LISTA DE VERIFICAÇÃO

MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

DECRETO-LEI N.º 330/93, DE 25 DE SETEMBRO

Empresa:					Número de trabalhadores:
Secção:					
Legenda:	S – Sim	N – Não	NA – Não Aplicável	OBS – Observações	
1. Medidas Gerais de Prevenção		**S**	**N**	**NA**	**OBS**
1.1	O empregador adopta medidas de organização do trabalho?				
1.2	Utiliza equipamentos mecânicos, de modo a evitar a movimentação manual de cargas pelos trabalhadores?				
1.3	Quando não é possível excluir a movimentação manual de cargas, o empregador adopta medidas de organização do trabalho, utiliza ou fornece os meios adequados, a fim de que essa movimentação seja o mais segura possível?				
2. Avaliação de Referência de Risco		**S**	**N**	**NA**	**OBS**
2.1	É considerada a carga demasiado pesada (superior a 30kg ocasionalmente e superior a 20kg frequentemente)?				
2.2	É considerada a carga muito volumosa?				
2.3	É considerada a carga em equilíbrio instável ou com conteúdo sujeito a deslocações?				
2.4	É considerada a carga colocada de tal modo que deve ser mantida ou manipulada à distância do tronco, ou com flexão ou torção do tronco?				
2.5	É considerada a carga susceptível, devido ao seu aspecto exterior e à sua consistência, de provocar lesões no trabalhador, nomeadamente em caso de choque?				
2.6	O esforço físico exigido é considerado quando é excessivo?				
2.7	O esforço físico exigido é considerado quando é realizado mediante um movimento de torção do tronco?				
2.8	O esforço físico exigido é considerado quando implica um movimento brusco da carga?				
2.9	O esforço físico exigido é considerado quando é efectuado com o corpo em posição instável?				

2.10	Existe espaço livre, nomeadamente vertical, suficiente para o exercício da actividade em causa?				
2.11	O pavimento não implica riscos de tropeçar por ser irregular ou escorregadio?				
2.12	O pavimento ou plano de trabalho com desníveis não implica movimentação manual de cargas em diversos níveis?				
2.13	O local ou as condições de trabalho permitem ao trabalhador movimentar manualmente as cargas a uma altura segura ou numa postura correcta?				
2.14	O pavimento ou ponto de apoio são estáveis?				
2.15	A temperatura, a humidade e a circulação do ar são adequadas?				
2.16	A actividade não implica esforços físicos que solicitam, nomeadamente, a coluna vertebral e não são frequentes ou prolongados?				
2.17	Existe período suficiente de descanso fisiológico ou de recuperação?				
2.18	Não existe grandes distâncias de elevação, abaixamento ou transporte?				
2.19	Existe cadência que possa ser controlada pelo trabalhador?				
2.20	Os comandos das máquinas e equipamentos de trabalho, as ferramentas e os materiais estão dispostos de forma a serem facilmente alcançáveis pelos trabalhadores?				
2.21	A altura e disposição do equipamento, dos controlos, das superfícies de trabalho e dos pontos de apoio são ajustados para impedir o trabalhador de efectuar torções de tronco, ter grandes distâncias de movimentação vertical de objectos, de transporte, ou posições elevadas do sistema braço-mão?				
2.22	São usados dispositivos de apoio, selecção ou fixação para prender ou colocar artigos quando o trabalho é executado?				
2.23	É disponibilizada uma superfície de trabalho estável para cada posto de trabalho?				
2.24	São usados pontos de apoio, alavancas ou outros meios mecânicos para reduzir o esforço físico na movimentação manual de cargas?				
2.25	A organização do posto de trabalho é flexível de modo a que os				

	trabalhadores possam alternar posturas, ou trabalhar sentados?				
2.26	A disposição do posto de trabalho e a sequência das operações são equacionadas de forma a eliminar os movimentos desnecessários?				
2.27	Nas tarefas realizadas, não são utilizados objectos cuja manipulação proporcione risco de corte, esmagamento de membros e sobre esforços no seu deslocamento?				
2.28	Os objectos possuem pegas para que possam ser agarrados com facilidade e estão livres de pregos, lascas ou bordas cortantes?				
2.29	A forma e a dimensão dos objectos facilitam a sua manipulação?				
2.30	Os trabalhadores usam calçado apropriado para evitar o esmagamento dos pés, sempre que os objectos transportados possam causar danos?				
2.31	O nível de iluminação existente é adequado às tarefas de manipulação e armazenamento?				
2.32	Os materiais são depositados sobre paletes?				
2.33	As paletes encontram-se em bom estado de conservação?				
2.34	A carga está bem fixada nas paletes e são adoptadas medidas para que as paletes possam ser sobrepostas?				
2.35	O armazenamento dos materiais é realizado em locais específicos para esse fim?				
2.36	Os materiais a armazenar são depositados em contentores/ plataformas de fácil manejo?				
2.37	Os espaços previstos para o armazenamento possuem espaço suficiente e estão delimitados e sinalizados?				
2.38	A forma e a resistência dos materiais permite o seu empilhamento de forma estável?				
3. Reavaliação dos Elementos de Risco		**S**	**N**	**NA**	**OBS**
3.1	O empregador identifica as causas de risco e os factores individuais de risco, nomeadamente a inaptidão física, e toma as medidas correctivas apropriadas?				
3.2	Procede a nova avaliação, a fim de verificar a eficácia das medidas correctivas adoptadas?				
4. Consulta dos Trabalhadores		**S**	**N**	**NA**	**OBS**
4.1	Os trabalhadores, assim como os seus representantes, são consultados sobre a aplicação das medidas previstas?				
5. Informação e Formação dos Trabalhadores		**S**	**N**	**NA**	**OBS**

5.1	Os trabalhadores são informados e formados sobre os riscos potenciais para a saúde derivados da incorrecta movimentação manual de cargas?				
5.2	Os trabalhadores são informados e formados sobre o peso máximo e outras características da carga?				
5.3	Os trabalhadores são informados e formados sobre o centro de gravidade da carga e o lado mais pesado da mesma, quando o conteúdo de uma embalagem tiver uma distribuição não uniforme de peso?				

Critérios de Avaliação		
Condições Muito Insuficientes	**Condições Insuficientes**	**Condições a Melhorar**
Resposta negativa: ▪ às questões 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14, 2.15, 2.16, 2.17, 2.18, 2.19, 5.1, 5.2 e 5.3.	Resposta negativa: ▪ às questões 2.20, 2.21, 2.22, 2.23, 2.24, 2.25, 2.26, 2.27, 2.28, 2.29, 2.30, 2.31, 2.32, 2.33, 2.34, 2.35, 2.36, 2.37 e 2.38.	Resposta negativa: ▪ às questões, 3.1, 3.2 e 4.1.

Resultados da Avaliação			
Muito Insuficiente	**Insuficiente**	**A Melhorar**	**Correcta**

Elaborado por: **Aprovado por:**

Data: ____ / ____ / ____ **Data:** ____ / ____ / ____