

CARLOS F. SANTOS CARVALHO

ADVOGADO

CIRCULAR N.º 37

MÊS: ABRIL

ASSUNTO: SEGURANÇA: TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS. LIMITES E PERIGO.

As “dores nas costas”, que incapacitam diariamente muitas pessoas, pode provir de duas causas:

- actuação incorrecta dos trabalhadores na movimentação de cargas/pesos;
 - outras, na posição incorrecta do exercício do trabalho (posto de trabalho),
- mas, apenas vamos tratar da primeira situação. E,

Não esquecendo que problemas da “coluna” são a 2.ª causa das idas ao médico, entre os trabalhadores portugueses. Daí,

Obrigando o n.º 2, do art.º 281, Código Trabalho, que

“ 2 – O empregador deve assegurar aos trabalhadores condições de segurança e saúde em todos os aspectos relacionados com o trabalho (...).”

prevenindo acidente e danos na saúde, o que é reforçado depois nas als. a), c) e d), do n.º 2, art.º 15, da Lei n.º 102/2009, de 10 Setembro,

Em face disto tudo, DEVE a empresa diligenciar por eliminar os riscos para a saúde do trabalhador, no caso, a movimentação manual de cargas.
Note,

A prevenção dirige-se, --- é uma doença “democrática”... ---, tanto ao empregador, como às chefias, como aos restantes trabalhadores. Todos têm “costas”, coluna vertebral, estão sujeitos aos mesmos riscos. Tanto é “peso” um saco de cimento, como o transporte de uma cadeira...

Ora, antes do mais repare que Portugal ratificou a CONVENÇÃO N.º 127, da OIT (Org. Int. Trab.), --- Decreto n.º 17/84, 4 Abril ---, e que esta Convenção visa: “O peso máximo das cargas que podem ser transportadas por um só trabalhador”. Dirá:

O progresso, com a introdução de meios de apoio suprimiu muito da movimentação, manual, das cargas. Pois: então porque razão o problema das “costas” continua tão presente nas consultas médicas? – Falta de exercício, dirá! – Se assim é, mais uma razão para estar atento ao problema. Não vai, certamente, inaugurar um ginásio para os seus trabalhadores,

Mas, em obediência a essa Convenção, o n.º 2, do art.º 8, do Decreto-Lei n.º 330/03, impõe que

" 2 – O empregador deve providenciar no sentido de os trabalhadores receberem formação adequada e informações precisas sobre a movimentação correcta de cargas".

logo, este pode ser o tema de um aspecto da formação contínua a que a Empresa está obrigada a dar, até porque o n.º 1, art.º 133, Código Trabalho, tal formação deve

" 1 – (...) coincidir ou ser afim com a actividade prestada pelo trabalhador".

É certo que, hoje, a movimentação de cargas é feita pelo recurso a meios mecânicos. Mas isto não obsta que, a qualquer momento, o trabalhador a cumprir ordens ou por sua iniciativa, vá "pegar" manualmente a carga. Então,

É que pode surgir o problema, em dois aspectos:

- como o deve fazer;
- que pesos máximos poderá movimentar, manualmente.

e é aqui que a formação se torna necessária.

Para tópicos dessa formação, apresentamos em anexo algumas regras que podem ser úteis, --- ANEXO. Está preenchido, assim, o 2.º tópico: a informação. "Como deve fazer", a movimentação manual de cargas.

Vejamos agora, em relação aos vários tipos de trabalhadores os pesos máximos a movimentar, que podem ser impostos. Ou seja, o preenchimento do segundo aspecto: "que pesos máximos poderão movimentar, manualmente". Ora,

Ainda o referido Decreto-Lei n.º 330/93, no seu art.º 5, exige que o empregador avale previamente

"...os elementos de referência de risco na movimentação manual de cargas em condições de segurança, em dois aspectos".

(a) – as características da carga, considerando:

- Carga demasiado pesada, se o seu peso for superior a 30Kg, em operações ocasionais; e,
- Carga demasiado pesada, se o seu peso for superior a 20 Kg, em operações frequentes

(b) – o esforço físico exigido:

- Quando seja excessivo para o trabalhador (em concreto);
- Quando apenas possa ser realizado mediante torção do corpo; possa implicar um movimento brusco da carga; ou, ainda, quando o esforço seja realizado com o corpo em posição instável.

Claro, aqueles limites são para trabalhadores normais, em boa condição física. Depois, há limites adaptados a vários tipos de trabalhadores, como sejam:

CARLOS F. SANTOS CARVALHO

ADVOGADO

A- Trabalhadoras grávidas:

Nos termos do art.º 57, da Lei n.º 102/2009, de 10 Setembro, estão proibidas á trabalhadora grávida as actividades que envolvam a exposição a agentes físicos susceptíveis de provocar lesões fetais ou o despreendimento da placenta, nomeadamente:

“b)- movimentação manual de cargas que comportem riscos, nomeadamente dorso-lombares, **ou cujo peso exceda 10Kg**”

Ora, um aparte: antes da actual Lei n.º 102/2009, o Código/versão 2003 que remetia para o Regulamento-Lei n.º 35/2004, no art.º 85, condicionava aquele valor limite de 10 Kg para: “trabalhadora grávida, puérpera ou lactante”. Acontece que, a Lei n.º 102/2009, só refere a trabalhadora grávida!... Ora,

Acontece que, o actual Código, no art.º 62, n.º 1 diz que,

“1- A trabalhadora grávida, puérpera ou lactante tem direito a especiais condições de segurança e saúde no trabalho, de modo a evitar a exposição a riscos para a segurança e saúde.”

Assim, é nossa opinião que aquele limite de peso, 10 Kg, embora a Lei n.º 102/2009 apenas o destine a trabalhadoras grávidas, deverá entender-se como extensível, também, ás trabalhadoras puérperas e lactantes. Já não estará em causa as lesões fetais ou a placenta, mas o certo é que, o n.º 1, do art.º 62, do CT/versão 2009, equipara as três situações, considerando-as “especiais”.

B- Menores:

Aqui, temos de ter em atenção que, nos termos do n.º 2, art.º 68, CT/versão 2009, a idade mínima de admissão para prestar trabalho é de **16 anos**. Depois,

Como se sabe, há uma secção especial no Código que versa sobre o trabalho de menores, ---art.º 66 a 83 ---, que sujeita a muitas condições o trabalho de menores. Ora, no art.º 72, no n.º 2, encontramos que

“2- Os trabalhadores que, pela sua natureza ou pelas condições em que são prestados, sejam prejudiciais ao desenvolvimento físico, psíquico ou moral dos menores são proibidos ou condicionados por legislação específica”.

e, efectivamente, na Lei n.º 102/2009, lá encontramos toda uma secção que vai do art.º

61 ao art.º 72, a regular a actividade, processos e condições e trabalho proibido a

menor. E, aqui, em matéria de esforço físico, consideramos desde logo relevante que é proibido a menores.”

“d) - Condução ou operação de veículos de transporte, tractores, empilhadores e máquinas de terraplanagem”.

tal como consta da al. d), n.º 1, art.º 66, da Lei n.º 102/2009. E,

No art.º 72, mas agora sob a epígrafe de “Condições de Trabalho”, a **possibilidade de o menor proceder**,

“g) - A movimentação manual de cargas com peso superior a 15 Kg”

mas, atenção, constando este limite da al. g), n.º 1, art.º 72, exige-se que **previamente** o empregador cumpra o disposto no n.º 2, art.º 68, do Código, o qual impõe que o empregador cumpra o imposto pelas als. a) e b) do n.º 1, art.º 72, do Código, ou seja:

“a) – um exame de saúde que certifique a adequação da capacidade física e psíquica (do menor) ao exercício das funções (...)”

“b) – um exame de saúde anual, para que o exercício da actividade profissional não resulte prejuízo para a sua saúde e para o seu desenvolvimento físico e psíquico.”

E ainda, impõe tal n.º 2, do art.º 68, da Lei n.º 102/2009, que o empregador,

“2 - (...) deve avaliar a natureza, o grau e a duração da exposição do menor a actividades ou trabalhos condicionados e tomar as medidas necessárias para evitar esse risco”.

Quer dizer, e abstraindo de toda esta confusão, o menor pode manusear cargas, até 15Kg sem quaisquer condicionalismos. A partir daí, é que o empregador terá de cumprir as obrigações do exame de saúde (especial); e, depois um exame anual. E, mesmo assim, o empregador cumprir depois as cautelas expressas no n.º 2, art.º 68, que acima reproduzimos.

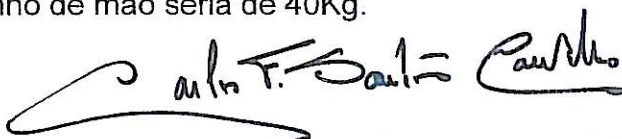
Era tudo mais fácil na Portaria n.º 715/93, de 3 Agosto. Em que se fixou um limite de 15 Kg; e, ponto final!

Queríamos por fim chamar a atenção para o n.º 2, art.º 7, da tal Convenção n.º 127, da OIT, que diz:

“2- Quando se designarem mulheres e trabalhadores jovens para o transporte manual de cargas, o peso máximo dessas cargas deverá ser sensivelmente inferior ao que for admitido para os homens.”

Na Portaria n.º 715/93 admitia-se que o peso máximo, --- e só para homens ---, a transportar num carrinho de mão seria de 40Kg.

Junta-se: 1 anexo



ANEXO

Regras básicas para a boa movimentação manual de cargas:

INFORMAÇÃO

- 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 autêntica 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. E, estas, incapacitam gravemente para o trabalho.
- 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. Caminhar às "cegas" é perigoso.

