

# CARLOS F. SANTOS CARVALHO

ADVOGADO

## CIRCULAR: Nº 21/2010

**ASSUNTO** : Movimentação manual de cargas  
Limites – Implicações na segurança e saúde dos trabalhadores

Quem, interessando-se ou não por desporto, vir um concurso de levantamento de pesos, reparará que os atletas têm uma protecção para os joelhos; e, outra, tipo cinta, abrangendo a zona da barriga e rins, região dorso-lombar. Visa esta protecção, **proteger a coluna**, sujeita a pressão com o levantamento de pesos. Ora,

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 nº127, 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. nº273, 1ª 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), artº1. E, como princípio geral, o que consta do artº3º:

"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 Nº90/269/CEE, que foi transposta para o direito português como **DECRETO-LEI Nº330/93**, de 25 Setembro, tratando das prescrições mínimas de segurança e de saúde na movimentação manual de cargas. Neste diploma,

Destacamos a definição dada no artº3,

"(...) 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 artº5. Assim, ao proceder á 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 nº2, artº7, Convenção nº127, 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, recentemente, com a entrada em vigor a 1 Out. 09 da lei nº102/2009, de 10 Setembro, temos outros dois limites. Assim,

- ➔ no que respeita á **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 Kilos, --- al.b), artyº57;
- ➔ no que respeita a **menores**, é condição imposta que não podem movimentar manualmente cargas com peso superior a 15 Kg, --- al.g), nº1, artº72.

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”, --- nº2, artº8, do Dec.-Lei nº330/93, --- aliás, como constava já do artº5, da Convenção nº127, 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 artº6, da Convenção; e, o nº1, artº4, do Dec.-Lei nº330/93, é

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

Fevereiro 2010

Carlos F. Souto