

Sector de Segurança e
Higiene no Trabalho

CAPÍTULO 03 – ACTIVIDADES

FAR 03.42

Transporte Manual de Cargas

Página 1 de 2

Riscos:

- Formação de hérnia discal;
- Ruptura de ligamentos;
- Lesões musculares nas articulações;
- Choque com objectos;
- Quedas ao mesmo nível;
- Entalamentos.

Medidas de Prevenção:

- Antes de proceder ao transporte manual de cargas, verificar e desimpedir toda a zona que rodeia a carga a levantar, o local de passagem e a área ou local de armazenamento (destino) com a finalidade de impedir escorregamentos e quedas;
- Observar adequadamente os materiais com a finalidade de detectar a presença de rebarbas, de nós, de superfícies irregulares ou escorregadias;
- Limpar os objectos que estejam sujos ou molhados;
- Ao manipular objectos compridos, como tubos, tábuas, ou varões, não colocar as mãos nos seus extremos;
- Sempre que possível, utilizar ferramentas apropriadas no levantamento e transporte manual de cargas;
- Interditar o levantamento de cargas com mais de 30 kg em operações ocasionais e a 20 kg em operações frequentes;
- Nunca levantar uma carga com as costas dobradas;
- Seguir na operação do levantamento de cargas as seguintes regras básicas:
 - ☐ Assentar os pés de um lado e do outro da carga e, depois, baixar-se sempre com a coluna vertebral direita;
 - ☐ Utilizar os músculos da coxa, mantendo os braços esticados, e fazer com que a carga seja levantada o mais possível perto do corpo, conservando a coluna vertebral direita;

Edição:	1 09-02-2006	Elaboração:
Revisão:	0 09-02-2006	Eng. Mónica Inácio Técnico Superior de Segurança e Higiene no Trabalho

Sector de Segurança e
Higiene no Trabalho

CAPÍTULO 03 – ACTIVIDADES

FAR 03.42

Transporte Manual de Cargas

Página 2 de 2

- ☐ Não transportar à altura dos olhos, para assim evitar a falta de visibilidade que pode desencadear choques ou quedas;
 - ☐ Durante o transporte de cargas compridas, ter em linha de conta a possível presença de outros trabalhadores no caminho.
- Sensibilizar e formar os trabalhadores sobre o modo correcto na movimentação manual de cargas.

Utilizar os seguintes EPI (s):

- ☐ Luvas de pele para evitar cortes e feridas;
- ☐ Botas de palmilha e biqueira de aço, para evitar o escorregamento dos pés;
- ☐ Capacete para impedir pancadas na cabeça;
- ☐ Colete reflector, para assinalar a sua presença.

Edição:	1 09-02-2006	Elaboração:
Revisão:	0 09-02-2006	Eng. Mónica Inácio Técnico Superior de Segurança e Higiene no Trabalho