

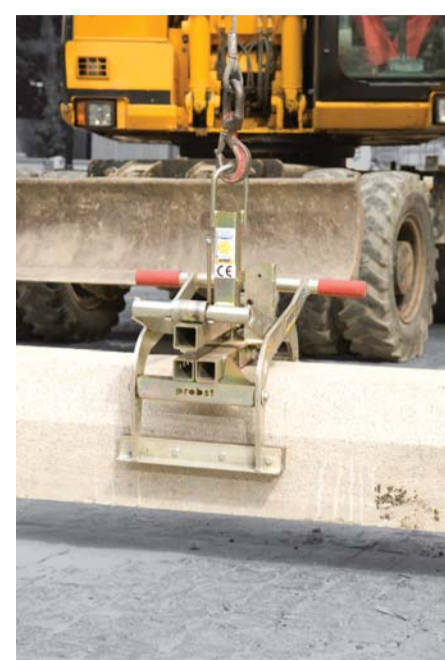
Alivie a Carga!

Informação para empregadores e trabalhadores do **sector da construção**

Evitar, reduzir, reorganizar



■ Um dos exemplos de aparelhos para transportar materiais de construção entre lugares localizados a diferentes alturas pode ser um elevador, como mostrado na fotografia, instalado próximo do edifício ou da estrutura em construção.



■ No caso de objectos mais pesados e largos, a utilização de ajudas para a elevação mecânica é indispensável, pois irá eliminar o transporte manual de cargas. Aí, o aspecto mais importante é uma adequada união do objecto que vai ser movido mecanicamente.



■ A necessidade de remover manualmente os materiais da escavação é eliminada pela utilização de uma escavadora, o que permite ao empregador realizar o trabalho mais depressa e assim reduz-se o tempo necessário para recuperar o investimento.



■ Ao deslocar uma carga com massa considerável ou numa altura elevada ajudará a utilização de grua com os bocais especiais de garfo.



■ Uma das ajudas que pode ser usada durante os trabalhos de demolição para eliminar a necessidade de transporte manual dos materiais de construção é uma calha (manga) para retirar o entulho de locais altos. Durante a desmontagem de elementos largos, o uso de elevadores, gruas ou guinchos pode reduzir significativamente a carga física dos trabalhadores.



■ Durante a elevação de objectos mais pequenos, a pressão exercida sobre as costas do trabalhador pode ser, significativamente, limitada pela utilização de equipamento auxiliar como ferramentas para agarrar em forma de pinça. A sua estrutura simples facilita o trabalho, pois o trabalhador não tem que se curvar com frequência.



■ Objectos leves, como cubos (pedra da calçada), podem ser colocados à mão na posição de joelhos. Nestes casos a utilização de protectores de joelhos é indispensável. Uma boa organização do trabalho permitirá ao trabalhador a mudança da posição do seu corpo em intervalos regulares, de modo a activar outros músculos e reduzir a pressão exercida nas suas articulações, músculos da perna e coração.



■ Sistemas de elevação à base de vácuo podem ser usados para o transporte de vidros de janelas. É recomendado que os vidros sejam transportados ao lado do tronco do trabalhador, o que reduz o risco de lesão no caso do vidro quebrar.



■ A necessidade de curvar-se para a argamassa colocada no chão pode ser reduzida usando uma superfície de trabalho móvel. Deve ser colocada a uma altura que permita um alcance confortável para retirar a argamassa, sem necessidade de curvar-se para a frente ou para os lados.



■ Quando a movimentação manual de cargas não pode ser evitada, devemos recordar que devem ser seguidas as técnicas correctas de elevação e transporte. Em primeiro lugar, colocar correctamente os pés junto da carga, para usar os músculos da coxa enquanto se eleva com as costas direitas, e manter a carga o mais próximo possível do tronco.



■ A elevação gradual de um objecto comprido, com as costas direitas e usando os músculos das coxas, reduz o risco de lesão da delicada estrutura da coluna vertebral.



■ A fotografia mostra a movimentação segura de uma carga por 2 trabalhadores que têm altura e idade próxima, sendo a distância entre eles de, pelo menos, 0,75 m. Por favor, repare na necessidade de coordenar esse trabalho de equipa, e de usar protectores de ombro nos casos em que a carga é apoiada no ombro.