

# Movimentação manual

Standard



## Índice

1	Introdução .....	3
2	Requisitos .....	3
3	Equipamento de Proteção Individual .....	4
4	Aptidão médica e resposta .....	4
5	Avaliações de risco e planejamento .....	4
5.1	Elevação de carga .....	4
5.2	Controle .....	5
6	Treinamento .....	6
7	Monitoramento e revisão .....	6
8	Alterar informação .....	7

© Ericsson AB 2021

Todos os direitos reservados. A informação neste documento é propriedade da Ericsson. As informações neste documento estão sujeitas a alterações sem aviso prévio e a Ericsson não assume qualquer responsabilidade por imprecisões factuais ou erros tipográficos.



## 1 Introdução

Esta norma descreve os requisitos mínimos para a movimentação manual de materiais para garantir que a saúde e a segurança das pessoas que podem realizar tais trabalhos direta ou indiretamente não são comprometidas.

Os requisitos devem ser aplicados a todos os trabalhos que envolvam a movimentação manual de materiais (por exemplo, elevação, levantamento, transporte, sustentação ou movimentação de cargas em geral). A movimentação de produtos químicos não está incluída nesta norma, mas descrita na norma para o [manuseamento de produtos químicos](#)

Sempre que a legislação local exceda os requisitos desta norma, aplicar-se-ão os requisitos legislativos locais.

## 2 Requisitos

Os seguintes requisitos devem ser cumpridos quando se realizarem tarefas de movimentação manual:

- as atividades de movimentação manual não podem colocar os colaboradores ou outros em risco inaceitável,
- as colaboradoras grávidas ou com distúrbios músculo-esqueléticos pré-existent não devem exercer atividades de movimentação manual,
- o equipamento de movimentação mecânica deve ser utilizado sempre que possível, por um indivíduo autorizado e treinado para a tarefa,
- se as tarefas de movimentação manual não puderem ser eliminadas, avaliar o risco de ferimentos associados à qualquer movimentação manual que não possa ser evitada e reduzir o risco destes possíveis ferimentos, na medida do praticável,
- rever a eficácia das medidas de controle ou da solução,
- deve tomar-se cuidado para garantir que as atividades relevantes não colocam as outras pessoas em risco,
- uma pessoa nunca deve tentar levantar cargas pesadas sozinha,
- quando duas ou mais pessoas levantam uma carga, uma das pessoas deve ser nomeada para dar instruções para garantir que cada uma das pessoas levante uma carga justa e a equipe trabalhe em harmonia,
- o vestuário, o calçado, etc. usados pelos colaboradores não devem impedir a movimentação manual segura, por exemplo, evitar luvas escorregadias, calçado leve e roupas soltas que possam ficar presas durante o



levantamento. Certifique-se de que as roupas não limitem o movimento por serem demasiadas apertadas, e

- qualquer pessoa responsável pela movimentação manual de cargas deve receber treinamento adequado

### 3 Equipamento de Proteção Individual

Deve ser usado equipamento de proteção adequado para o trabalho:

- luvas de qualidade adequadas (por exemplo, considerando a destreza e a resistência ao corte) sempre que exista o risco de cortar as mãos,
- calçado de proteção, e
- vestuário adequado que não impeça a movimentação manual segura (por exemplo, deve evitar-se vestuário largo, pois pode ficar enroscado durante a elevação).

### 4 Aptidão médica e resposta

O estado de saúde do trabalhador deve, sempre que legalmente permitido, fazer parte da análise de riscos do local de trabalho.

### 5 Avaliações de risco e planejamento

Quando uma atividade de movimentação manual não pode ser eliminada, deve ser avaliada quanto aos riscos. A elevação de carga é a forma de movimentação manual mais suscetível de provocar ferimentos e será utilizada nesta instrução como exemplo do que ter em conta na análise de risco.

#### 5.1 Elevação de carga

Quando a movimentação manual incluir o levantamento, a avaliação de riscos deve incluir quatro fatores: tarefa, carga, ambiente de trabalho e capacidades individuais.

**A tarefa**, análise que foca nos movimentos exigidos aos colaboradores à medida que movimentam a carga, pode ser avaliada a partir de perspectivas abaixo:

- a altura a que a carga é apanhada, transportada ou colocada,
- a repetição da tarefa,
- o ritmo de trabalho,
- a distância de transporte,
- descansos possíveis, e



- postura desajeitada, como inclinação do corpo (manter as pernas retas e curvar o corpo para trás), torcer (rodar os ombros enquanto os pés permanecem imóveis), levantar a carga através de uma distância vertical, alcançar altura acima do ombro, segurar a carga longe do tronco, e assim por diante.

**A carga**, análise que foca na carga que está a ser movimentada, pode ser avaliada a partir das perspectivas abaixo:

- peso,
- tamanho,
- forma e extremidade,
- estabilidade,
- centro de gravidade,
- disponibilidade de pega(s),
- temperatura, e
- outros perigos.

**O ambiente de trabalho**, análise que foca no local onde a movimentação ocorre, pode ser avaliado a partir das perspectivas abaixo:

- restrições no espaço de trabalho disponível,
- superfície do piso e alterações ao nível do piso,
- nível de luz, e
- temperatura e umidade.

**As capacidades individuais**, análise que foca no trabalhador que realiza a atividade de movimentação, podem ser avaliadas a partir de perspectivas abaixo:

- habilidade incomum exigida aos colaboradores (por exemplo, resistência, força, tamanho ou técnica necessárias), e
- risco significativo para indivíduos vulneráveis, tais como mulheres grávidas ou colaboradores com lesões pré-existentes nas costas, tendões, ligamentos ou músculos.

## 5.2 Controle

O controle do risco da movimentação manual pode ser alcançado utilizando a hierarquia de controles abaixo:

- eliminar a movimentação manual por automatização ou mecanização da atividade de movimentação,
- utilizar dispositivos auxiliares de movimentação que não eliminam a movimentação manual, mas que a tornam muito mais fácil,
- modificar a tarefa por:
  - controle da movimentação repetitiva introduzindo pausas frequentes de descanso ou rotação de trabalho para minimizar o tempo em que um determinado colaborador deve desempenhar a tarefa,



- eliminação de posturas desajeitadas como inclinação, torção e assim por diante, alterando a configuração do posto de trabalho, e
  - utilização de uma mesa ou elevador para levar a carga à altura da cintura para eliminar o levantamento da carga do nível do chão.
- modificar a carga por:
    - divisão de uma carga pesada em partes menores,
    - utilização de vários colaboradores para movimentar uma carga grande e volumosa em vez de apenas um,
    - estabilização de uma carga instável fixando-a ou colocando-a num recipiente,
    - marcação de uma carga com o centro de gravidade fora do centro da carga, para que os colaboradores possam ver onde está o centro de gravidade, e
    - fixação de pegas/alças a uma carga que possui dificuldade de manuseio.
  - modificar o ambiente por
    - reorganização do espaço de trabalho para permitir mais espaço para a atividade de movimentação,
    - nivelamento de um piso irregular para mover e empilhar, e
    - prever iluminação adicional num local mal iluminado.
  - garantir que as capacidades individuais são compatíveis com a atividade. Por exemplo, se a atividade requer capacidade específica, então os colaboradores devem ter essa capacidade; se é necessária uma técnica, então os colaboradores devem ser treinados para desenvolver essa técnica.

## 6 **Treinamento**

O treinamento de movimentação manual deve proporcionar aos colaboradores a capacidade de reconhecerem os riscos e decidirem a melhor forma de executar as tarefas.

## 7 **Monitoramento e revisão**

O cumprimento desta norma deve ser monitorado através da revisão e manutenção dos registos de:

- estatísticas de incidentes,
- relatórios de sinistros de seguros,
- treinamento, e
- avaliação da eficácia das medidas de controle ou soluções.



8

## **Alterar informação**

Resumo das alterações desde a última revisão:

- 1 Introdução reescrita
- 2 Requisitos reescritos e conteúdo adicionado
- 3 Aptidão médica e resposta adicionadas
- 4 Análise de risco e planeamento reescritos e conteúdo adicionado