

## Movimentação Manual de Cargas

### O que é a Movimentação Manual de Cargas?

Movimentação manual de carga é qualquer operação de transporte e sustentação – levantar, agarrar, abaixar, empurrar, puxar, transportar ou deslocar uma carga – realizada por um ou mais trabalhadores – que, devido às suas características ou condições desfavoráveis, comporta riscos para os mesmos, designadamente do foro músculo-esquelético.

Ainda que alguns problemas músculo-esqueléticos possam decorrer de um único acto de movimentação manual de carga, muitos desenvolvem-se de forma cumulativa, com o passar do tempo e são causados ou agravados pelo trabalho ou pelas condições em que este se realiza.

**As lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT) são o problema de saúde mais comum dos trabalhadores na UE27:**

- ▶ **25%** dos trabalhadores europeus queixam-se de **dores nas costas**;
- ▶ **23%** queixam-se de **dores nos músculos**;
- ▶ **62%** estão expostos/as, durante um quarto ou mais do tempo de trabalho, a movimentos repetitivos das mãos e dos braços, **46%** a posições dolorosas ou cansativas e **35%** ao transporte ou à movimentação de cargas pesadas.

OSHA, 2007

Importa dizer que, se uma das principais causas das LMERT, é a movimentação manual de cargas, estas não afectam as costas. As LMERT podem afectar várias partes do corpo, como os ombros, o pescoço, os cotovelos, as mãos, os punhos, os joelhos e a coluna vertebral. Para além do desconforto e da dor que provocam, as LMERT são responsáveis por cerca de metade das reformas antecipadas na UE<sup>1</sup> e por 15% dos casos de incapacidade para o trabalho relacionadas com problemas na região lombar.

<sup>1</sup> Campanha Europeia do Comité dos Altos Responsáveis da Inspeção Trabalho (CARIT) 2008, “Alivie a Carga”

## **Prevenir as LMERT**

A prevenção das lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho passa, inevitavelmente, pela aplicação de um conjunto de procedimentos que eliminem ou reduzam os riscos dessas mesmas lesões.

Mas a prevenção das LMERT passa também, sem sombra de dúvida, pela **participação de todos os trabalhadores e trabalhadoras** (incluindo chefias e administração).

Apesar de a legislação prever esta participação e de definir os direitos dos trabalhadores em matéria de SST, a realidade mostra que há ainda um longo caminho a percorrer no que respeita ao envolvimento efectivo dos trabalhadores.

Sabendo que esse envolvimento implica o exercício pleno de um conjunto de direitos que assistem aos trabalhadores – direito à informação, à consulta e à proposta, à formação, à recusa de trabalho e à representação - consideramos pertinente incluir na nossa página o **Decreto-Lei n.º 330/93, de 25 de Setembro, que estabelece as prescrições mínimas de segurança e saúde respeitantes à movimentação manual de cargas.**

### **Decreto-Lei n.º 330/93, de 25 de Setembro**

- ▶ Define a movimentação manual de carga e realça os riscos na região dorso-lombar;
- ▶ Estabelece as medidas gerais de prevenção, nomeadamente a utilização de equipamentos mecânicos;
- ▶ Define critérios a ter em conta na avaliação de riscos, como as características da carga e o esforço físico exigido;
- ▶ Reforça os direitos de consulta aos/às trabalhadores/as, de informação e formação.

## Características da Carga

- **Carga demasiado pesada**
  - Superior a 30 kg em operações ocasionais
  - Superior a 20 kg em operações frequentes
  
- **Carga volumosa ou difícil de agarrar**
  
- **Carga em equilíbrio instável ou com conteúdo sujeito a deslocações**
  
- **Carga colocada de tal modo que deve ser mantida ou manipulada à distância do tronco, ou com flexão ou torção do tronco**
  
- **Carga susceptível, devido ao seu aspecto exterior e à sua consistência, de provocar lesões no trabalhador, nomeadamente em caso de choque.**

DL 330/93, Artº5º, nº 1 a)