

# CARLOS F. SANTOS CARVALHO

ADVOGADO

## CIRCULAR: Nº23/2014

**ASSUNTO:** Movimentação manual de cargas  
Principal fonte de incapacidade para o trabalho

Veio nos meios de comunicação social: mais de 60% da população activa portuguesa sofre de problemas "na coluna". Como se sabe, tal padecimento é incapacitante para o trabalho, pelo menos para o trabalho normal. Ora,

A maior fonte deste padecimento é a movimentação manual de um qualquer peso (carga); e, a incorrecta posição corporal aquando do início do processo.

Todas as Empregadoras devem cuidar para que a movimentação de cargas, manuais, seja feita prevenindo lesões musculares, em especial nas costas.

**NOTA:** sendo verdade para os trabalhadores, se-lo-á igualmente verdade para Chefias e Empregadores. Aliás, estes costumam ser as maiores vítimas. Todos nós devemos proteger essa parte vital do esqueleto, --- e músculos adjacentes ---, por vezes muito fragilizado pela ausência do exercício físico; incorrecta posição quando sentados ou em repouso, etc. Ora,

Ora, voltando ao "trabalhador": é obrigação do empregador prevenir riscos, e este em especial, --- al.a) e f), do nº2, do artº15, da Lei nº102/2009, de 10 Setembro.

Existe um diploma, **DECRETO-LEI Nº330/93**, de 25 Setembro, relativo às prescrições mínimas, de segurança na movimentação manual de cargas. Neste Diploma, encontramos no artº3, uma definição do que seja a "movimentação manual de cargas":

"Qualquer operação de transporte e sustação de uma carga por um ou mais trabalhadores, que, devido às suas características ou condições ergonómicas desfavoráveis, comporte riscos para os mesmos, **nomeadamente na região dorso-lombar**"

No que respeita a avaliação do risco, este diploma apresenta uma referência ao risco, que tem interesse em saber: será

"carga demasiado pesada – a que for superior a 30 Kg em operações ocasionais; e, superior a 20 Kg em operações frequentes"

Note que este é um valor geral, que admite logo as excepções que vamos apresentar:

→ para as trabalhadoras grávidas, é proibido a

“Movimentação manual de cargas que comportem riscos, nomeadamente dorso-lombares, ou cujo peso exceda 10 Kg”, --- al.a), artº57, da Lei nº102/2009.

→ para os menores, com idade igual ou superior a 16 anos, só após avaliação (artº68,nº2), poderá proceder:

“A movimentação manual de cargas com peso superior a 15 Kg”, --- al.g), nº1, artº72, Lei nº102/2009.

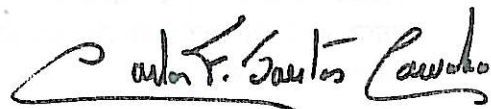
Como se compreende, muitas vezes não é o “peso”, do objecto a movimentar que pode provocar a lesão: é o tipo de carga, --- difícil de agarrar; conteúdo instável; carga que pelo seu aspecto pode provocar lesões; é o local onde se encontra, --- espaço insuficiente para a movimentação; pavimento irregular; temperatura e humidade inadequadas. E, muito importante também, a não preparação para o esforço (não houve “aquecimento”); o trabalhador estar debilitado; cadência de movimentação que não pode ser controlada pelo próprio trabalhador.

Sendo o risco grande, de movimentação manual das cargas, não admira que o artº4, daquele Decreto-Lei nº330/93, contenha esta regra de prevenção:

“1- O empregador deve adoptar medidas de organização do trabalho adequadas ou utilizar os meios apropriados, **nomeadamente equipamentos mecânicos**, de modo a evitar a movimentação manual de cargas pelos trabalhadores”.

No sentido de facilitar a informação aos trabalhadores, --- lembramos, a movimentação manual de cargas pode ser tema para uma lição em termos de “formação” ---, junta-se um anexo, com indicações úteis, --- doc. Único.

Evite que os seus Trabalhadores se lesionem. São menos dois braços, totalmente úteis, para a execução do trabalho. A Seguradora pode negar-se a aceitar a situação, assumido a responsabilidade, por violação do nº2, artº15, da Lei nº102/2009, --- vide, com atenção, o nº1, artº18, da Lei nº98/2009, de 4 Setembro.



Junta-se: 1 documento

Abast 2014  
M ARÇO



**CARLOS F. SANTOS CARVALHO**  
**ADVOGADO**

**ANEXO**

Regras básicas para a boa movimentação manual de cargas:

- 1-** Considerar o tamanho/peso e forma do objecto a ser carregado.
- 2-** Nunca remover uma carga superior à sua capacidade; neste caso, é conveniente solicitar o auxílio de outra pessoa ou utilizar equipamento mecânico (talhas, empilhadeiras, etc) a fim de erguerem o objecto, segura e confortavelmente.
- 3-** Examinar as condições do piso em redor, que deve estar limpo, sem lixo, óleo ou água, a fim de evitar escorregões ou quedas; também é importante observar a rota de transporte proposta, removendo quaisquer obstáculos.
- 4-** Os pés devem ser plantados solidamente e tão perto do objecto quanto possível, sendo que um pé deve ficar ligeiramente à frente do outro para que se consiga maior estabilidade.
- 5-** Flexionar as pernas 90º no joelho e abaixar, mas sem ficar de cócoras; faz-se o dobro do esforço para se levantar, quando de cócoras.
- 6-** Deixar as costas o mais direitas possível, de forma que a coluna vertebral actue como uma autentica coluna de sustentação e as pernas, analogamente, como as molas de elevação.
- 7-** Dobrar os quadris, não o meio das costas. Se, durante o levantamento, estivermos com as costas arqueadas, como "lombo de gato" e com as pernas estendidas, a coluna vertebral será solicitada de maneira desfavorável, e com o tempo, uma hérnia discal ou lombalgia poderá surgir.
- 8-** Agarrar o objecto com firmeza, mantendo-o neste estado durante o levantamento e quando voltar ao chão, novamente.
- 9-** Endireitar as pernas para levantar o objecto e, ao mesmo tempo, colocar as costas na posição vertical.
- 10-** Nunca carregar uma carga se não puder ser visto, totalmente, o que está a sua frente.

