

Ano 2022

Circular nº54/2022

Assunto: Proteja a SAÚDE dos seus Trabalhadores – A coluna vertebral.
MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS – Limites de pesos a movimentar.

Vamos alertá-lo para um ponto fraco dos seus Trabalhadores: a coluna vertebral. As “dores nas costas” são responsáveis por milhares de horas de faltas ao trabalho; intervenções delicadas; e, muitas vezes incapacidades parciais ou totais. Ora,

Estando ou não o Sr. Avençado interessado no desporto, se vir um “Concurso de Levantamentos de Pesos” verá que os atletas têm uma protecção na zona abdominal e rins, região dorso-lombar. Visa essa cinta proteger a coluna vertebral, sujeita a pressão com o esforço do levantamento dos pesos. Acontece,

Que, no dia-a-dia das Empresas, esporádica ou com certa frequência, os trabalhadores são confrontados com movimentação de cargas. Naturalmente, existem máquinas ou quase-máquinas e mecanismos para mover cargas, mais pesadas. Mas, o problema reside precisamente no limite a que o trabalhador pode ou deve sujeitar-se na movimentação manual de cargas, sem o auxílio de máquinas. Daí,

Vamos fornecer os limites máximos, que os vários tipos de trabalhadores podem movimentar. Antes, alertar que Portugal,

Subscreveu a Convenção n.º 127, de 1967 da OIT, sobre o “Peso máximo das cargas que podem ser transportadas por um só trabalhador”, com o depósito dos instrumentos de rectificação in D.R. n.º 273, 1.ª Série, 27/11/1985. Ora, aqui não se indicam valores, mas apontam-se procedimentos. Por exemplo, entende-se por “transporte manual de cargas”, não só o transporte, mas também “... compreende o levantamento e o assentamento da carga”, --- al. a), art.º 1. E, como principio geral, o que consta do art.º 3:

“Não deve ser exigido nem admitido o transporte manual, por um trabalhador, de cargas cujo peso seja susceptível de comprometer a sua saúde ou segurança”.

Mas, a OIT (Organização Internacional do Trabalho) e as suas Convenções deixaram de ser moda e apareceram as Directivas do Conselho da Europa. E, então, apareceu a DIRECTIVA N.º 90/269/CEE, que foi transposta para o direito português como **DECRETO-LEI N.º 330/93**, de 25 Setembro, tratando das prescrições mínimas de segurança e de saúde na movimentação manual de cargas. Neste diploma,

Destacamos a definição dada no art.º 3,

“ (...) entende-se por movimentação manual de cargas, qualquer operação de transporte e sustentação 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”.

e, o mais importante, a avaliação do risco, constante do art.º 5. Assim, ao proceder à avaliação de referência de risco da movimentação manual de cargas e condições de segurança terá de ter em atenção que é,

- **CARGA DEMASIADO PESADA** – a superior a 30 Kg, em operações ocasionais;
 - a superior a 20 Kg, em operações frequentes.

Portanto, é com este parâmetro que se deve servir para a movimentação manual, em relação ao trabalhador/homem, adulto. Para as mulheres adultas, ter em atenção que o n.º 2, art.º 7, Convenção n.º 127, diz:

“Quando se designarem mulheres para o transporte manual de cargas, o peso máximo dessas cargas deverá ser sensivelmente inferiores ao que for admitido para os homens.”

Ora, com a entrada em vigor a 1 Out. 09 da Lei n.º 102/2009, de 10 Setembro, temos outros dois limites. Assim,

- no que respeita à **trabalhadora grávida**, a movimentação manual de cargas que comportem riscos, nomeadamente dorso-lombares. E, como limite máximo, a movimentação de cargas cujo peso exceda 10 Kg, --- al. b), art.º 57;
- no que respeita a **menores**, é condição imposta que não podem movimentar manualmente cargas com peso superior a 15 Kg, --- al. g), n.º 1, art.º 72.

Mas, pegar correctamente num peso é uma arte, levada aos extremos pelos tais atletas (halterofilistas). Como não tem atletas no seu pessoal mas meros trabalhadores, é obrigado a dar “... formação adequada e informações precisas sobre a movimentação correcta de cargas”, --- n.º 2, art.º 8, do Dec.-Lei n.º 330/93, --- aliás, como constava já do art.º 5, da Convenção n.º 127, da OIT, em termos mais correctos:

“ (...) qualquer trabalhador afecto ao transporte manual de cargas que não sejam leves (deve) receber, antes da sua designação, uma formação satisfatória sobre os métodos de trabalho a utilizar, afim de salvaguardar a saúde e evitar acidentes”.

Não obstante tudo isto, não se esqueça que o melhor, tal como aconselha o art.º 6, da Convenção; e, o n.º 1, art.º 4, do Dec.-Lei n.º 330/93, é

“... utilizar os meios apropriados, nomeadamente **equipamentos mecânicos**, de modo a evitar a movimentação manual de cargas pelos trabalhadores”.

Se leu até ao fim, os seus Trabalhadores agradecem.

