereta ou flexionando levemente a lombar.

Onica Alexandru, Sergiu/Shutterstock



4

Pegue a carga da maneira mais confortável possível, trazendo-a próxima do corpo.

Onica Alexandru, Sergiu/Shutterstock



5

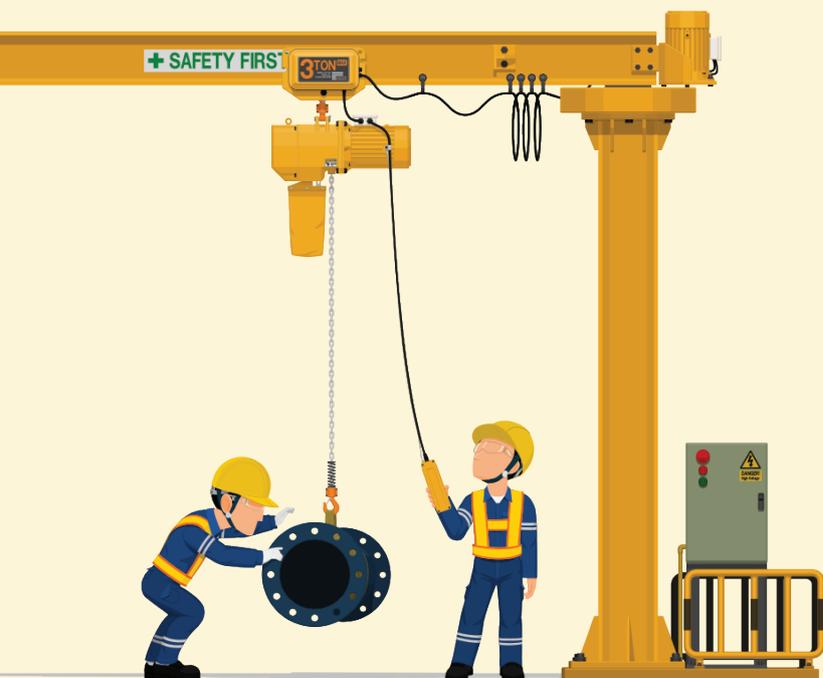
Realize a extensão do seu joelho, utilizando as musculaturas de seu membro inferior para voltar para a posição em pé.

Onica Alexandru, Sergiu/Shutterstock



6

Transporte a caixa, mantendo-a próxima ao corpo.



Altura adequada da carga

As cargas movimentadas devem estar acima do nível do solo, preferencialmente entre a altura dos joelhos e dos ombros, minimizando, assim, a adoção de posturas prejudiciais.

Limite o peso da carga a ser movimentada manualmente

O peso levantado deve estar limitado em 23 kg; acima desse limite, meios apropriados devem ser utilizados, tais como manipuladores de carga, carrinhos, empilhadeiras, ponte rolante ou paleteiras.

Heavypong/Shutterstock

Trabalhe em equipe

Quando a carga exigir a movimentação manual e ultrapassar o limite suportável para um trabalhador, ela deve ser movimentada por dois trabalhadores (quando houver essa possibilidade). Assim é possível evitar sobrecarga física que possa comprometer a segurança e a saúde.



Heavypong/Shutterstock

Limite as forças para empurrar e puxar

Para evitar maiores tensões nas articulações, *pallets* com carga superior a 700 kg não devem ser movidos manualmente, sendo necessário o auxílio de outro trabalhador. Em caso de pesos acima do recomendado, a movimentação deverá ser feita por carrinhos motorizados.



Heavypong/Shutterstock

Organize as cargas de forma correta

Prateleiras, armários e locais de depósito de cargas devem ser organizados de modo que as alturas de pega e deposição não demandem flexões, extensões e rotações excessivas do tronco ou posturas inadequadas. As cargas mais pesadas e manipuladas com frequência devem ser posicionadas preferencialmente entre a altura dos joelhos e ombros.



ProStockStudio/Shutterstock

Quando se deparar com uma tarefa que exija a movimentação e o transporte manual de carga, analise os seguintes pontos:

- ▶ O peso a ser transportado;
- ▶ Melhor técnica de levantamento e transporte;
- ▶ Postura adotada (evitar flexões e rotações do tronco);
- ▶ Velocidade dos movimentos.

Se houver dúvidas quanto ao transporte manual de carga, fale com a equipe de saúde e segurança do trabalho.

Colabore com a ergonomia na indústria.

Referências

BRASIL. Ministério do Trabalho. **Manual de aplicação da Norma Regulamentadora nº 17**. 2. ed. Brasília, DF: MTE, SIT, 2002.

BRASIL. Portaria MTP nº 423, de 8 de outubro de 2021. Aprova a nova redação da Norma Regulamentadora nº 17 - Ergonomia. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 8 out. 2021, seção 1.

ERGONOMIA na indústria da construção: edificações. São Paulo: SESI-SP editora, 2016.

FERREIRA, J. T.; MANEZZI, L. F.; PARDO, T. F. **Mudanças na NR-17**. São Paulo: Editora SESI-SP, 2022.