

	REGRAS DE SEGURANÇA PARA MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS	Numero OS 025
		Revisão 000
Aplicação:	Empresas Rio Deserto	Página 01/02

1 Objetivo

Esta Ordem de Serviço (OS) determina as condições ideais para a movimentação manual de cargas.

2 Movimentação manual de cargas

Transporte manual de cargas é todo transporte no qual o peso da carga é suportado inteiramente por um só trabalhador, compreendendo o levantamento e a deposição da carga.

2.1 A quem se destina

Aos trabalhadores que desenvolvem trabalho fisicamente pesado, especialmente com manuseio, levantamento e carregamento de cargas dentro da empresa. Visando dar maior subsídio ao trabalhador, apresentam-se, a seguir, algumas recomendações gerais.

2.2 Técnicas de manuseio de cargas

- Não há qualquer problema em levantar cargas do chão agachando e levantando com as pernas (posição agachada), como também não há problema em levantar fletindo o tronco com as pernas estendidas (posição fletida), desde que sejam observados os limites de peso e os cuidados posturais citados em seguida.
- Para cargas volumosas: utilizar a posição semifletida - dobram-se as pernas um certo tanto e encurva-se o tronco um certo tanto;
- Para peças que possam ser pegadas com apenas uma mão no interior de caixas ou caçambas: apoiar um dos braços na borda da caçamba e levantar com a outra; isso alivia a força de compressão nos discos da coluna.

Posição Agachado



Posição Fletida



2.2.1 Limites de peso a serem levantados (Independente da técnica de levantamento)

- Se as mãos tiverem que atingir o nível do chão: **14 kg**;
- Se as mãos tiverem que atingir o nível das canelas: **18 kg**;
- Nas melhores condições: **23 kg** (carga elevada a cerca de 75cm do piso, levantamento feito de forma simétrica, próxima do corpo, com boa qualidade da pega, sem rotação lateral do tronco, menos que uma vez a cada 05 minutos).

2.2.3 Os três cuidados posturais mais importantes

1. Aproximar a carga do corpo ou o corpo da carga e, durante o levantamento, mantê-la o mais próximo possível do corpo;
2. Pegar a carga simetricamente, evitando ao máximo qualquer torção da coluna lombar e qualquer rotação lateral do tronco;
3. Evitar movimentos bruscos, mesmo sem sustentar carga sobre as mãos, os movimentos bruscos são transferidos aos segmentos adjacentes, sendo intenso o suficiente para prejudicar uma articulação ou distender um músculo.



000	26/06/15	Primeira emissão.
Revisão	Data	Natureza da revisão
26/06/15	Jonathann N. Hoffmann	
Data da aprovação	Aprovação	

	REGRAS DE SEGURANÇA PARA MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS	Numero OS 025
		Revisão 000
Aplicação:	Empresas Rio Deserto	Página 02/02

2.2.4 Os cuidados posturais complementares

- Avaliar a real capacidade para levantar aquele peso;
- Antes de pegar um peso, enrijecer a coluna, de forma a colocar os músculos em condições prévias de boa capacidade para realizar o esforço a que se propõe;
- Somente utilizar a técnica agachada quando a carga for compacta e couber entre os joelhos; a manobra de passar uma carga pesada e volumosa na frente dos joelhos, na posição agachada, é extremamente perigosa para a coluna e para os joelhos;
- Desobstruir o acesso à carga a ser levantada, de forma a evitar flexões e torções da coluna.

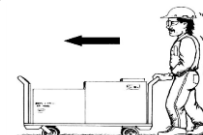
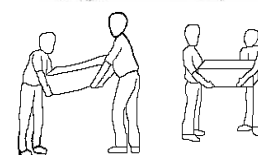
2.2.5 Cuidados Complementares

- Deve-se limitar o tempo da jornada envolvido em atividades de levantamento de cargas, através do rodízio ou alternância com atividades de baixa exigência ergonômica;
- A carga deve estar elevada, mas não tão elevada; o ponto ótimo para se pegar a carga é em torno de 75 cm do chão, isto implica em fazer bancadas mais elevadas, para que a carga seja pega a esta altura; no entanto, deve se tomar cuidado para não permitir que cargas mais pesadas sejam pegadas acima de 120 cm;
- Evitar levantar mais que 25 kg;
- Nunca carregar mais que 30 kg;
- Certificar-se das condições do piso, a fim de evitar tropeções e escorregões enquanto transporta a carga;
- Nunca carregar cargas na cabeça, pois isto leva a degeneração dos discos da coluna cervical;
- Ao carregar uma carga, procurar dividi-la em duas partes equivalentes, carregando com alça uma de cada lado do corpo; caso não seja possível;
- Na medida do possível, deve-se carregar a carga com os membros superiores estendidos para baixo, junto ao corpo, evitando-se fletir o antebraço sobre o braço.



2.2.6 Procedimentos alternativos, Quando conduzir grandes volumes:

- Solicite a ajuda de um companheiro de mesma altura para se evitar o desnível do objeto;
- Observar, no transporte o conjunto da carga, movimentos harmoniosos por parte dos intervenientes, ou seja, coordenar os seus esforços com o parceiro;
- Utilize carrinhos próprios ou qualquer outro veículo projetado para o transporte de materiais;
- Os carrinhos para transporte de materiais devem ter rodas adequadas ao piso e sistema de trava a ser utilizado em piso desnivelado. Devem ser mantidos, preventivamente, com engraxe das roldanas e calibração dos pneus;
- Para suspensão e movimentação de cargas na vertical e horizontal devem ser executados com auxílio de talha. Devem ser observado os pontos de ancoramento, certificando-se que estão bem fixados;
- Para movimentação de cargas que exceda a capacidade das talhas, deve ser utilizado guindastes adequado para cada ocasião;
- Utilizar sempre o peso do corpo de forma a favorecer a movimentação manual das cargas principalmente nas ações de empurrar e puxar, diminuindo o esforço nas pernas e nos braços;
- Executar exercícios físicos adequados e orientados corretamente para facilitar o sistema muscular motor e do dorso;



TERMO DE RESPONSABILIDADE

O não cumprimento ao disposto nesta ordem de serviço, sujeita o trabalhador às penas de lei, que vão desde a advertência e suspensão até demissão. Estou ciente que fui treinado e compreendi o que está descrito nesta regra de segurança.

Local: de.....de.....

Código	Nome	Assinatura do colaborador