ÂMBI TO

As Fichas de Procedimentos de Segurança têm por objetivo prevenir os riscos laborais das atividades desenvolvidas no estaleiro. Estas fichas foram introduzidas no quadro legal pelo Decreto-Lei nº. 273/2003, de 29 de outubro e, substituem o Plano de Segurança e Saúde nas obras em que este não é obrigatório. O artigo 14º estipula o conteúdo mínimo das referidas fichas, devendo estas estar acessíveis, no estaleiro, a todos os subempreiteiros e trabalhadores independentes, bem como aos representantes dos trabalhadores para a Segurança Higiene e Saúde que nele trabalhem. Relembramos o facto de as fichas terem de ser alteradas, adaptadas, especificadas e desenvolvidas para a realidade do Estaleiro / Atividade / Processo Construtivo.

INTRODUÇÃO

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 incorretos 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.

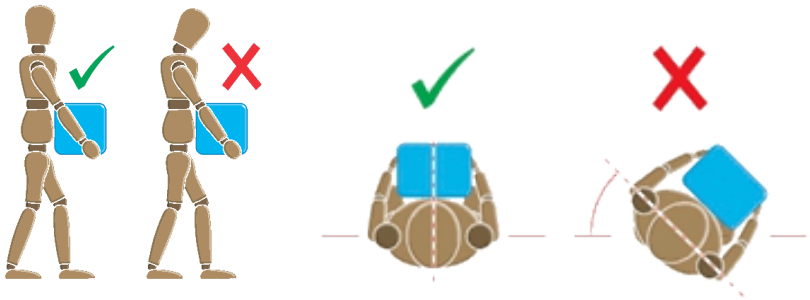
RISCOS MAIS FREQUENTES

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

TÉCNICAS DE PREVENÇÃO

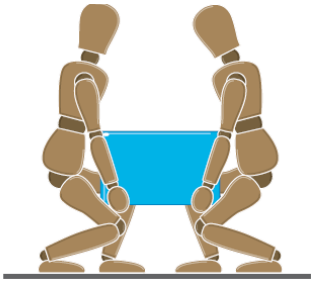
- Sempre que possível utilizar meios auxiliares que facilitem o manuseamento da carga.
- Não transportar em carro de mão cargas longas ou que impeçam a visão.
- Manter as zonas de movimentação arrumadas.
- Sinalizar as zonas de passagem perigosas.
- Tomar precauções especiais na movimentação de cargas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

- Usar a força das pernas. Os músculos das pernas devem ser usados em primeiro lugar em qualquer ação de elevação.
- Fazer trabalhar os braços em tração simples, isto é, estendidos. Devem, acima de tudo, suster a carga e não a levantar.
- 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 efetuar a marcha, a fim de encadear o deslocamento com o levantamento.
- Escolher a direção de impulso da carga. O impulso pode ser usado para ajudar a deslocar ou empilhar uma carga.
- Garantir uma correta posição das mãos. Para manipular objetos 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 necessário;
  - Prever o conjunto da operação;
  - Explicar a operação;
  - Colocar os trabalhadores numa boa posição de trabalho;
  - Repartir os trabalhadores por ordem de estatura, o mais baixo à frente.



EXEMPLOS DE BOAS PRÁTICAS NA MMC

1. Não levantar objetos 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.