

Alivie a Carga!

Informação para empregadores e trabalhadores
do **sector do comércio a retalho**



www.handlingloads.eu

Campanha Europeia de Inspeção e Informação
Movimentação Manual de Cargas 2008



Agência Europeia para
a Segurança e Saúde
no Trabalho

ACT
AUTORIDADE PARA AS
CONDIÇÕES DO TRABALHO

Índice

1. Porque é que necessitamos de gerir a movimentação manual de cargas?	3
2. Objectivos e destinatários-alvo da campanha	5
3. Obrigações legais	7
4. Que partes do corpo podem ser afectadas pela movimentação manual de cargas?	9
5. Riscos relacionados com a movimentação manual de cargas	12
5.1 Factores de risco resultantes da forma como se executa o trabalho	13
5.2 Factores de risco resultantes do tipo de carga que se movimenta	17
5.3 Factores de risco resultantes do tipo de ambiente de trabalho	19
5.4 Factores de risco relacionados com as características individuais do trabalhador	20
6. Actividades de prevenção	21
6.1 Eliminação do risco	21
6.2 Diminuição do risco	22
6.3 Avaliação periódica dos riscos	27
7. Avaliação do risco ocupacional – resumo	28
8. ACT – Autoridade para as Condições do Trabalho	29

1. Porque é que necessitamos de gerir a movimentação manual de cargas?

Não deixe que as suas costas sejam um peso para si!

Na Europa, aproximadamente, 24% dos trabalhadores sofrem de lombalgias e 22% queixam-se de outras lesões musculares. Nos novos Estados-Membros estas patologias ocorrem ainda com mais frequência, 39% e 36%, respectivamente.

Cerca de 50% das reformas antecipadas na Europa são causadas por alterações patológicas nas costas. 15% dos casos de incapacidade para o trabalho estão relacionados com lesões dorso-lombares. Este tipo de lesões constitui uma das principais causas de absentismo na maioria dos Estados-Membros da UE. Não só provocam sofrimento, incapacidade para o trabalho e perda de rendimento aos trabalhadores, como também representam pesados custos para os empregadores e as economias nacionais¹.

Segundo as estatísticas europeias, 62% dos trabalhadores da UE-27 estão expostos, um quarto do tempo ou mais, a movimentos repetitivos das mãos e dos braços, 46% a posturas dolorosas ou fáticas e 35% ao transporte ou movimentação de cargas pesadas.

Custos para o trabalhador:

- Problemas de saúde,
- Menor eficiência e pior qualidade do trabalho – possibilidade de perder o emprego,
- Uma ameaça para a situação financeira do trabalhador e da sua família,
- Sofrimento – estar constantemente com dores diminui a alegria de viver,
- Incapacidade – estigmatização e sensação de ser um fardo para o empregador, a família e a sociedade,
- Isolamento social.

¹ Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho, Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho, 2005

Custos para o empregador:

- Menor eficiência e pior qualidade do desempenho dos trabalhadores afectados,
- Maior absentismo dos trabalhadores,
- Custos das baixas por doença,
- Problemas de organização – falta de pessoal qualificado,
- Custos de formação de novo pessoal,
- Custo dos acidentes de trabalho e das doenças profissionais,
- Perda de tempo – perda de lucros.

Custos para a economia nacional (custos sociais):

- Custos dos cuidados de saúde adicionais para os trabalhadores afectados,
- Custos das indemnizações por acidentes de trabalho e das doenças profissionais,
- Custos das pensões ou outros benefícios sociais devido a incapacidade e a doenças profissionais,
- Perda de trabalhadores capazes e qualificados – perda do seu potencial, dos seus conhecimentos, das suas aptidões profissionais – a designada quebra da coesão social,
- Custos de reabilitação profissional das pessoas com lesões.

Estima-se que os custos totais para a economia nacional ascendem a 0,5% - 2% do PIB.

2. Objectivos e destinatários-alvo da campanha

Incentivar alterações do comportamento dos trabalhadores e estimular os empregadores a tomar medidas visando a protecção da saúde dos trabalhadores: promover a segurança e a saúde no trabalho é de primordial importância para os resultados económicos das empresas e para o desenvolvimento das sociedades. O método básico para conseguir prevenir o risco de doenças profissionais é implementar soluções destinadas a melhorar a segurança e saúde no trabalho, através de regulamentos legais eficazes, coesos e abrangentes. Na linha das prioridades da Comissão Europeia incluídas na estratégia Comunitária de segurança e saúde no trabalho para 2007-2012, as soluções focalizam-se, neste caso, na prevenção das doenças e das lesões músculo-esqueléticas causadas pelo trabalho. O CARIT, Comité de Altos Responsáveis da Inspecção do Trabalho, promove uma correcta e consistente implementação da legislação comunitária no que se refere à saúde e segurança no local de trabalho, e também a análise das questões práticas que surgem ao monitorizar a aplicação da legislação.

Integrada na Campanha do CARIT deste ano, apresentamos uma brochura sobre a problemática da movimentação manual de cargas.

Esta brochura destina-se aos trabalhadores e empregadores do sector do comércio a retalho. Contém exemplos de boas práticas que vão facilitar a criação de uma cultura de segurança positiva.

Os objectivos são:

- **Conseguir uma maior conformidade das acções com a Directiva Europeia 90/269/CEE, para diminuir os problemas músculo-esqueléticos nos vários países da União Europeia (UE);**
- **Promover uma maior sensibilização dos empregadores e dos trabalhadores para os riscos inerentes à movimentação manual de cargas e as medidas preventivas associadas;**
- **Promover uma mudança cultural no que respeita à abordagem dos riscos associados à movimentação manual de cargas, resolvendo os problemas na origem, em vez de concentrar a atenção na forma como as pessoas trabalham.**

Os efeitos da campanha devem incluir não só a sensibilização dos trabalhadores e empregadores para os perigos relacionados com a movimentação manual de cargas, mas, principalmente, promover uma mudança sustentada dos seus hábitos de trabalho – da forma como o trabalho é programado, organizado e executado. A movimentação manual de cargas deve ser eliminada sempre que possível. Pode e deve ser eliminada, por exemplo, com recurso a meios mecânicos, soluções organizativas para a armazenagem de mercadorias, etc. Se for absolutamente necessário movimentar as cargas manualmente, o trabalho deve ser executado de uma forma segura para a saúde do trabalhador, de acordo com os requisitos ergonómicos.

Evitar, reduzir, reorganizar

Em 2008, a campanha europeia de informação e inspecção vai incidir sobre o comércio a retalho e o sector da construção e prosseguir a campanha do ano transacto.

O alargamento do âmbito da campanha a mais empresas irá certamente permitir um reforço da implementação de melhores práticas. As actividades da campanha são coordenadas com a Campanha Europeia de Avaliação dos Riscos, realizada pela Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho em Bilbao².

A campanha incide sobre a "movimentação manual de cargas" que comporta o transporte ou a sustentação de uma carga, por um ou mais trabalhadores, incluindo levantar, baixar, empurrar, puxar, transportar ou mover uma carga, que devido às suas características ou condições ergonómicas desfavoráveis, envolve um risco especialmente elevado de lesões dorso-lombares para os trabalhadores³.

² A Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho (EU-OSHA) lançou uma campanha de informação que sensibiliza para a importância da avaliação dos riscos em todos os Estados-Membros da UE e não só. A campanha Locais de Trabalho mais Saudáveis demonstra que a avaliação dos riscos é fundamental para diminuir os acidentes e as doenças no local de trabalho. Incentiva as empresas a efectuar devidamente a sua avaliação, promovendo a participação de todos no local de trabalho e as boas práticas comprovadas que podem ser adaptadas a outros locais de trabalho.

Apoiada pelas Presidências da UE e o Parlamento, a Comissão e os parceiros sociais, a campanha é realizada pela primeira vez numa base de dois anos (2008/2009). Mais informações sobre a campanha disponíveis em <http://hw.osha.europa.eu>. Mais informações sobre a avaliação de riscos disponíveis em <http://osha.europa.eu/topics/riskassessment>

³ A definição tem origem na Directiva do Conselho 90/269/CEE sobre os requisitos mínimos de saúde e segurança para a movimentação manual de cargas quando existe o risco especialmente de lesões dorso-lombares para os trabalhadores (OJ L156, 21.6.1990, p.9)

3. Obrigações legais

Esta incidência das doenças músculo-esqueléticas pode ser atenuada, organizando e realizando o trabalho de acordo com a legislação em vigor. Os principais motores da acção para melhorar a segurança e a protecção da saúde dos trabalhadores no trabalho estão consignados na Directiva-Quadro 89/391/CEE⁴. Esta Directiva chama a atenção para o facto de que a promoção da segurança e da protecção da saúde dos trabalhadores no trabalho é um objectivo que não devia estar sujeito a considerações económicas. Os empregadores devem estar a par dos progressos científicos e tecnológicos recentes no que se refere à concepção dos postos de trabalho, dos equipamentos e dos sistemas laborais, tendo em conta os níveis de risco apresentados.

A directiva implementa nove princípios de prevenção dos riscos ocupacionais:

- Evitar os riscos,
- Avaliar os riscos que não podem ser evitados,
- Combater os riscos na origem,
- Adaptar o trabalho à pessoa,
- Adaptar o trabalho ao progresso técnico,
- Substituir o que é perigoso pelo que não é perigoso ou que é o menos perigoso,
- Desenvolver uma política de prevenção global coerente, que englobe a tecnologia, a organização do trabalho, as condições de trabalho, as relações sociais e a influência de factores relacionados com o ambiente de trabalho,
- Dar prioridade às medidas de protecção colectiva relativamente às de protecção individual,
- Dar instruções apropriadas aos trabalhadores.

⁴ Directiva do Conselho 89/391/CEE sobre a introdução de medidas para incentivar melhorias da segurança e saúde dos trabalhadores no trabalho (OJ L183, 29.6.1989)

Os requisitos mínimos associados à movimentação manual de cargas estão especificados na Directiva 90/269/CEE. Segundo as disposições desta directiva, o empregador deve evitar a necessidade da movimentação manual de cargas pelos trabalhadores (Art. 3). Se a movimentação manual for inevitável, o empregador é obrigado a:

- avaliar o risco,
- tomar medidas correctivas para diminuir o risco,
- disponibilizar um posto de trabalho com os meios técnicos necessários,
- informar e dar formação ao trabalhador sobre os métodos de trabalho seguros.



4. Que partes do corpo podem ser afectadas pela movimentação manual de cargas?

As lesões músculo-esqueléticas resultantes da movimentação manual de cargas podem afectar as costas e os membros superiores e inferiores. Porém, esta brochura vai focalizar-se na coluna vertebral, de harmonia com a Directiva 90/269/CEE.

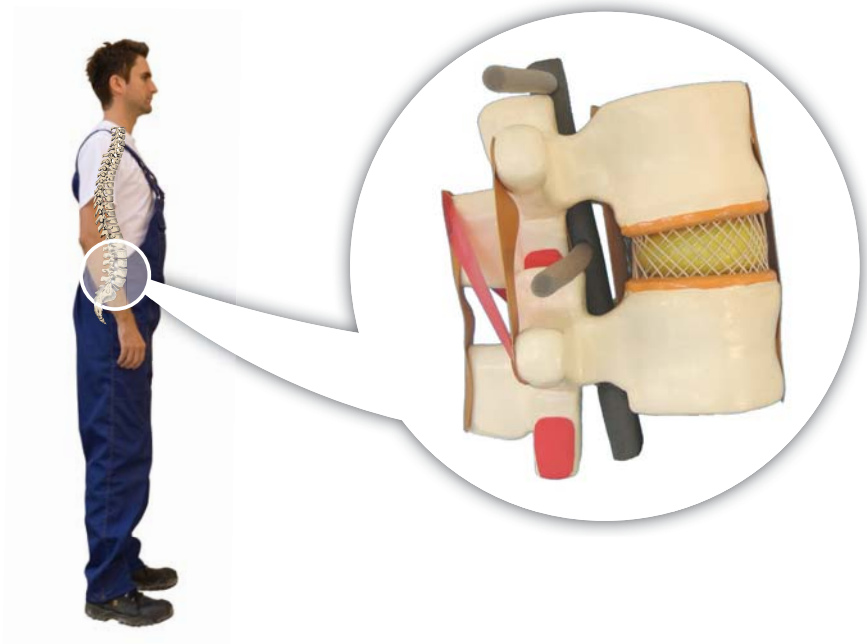
Executar um trabalho que envolva a movimentação manual de cargas, como levantar, empurrar ou puxar, pode causar danos dolorosos na estrutura da coluna vertebral pelos quais são responsáveis os seguintes factores:

- **Factores individuais** – por exemplo, idade, sexo, preparação física,
- **Factores associados ao esforço físico exigido pelo trabalho** – por exemplo, frequência de actividades repetidas: levantar, transportar, etc.,
- **Factores organizacionais** – gestão de sistemas de trabalho, por exemplo, elevação de uma carga em equipa.

Como é constituída a coluna vertebral?

A coluna vertebral é composta por 33 vértebras (7 vértebras cervicais, 12 vértebras torácicas, 5 vértebras lombares, 5 vértebras sagradas, 4 coccígeas) e 24 discos intervertebrais.

Forma uma espécie de armação para o corpo e é o local onde os músculos, tendões e ligamentos estão ligados e proporcionam uma flexibilidade adequada para permitir a mobilidade. A medula espinal (inserida num canal medular) e os nervos medulares, que fazem parte do sistema nervoso, permitem a mobilidade e a transferência de informação de e para o cérebro.



Os discos intervertebrais são extremamente importantes devido às suas funções:

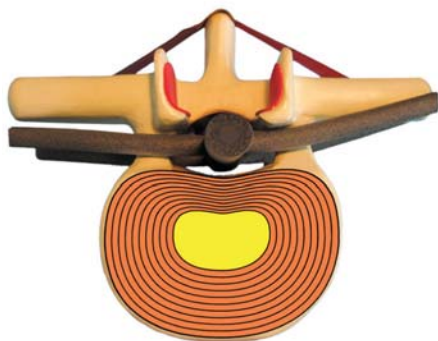
- **absorção de choques:** um disco, que pode ser comparado a um pneu cheio de ar, absorve as variações de pressão,



- **assegurar a mobilidade:** os discos facilitam os movimentos de flexão, rotação e inclinação das costas.



Os discos conseguem desempenhar todas estas funções graças à sua construção específica. Consistem num núcleo que é uma substância gelatinosa, rodeada de um anel fibroso. O anel, formado por uma retícula de fibras cruzadas, mantém o núcleo na posição central ou muda o gradiente para a medula espinal como resultado da compressão e distensão das suas partes.

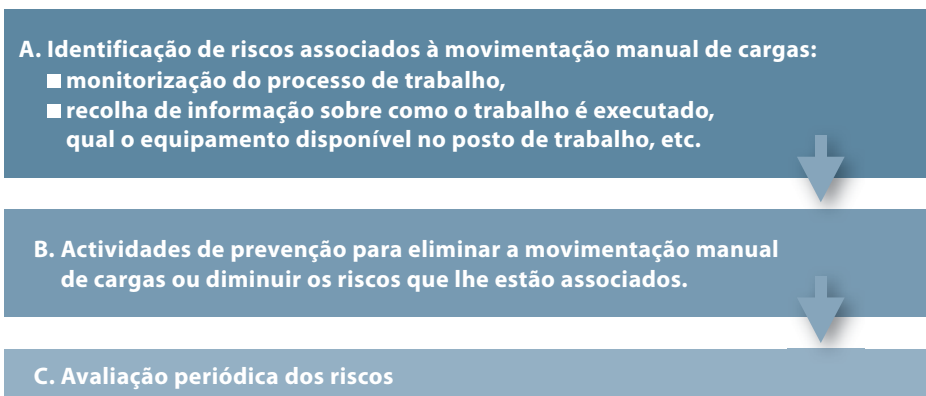


Os discos têm muito poucas células nervosas e nenhum vaso sanguíneo. É por isso que a sua função nutrieute (fornecer substâncias vitais e remover as toxinas) ocorre através do movimento.

5. Riscos relacionados com a movimentação manual de cargas

As lesões dorso-lombares resultam de formas inapropriadas de execução do trabalho. Este tipo de patologias resulta da movimentação de cargas pesadas ou difíceis de manobrar e da não utilização de meios mecânicos para minimizar os riscos associados à movimentação manual das cargas. O conhecimento destes perigos é uma condição prévia para atitudes, comportamentos e acções adequados. A avaliação do risco ocupacional deve identificar perigos e conduzir ao desenvolvimento e implementação de medidas preventivas. A execução adequada e correcta da avaliação dos riscos pode minimizar significativamente o risco de doenças profissionais, dando origem a uma diminuição do número de acidentes de trabalho e de efeitos negativos a longo prazo na saúde dos trabalhadores. Uma avaliação periódica dos riscos deve garantir a melhoria constante das condições de trabalho. Como a avaliação do risco de doenças profissionais constitui um elemento fulcral da gestão da segurança e da saúde no trabalho, os trabalhadores e os empregadores, bem como o pessoal competente, devem participar no processo de avaliação.

A avaliação de riscos é um processo com várias fases que está ilustrado na figura abaixo:

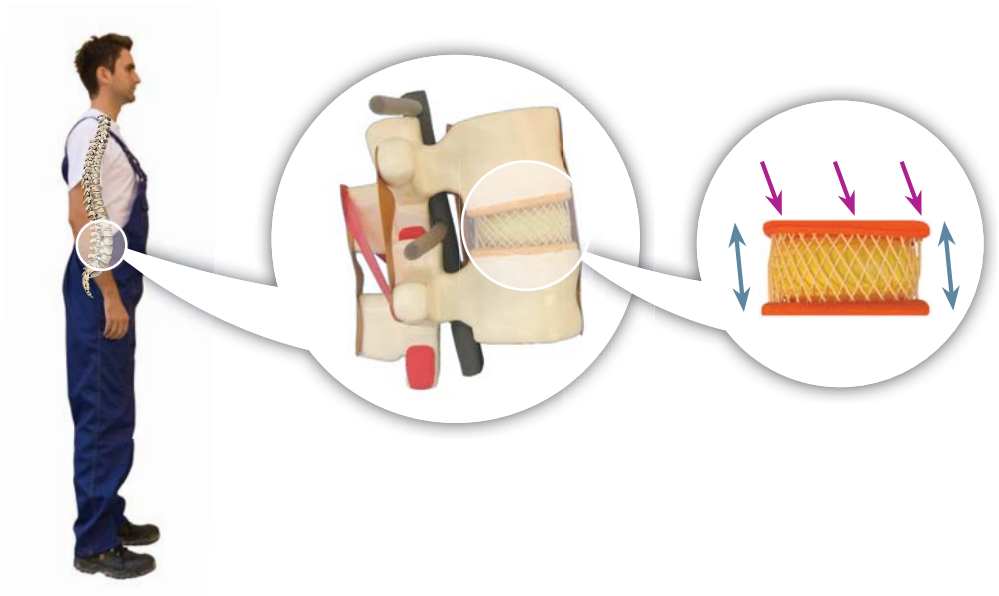


Um elemento essencial do processo de avaliação dos riscos é a identificação dos perigos, ou seja, dos factores de risco que podem dar origem a lesões músculo-esqueléticas. A definição adequada e abrangente dos riscos será um factor determinante para a protecção da segurança e da saúde dos trabalhadores.

De seguida, encontram-se alguns exemplos de factores de risco, agrupados consoante o seu carácter, a que os trabalhadores do sector do comércio estão, habitualmente, sujeitos.

5.1 Factores de risco resultantes da forma como o trabalho é executado

A postura corporal mais favorável quando o esforço é exercido sobre os discos e ligamentos intervertebrais é de pé, na medida em que estas estruturas suportam uma carga igual. Cada uma das actividades ilustradas abaixo, quando repetida muitas vezes ou durante períodos de tempo prolongados (postura estática) pode ser perigosa para a saúde, sobretudo para as regiões inferiores da coluna vertebral.



Inclinação para a frente (com as costas arqueadas)

Nesta postura, o trabalho provoca compressão da parte frontal dos discos intervertebrais e distensão da parte posterior (mais fina) do disco, podendo dar origem a danos nesta estrutura. O ritmo excessivo das actividades que obrigam a dobrar a coluna envolve os mesmos riscos devido à distensão dos ligamentos posteriores.



Virar-se para o lado enquanto se inclina para a frente

O maior risco para os discos e ligamentos é quando se executa o trabalho torcendo e dobrando simultaneamente o tronco. Esta postura causa danos nos discos intervertebrais devido à compressão simultânea da parte frontal e dos lados dos discos e à distensão das partes opostas.

Segurar a carga sobre uma articulação do ombro, inclinando, simultaneamente, o tronco para trás

Durante a execução de trabalhos nesta postura o perigo para os discos intervertebrais consiste na compressão das suas partes posteriores e em carregar as articulações intervertebrais situadas por trás dos discos. Adicionalmente, e à semelhança de dois dos exemplos de posturas anteriores, o que está a ser discutido neste momento envolve o chamado “efeito de alavanca”, que consiste em aumentar a pressão sobre o disco intervertebral e ao mesmo tempo aumentar a distância entre o tronco e uma carga movimentada (transportada). Quanto maior for a distância da carga em relação ao tronco (para um peso igual) maior será a força de compressão no braço, provocando um aumento da pressão nos discos.



Posição sentada

A posição sentada inadequada também pode ser uma das consequências das dores da coluna lombar.

O problema resulta principalmente da falta de utilização de apoio vertebral necessário para manter a curvatura natural da coluna. A posição inadequada força o manter das costas arredondadas e o aperto das estruturas vertebrais. Dificulta também a alimentação dos discos intervertebrais e provoca caimbras constantes dos mesmos grupos musculares.



Ajoelhar-se ou agachar-se

Enquanto executar tarefas nesta posição, sobretudo se for durante um período de tempo prolongado, sem equipamento de protecção apropriado assim como se não fizer períodos de descanso numa postura diferente, exerce uma carga significativa não só nas articulações, mas também nos músculos e no coração. É mais conveniente levantar a carga com as pernas ligeiramente flectidas porque se usam apenas músculos principais da coxa, mas temos de nos lembrar de não dobrar as pernas mais de 90º nas articulações dos joelhos.



5.2 Factores de risco resultantes do tipo de carga movimentada

Peso excessivo da carga

Se o peso de uma carga for excessivo, ultrapassando a capacidade humana, pode constituir um sério risco para a saúde. As disposições europeias não estipulam explicitamente os valores admissíveis do peso das cargas que podem ser transportadas em segurança. Um bom indicador pode ser o modelo criado pelo HSE (Health and Safety Executive, do Reino Unido). Para determinar o peso da carga que pode ser transportada sem causar efeitos indesejados na saúde, é aconselhável considerar não apenas o peso, mas também a frequência das tarefas, a distância a que a carga tem de ser transportada e o tamanho da carga, dado serem todos estes aspectos factores que podem influenciar a decisão do risco da acção. Pode ser necessário diminuir os pesos, por exemplo, dividindo a carga, ou utilizar meios mecânicos (mais informação em: www.handlingloads.eu).

Instabilidade da carga

Uma carga instável pode deslocar-se à volta do tronco do trabalhador ou dobrar-se. Também pode causar ao trabalhador a necessidade súbita de mudar a postura corporal ou de se mexer para manter o equilíbrio. As consequências relacionadas, por exemplo, com o risco de fadiga são óbvias. Além disso, a carga pode influenciar negativamente o sistema músculo-esquelético, provocando nele um esforço significativo e irregular. Os discos e ligamentos intervertebrais são especialmente propensos a lesões quando a distância entre o tronco do operador e a carga é significativa.



■ Dependendo da posição da pessoa e da carga, muda o esforço do sistema músculo esquelético. Este está sujeito também aos factores ambientais (p.ex. resultantes da característica do ambiente de trabalho ou da carga, à frequência do deslocamento e às predisposições individuais do trabalhador. Por isso será provavelmente necessária a diminuição da massa da carga em comparação com a indicada aqui como desejável, de 25 kg.

Elaborado com a base nos dados HSE.

Se a carga for demasiado volumosa

Se a carga for demasiado volumosa para ser correctamente transportada (o mais junto ao corpo possível) existe o risco de lesões músculo-esqueléticas, principalmente devido ao esforço significativo nos discos e ligamentos intervertebrais, exigindo mais força. Se o tamanho da carga não estiver adaptado à largura ou à altura das instalações e dos equipamentos através dos quais esta é transportada e diminuir a visibilidade, existe um risco acrescido de colisão ou queda.

Carga difícil de manobrar

A ausência de pegos pode revelar-se perigosa devido ao risco de a carga escorregar das mãos; se as arestas forem vivas e o conteúdo perigoso, podem também ocorrer outros ferimentos graves.

5.3 Factores de risco resultantes do tipo de ambiente de trabalho

Inexistência de espaço suficiente para executar as tarefas (vertical e horizontalmente)

A estrutura do posto de trabalho em termos de espaço determina a postura assumida pelo trabalhador. Se não existir espaço suficiente para mover correctamente a carga, o trabalhador, para executar a sua tarefa, adoptará uma postura forçada, que lhe pode causar lesões dorso-lombares.

Superfície irregular e escorregadia

Se a superfície em que a carga tem de ser movida for irregular e escorregadia, correrá o risco de acidentes.

Distância de transporte excessiva

Se a distância a que a carga tem de ser transportada for demasiado longa, a fadiga pode surgir mais cedo, em especial devido ao espaço de tempo passado numa só postura durante o manuseamento da carga.

Temperatura do ambiente de trabalho demasiado alta ou demasiado baixa, iluminação insuficiente e outras condições ambientais

A temperatura do ambiente de trabalho pode ter impacto na ocorrência de situações perigosas. A temperatura demasiado alta causa sudação excessiva das mãos que, por sua vez, faz com que seja difícil agarrar a carga, exigindo mais esforço para a movimentar. A temperatura demasiado baixa causa rigidez das mãos e, conseqüentemente, também dificuldade em agarrar a carga.

A iluminação insuficiente pode dificultar a visibilidade do caminho ao longo do qual a carga é transportada e, portanto, dar origem a acidentes. Outros factores incluem vibrações mecânicas e níveis significativos de poeira e ruído.

5.4 Factores de risco relacionados com as características individuais do trabalhador

Este grupo de factores que aumentam o risco de lesões músculo-esqueléticas inclui:

- a) Diminuição da capacidade física dos trabalhadores devido ao seu estado de saúde, incluindo, por exemplo, problemas pré-existentes do sistema de locomoção, ou má preparação física resultante da falta de actividade física, e idade – a capacidade de levantamento de cargas é menor nos jovens e nos idosos,
- b) A falta de uma preparação adequada para a execução de actividades de movimentação manual – pelo facto de os trabalhadores não terem recebido formação em técnicas seguras de movimentação de cargas e de não utilizarem meios auxiliares, e quando a organização do trabalho se revela inadequada,
- c) O stress, que causa uma tensão muscular constante – aumenta a pressão nos discos intervertebrais, inibindo o seu funcionamento correcto e, conseqüentemente, provocando danos.

6. Actividades de prevenção

Depois de ter identificado cuidadosamente os riscos, é vital determinar e implementar melhorias para os evitar ou minimizar. A aplicação de medidas eficazes diminuirá as lesões dorso-lombares nos trabalhadores.

As medidas preventivas podem ser classificadas de acordo com os objectivos enunciados na Directiva-Quadro e nos 9 princípios gerais para a prevenção do risco de doenças profissionais (**página 7** do documento), ou com os domínios de actividade relacionados com o planeamento, a organização do posto de trabalho, o trabalho e a promoção da saúde no trabalho.

6.1 Eliminação do risco

O método mais eficaz para diminuir as lesões músculo-esqueléticas é evitar a movimentação manual de cargas. Estas actividades requerem a mecanização ou automatização das tarefas que exigem movimentação de cargas. A necessidade de utilizar equipamento técnico, nomeadamente equipamento de elevação, pode agravar o custo da organização de um posto de trabalho. Contudo, este acréscimo de custos pode ser compensado por uma diminuição do tempo despendido, uma redução dos períodos de baixa do trabalhador e uma melhoria das condições de trabalho e da imagem da empresa. A utilização de equipamento de elevação é um exemplo de uma boa prática.



- No transporte das mercadorias, incluindo a sua colocação nas lojas, se utilizar o porta-paletes eléctrico, elimina a necessidade de aplicação de grande força ao empurrar e puxar.

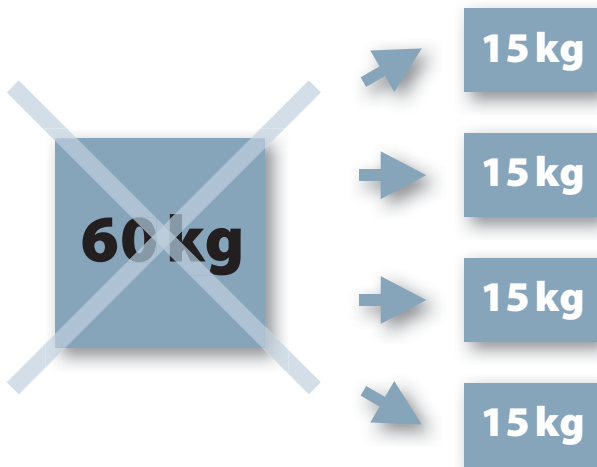
6.2 Diminuição do risco

Algumas actividades de movimentação manual podem ser inevitáveis. Nessas circunstâncias há que tomar medidas técnicas ou organizacionais para diminuir o risco de lesão. As medidas técnicas incluem a utilização de embalagens que facilitem o transporte cómodo das cargas, por exemplo, caixas de cartão com pegas, garrações de 5 litros. As medidas organizacionais podem incluir uma mudança dos métodos ou da sequência do trabalho, encomendando as mercadorias em embalagens mais práticas, ou garantindo períodos de repouso óptimos no trabalho. Algumas soluções técnicas e organizacionais estão ilustradas abaixo.

Diminuir as fontes de perigo

Uma nova abordagem à segurança no trabalho envolve a eliminação do perigo logo na fase de planeamento e concepção do posto de trabalho.

Um dos exemplos é a encomenda das mercadorias nas embalagens apropriadas que não ultrapassem 15 kg (indicados 12kg), ou em embalagens colectivas adaptadas ao meio de transporte disponível.





■ Os objectos de grandes dimensões devem ser transportados nas condições difíceis (p.ex.nas escadas), com a ajuda de equipamento auxiliar especial como os elevadores de escada.

■ Os objectos,que são difíceis de segurar devido à sua forma, devem estar equipados com cabos, punhos ou pegas.

Adaptação do posto de trabalho às necessidades do trabalhador

Os postos de trabalho devem estar equipados com ferramentas e equipamento ergonómicos, especialmente desenhados. A disposição do posto de trabalho deve ser adaptada ao tipo de tarefas executadas pelo trabalhador.



■ Ao puxar/empurrar um porta-paletes, se for excedida a carga apropriada, é necessário garantir a ajuda de outro trabalhador.



■ A fim de cumprir as exigências de ergonomia, o local de trabalho na caixa deve-se-á caracterizar por um espaço de trabalho apropriado que possibilite movimentos livres ao empregado e assegurar um equipamento que diminuirá a carga do aparelho de movimento (p.ex. uma cadeira com apoio lombar, rolos de deslocação de mercadorias, leitores portáteis de códigos de barras).

Aplicação de novas soluções e tecnologias

A pressa e o stress levam à utilização de métodos e tecnologias de trabalho perigosos, que não obedecem aos regulamentos em vigor e podem causar lesões. A utilização de meios auxiliares para movimentar as cargas diminui o risco de doenças e a ocorrência de acidentes.



■ Os preços das mercadorias nas embalagens colectivas podem ser lidas directamente no carrinho do cliente se utilizados os leitores de códigos de barras portáteis (sem ou com fio).

■ Uma das soluções novas empregadas nos supermercados é a caixa auto-serviço.



- Aproveitamento do carrinho com ajuste de altura durante o arranjo das mercadorias nas estantes.

Substituição dos aspectos perigosos do trabalho por mais medidas de segurança

A criação e a acumulação de fadiga no trabalhador fazem parte dos aspectos perigosos do trabalho. Um método básico de prevenção deste fenómeno é a introdução de intervalos apropriados no trabalho. A situação é óptima quando o trabalhador pode regular, ele próprio, o seu ritmo de trabalho e faz pausas quando se sente cansado. Todavia, isso nem sempre é possível, por exemplo no caso do trabalho numa caixa registadora. Ao determinar o tempo dos intervalos no trabalho deve ter-se em consideração o seguinte:

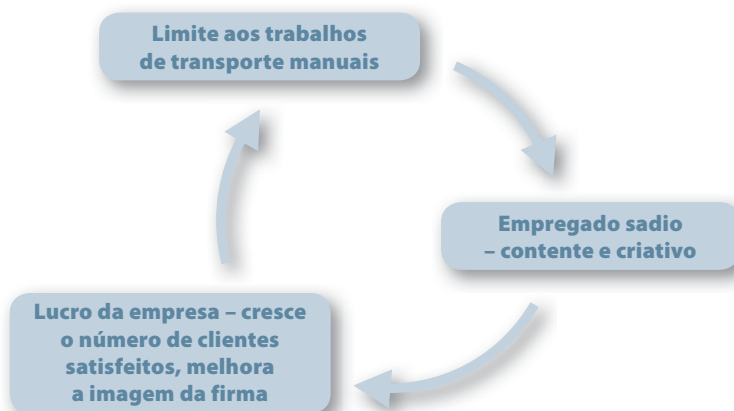
- A introdução de mais intervalos no trabalho é aconselhável no caso de existir um factor de esforço com uma intensidade superior à média,
- Quanto mais árduo e pesado for o trabalho, mais cedo deve ser o primeiro intervalo,
- Durante os turnos da tarde e da noite devem ser programados mais intervalos do que no turno da manhã,
- O ritmo de trabalho intenso deve alternar com intervalos mais frequentes⁵.

Uma política coerente e global

O empregador é obrigado a considerar as questões da segurança no trabalho tão importantes como a actividade básica de qualquer local de trabalho. Isto requer uma política de prevenção coerente e global. A movimentação manual de cargas deve ser eliminada sempre que seja possível. Se for absolutamente necessário movimentar as cargas

⁵ Ed. J. Indulski. *Higiena pracy*. Tom I. Wydawnictwo IMP 1999. Łódź

manualmente, o trabalho deve ser executado de acordo com os requisitos ergonómicos. A eliminação ou diminuição dos riscos nem sempre representa um acréscimo de custos para o empregador. Mais abaixo poder-se-á ver um exemplo de medidas preventivas.



Instruir os trabalhadores

O elemento mais fraco, mas ao mesmo tempo mais importante no processo laboral, é o homem. A formação de um trabalhador na utilização adequada dos meios de elevação e das técnicas de movimentação manual, aumenta os seus conhecimentos e ajuda-o a compreender os perigos e a desenvolver uma atitude apropriada durante o trabalho. Além disso, o trabalhador deve ser informado das características dos materiais a movimentar (peso, centro de gravidade, etc.), dos requisitos ergonómicos, dos resultados da avaliação do risco ocupacional e das medidas de segurança contra as lesões. Os processos de formação também devem ser eficazes.

Promover a saúde no posto de trabalho

Ao promover a saúde, os empregadores devem tentar mudar o comportamento dos trabalhadores que movimentam cargas. Além disso, devem incentivar os trabalhadores que fumam a abandonar os seus hábitos tabágicos e a diminuir o excesso de peso. O ambiente de trabalho deve ser isento de discriminação, e os procedimentos adoptados devem eliminar os fenómenos de assédio moral.

O trabalho propriamente dito não deve induzir stress. A promoção da saúde deve ter como resultado algo que o slogan seguinte parece descrever melhor:

„Mente sã em corpo são“.

6.3 Avaliação periódica dos riscos

O objectivo da avaliação periódica dos riscos é a melhoria constante das condições de trabalho. As verificações periódicas de segurança e saúde no trabalho visam identificar novos perigos e desenvolver métodos para os enfrentar.

Um benefício adicional desta actividade é o desenvolvimento de uma maior sensibilização para a segurança entre os trabalhadores, assim como a criação de uma cultura de segurança. A implementação das medidas acima mencionadas é possível através da introdução de mudanças nos processos de trabalho, no equipamento e nas formas de executar as tarefas, precedidas da avaliação da sua eficiência, tendo em vista também evitar outros riscos.



7. Avaliação do risco ocupacional – resumo

A. Identificar e avaliar os riscos

Para realizar a identificação completa dos riscos e a avaliação da sua influência na saúde dos trabalhadores é necessário:

- Dar formação às pessoas para efectuarem a avaliação do risco ocupacional (conhecimento dos riscos no sector, características do trabalho, métodos da avaliação dos riscos nas actividades de movimentação manual),
- Observar o processo de trabalho (métodos de trabalho, ambiente de trabalho, carga, trabalhador),
- Identificar os riscos, as suas causas e efeitos.

B. Medidas de prevenção

O objectivo é eliminar o risco e, se tal não for possível, reduzi-lo:

- Introduzindo equipamento mecânico,
- Obtendo o equipamento de suporte adequado para as actividades de movimentação de cargas (meios de elevação e movimentação),
- Organizando o processo de trabalho de modo a assegurar um espaço de trabalho óptimo e períodos de repouso,
- Integrando a saúde e a segurança na gestão geral da empresa,
- Dando formação aos trabalhadores na utilização correcta dos meios de elevação e nas técnicas de movimentação manual,
- Informando os trabalhadores sobre as características da carga,
- Aprofundando o conhecimento que os trabalhadores possuem dos riscos associados às actividades de movimentação manual.

C. Avaliação periódica dos riscos

Efectuar a avaliação de riscos apenas uma vez não é suficiente. Para prevenir o agravamento do risco é necessário efectuar avaliações periódicas das condições de segurança e saúde no trabalho. Além disso, pode ser aconselhável incentivar os trabalhadores a praticar exercício físico, já que este melhoraria a sua preparação física e bem-estar.

8. ACT – Autoridade para as Condições do Trabalho

Avaliação periódica dos riscos

Criada em 2006, pelo Decreto-Lei n.º 211/2006, de 27 de Outubro, a Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) veio suceder ao Instituto para a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho e à Inspecção-Geral do Trabalho, organismos entretanto extintos.

A Autoridade para as Condições do Trabalho é um organismo integrado na administração directa do Estado, sob a tutela do Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social, dotado de autonomia administrativa em todo o território continental.

Missão

A Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) tem por missão a promoção da melhoria das condições de trabalho, através do controlo do cumprimento das normas em matéria laboral, no âmbito das relações laborais privadas, bem como a promoção de políticas de prevenção de riscos profissionais, e ainda o controlo do cumprimento da legislação relativa à segurança e saúde no trabalho em todos os sectores de actividade, e nos serviços e organismos da administração pública.

Atribuições

A ACT prossegue as seguintes atribuições:

- Promover, controlar e fiscalizar o cumprimento das disposições legais, regulamentares e convencionais, respeitantes às relações e condições de trabalho, designadamente as relativas à segurança e saúde no trabalho, de acordo com os princípios vertidos nas Convenções n.os 81, 129 e 155 da Organização Internacional do Trabalho (OIT), ratificadas pelo Estado Português;
- Proceder à sensibilização, informação e aconselhamento no âmbito das relações e condições de trabalho, para esclarecimento dos sujeitos intervenientes e das respectivas associações, com vista ao pleno cumprimento das normas aplicáveis;
- Promover o desenvolvimento, a difusão e a aplicação de conhecimentos científicos e técnicos no âmbito da segurança e saúde no trabalho;
- Promover a formação especializada nos domínios da segurança e saúde no trabalho e apoiar as organizações patronais e sindicais na formação dos seus representantes;
- Promover e participar na elaboração de políticas de segurança e saúde no trabalho;
- Promover e assegurar a execução, de acordo com os objectivos definidos, de programas de acção em matéria de segurança e saúde no trabalho;

- Assegurar a gestão do sistema de prevenção de riscos profissionais, visando a efectivação do direito à saúde e segurança no trabalho;
- Gerir o processo de autorização de serviços de segurança e saúde no trabalho;
- Coordenar o processo de formação e certificação de técnicos superiores e técnicos de segurança e higiene no trabalho, incluindo a gestão de eventuais fundos comunitários para o efeito;
- Difundir a informação e assegurar o tratamento técnico dos processos relativos ao sistema internacional de alerta para a segurança e saúde dos trabalhadores, bem como a representação nacional em instâncias internacionais;
- Assegurar o procedimento das contra-ordenações laborais e organizar o respectivo registo individual;
- Proceder à tramitação de actos administrativos, receber e tratar as comunicações e notificações, respeitantes às condições de trabalho e às relações de trabalho que, nos termos da lei, lhe devam ser dirigidos;
- Emitir carteiras profissionais, nos termos da lei;
- Exercer as competências em matéria de licenciamento industrial que lhe sejam atribuídas por lei;
- Exercer as competências em matéria de trabalho de estrangeiros que lhe sejam atribuídas por lei;
- Prevenir e combater o trabalho infantil, em articulação com os diversos departamentos governamentais;
- Colaborar com outros órgãos da Administração Pública com vista ao respeito integral das normas laborais, nos termos previstos na legislação comunitária e nas Convenções da OIT, ratificadas por Portugal;
- Sugerir as medidas adequadas em caso de falta ou inadequação de normas legais ou regulamentares;
- Recolher e analisar informação e elaborar relatórios regulares sobre o funcionamento e a eficácia da ACT;
- Proceder à conservação dos registos e arquivos, relativos a acidentes e incidentes e à avaliação e exposição aos riscos referentes aos trabalhadores em caso de encerramento da empresa;
- Avaliar o cumprimento das normas relativas a destacamento de trabalhadores e cooperar com os serviços de fiscalização das condições de trabalho de outros Estados membros do espaço económico europeu, em especial no que respeita aos pedidos de informação neste âmbito;
- Prosseguir as demais atribuições que lhe forem conferidas por lei.

Estrutura orgânica

A Autoridade para as Condições do Trabalho integra presentemente os seguintes serviços:

Serviços Centrais: localizados em Lisboa

Serviços Desconcentrados:

- Direcções Regionais: Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo e Algarve; e
- Centros Locais (19, com 4 Unidades de Apoio) e Unidades Locais (9): distribuídos por todas as regiões de Portugal continental.

Serviços Centrais

ACT – Serviços Centrais
Avenida Casal Ribeiro, 18-A
1000-092 Lisboa
Tel.: +351 217924500
Fax: +351 217924597
e-mail: geral@act.gov.pt
www.act.gov.pt

Movimentação Manual de Cargas: Legislação em Portugal

A Directiva 90/269/CEE, do Conselho, de 29 de Maio de 1990, sobre as prescrições mínimas de segurança e de saúde respeitantes à movimentação manual de cargas que comportem riscos, nomeadamente, na região dorso-lombar, para os trabalhadores, foi transposta por Portugal através do Decreto-Lei n.º 330/93, de 25 de Setembro.

„A movimentação manual de cargas” é uma campanha europeia de informação e inspecção iniciada pelo Comité dos Altos Responsáveis da Inspeção do Trabalho de duração de 2 anos (2007-2008). Em 2008 as actividades no âmbito da campanha são coordenadas pela Inspeção Geral do Trabalho da Polónia.

Autores: **Karolina Głównyńska-Woelke e Roman Wzorek**

Fotografias: **Maciej Biernacki / RTC Agencja Wydawnicza**

Na publicação foram aproveitadas também as ilustrações e fotografias das edições da campanha

„Movimentação manual de cargas” da firma Prevent.

Elaboração e a composição gráfica: **Studio 27** (www.studio27.pl) & **RTC Agencja Wydawnicza** (www.rtcaw.pl).

© Copyright Główny Inspektorat Pracy, Państwowa Inspekcja Pracy 2008

O Inspectorado Geral do Trabalho

A Inspeção Geral do Trabalho da Polónia

Varsóvia 2008

À presente publicação foi concedido um apoio financeiro pela Comunidade Europeia. A plena responsabilidade pelo conteúdo está por parte da Inspeção Geral do Trabalho da Polónia. A Comissão das Comunidades Europeias não assume responsabilidade pelo seu conteúdo.



rtcaw.pl



Studio 27

www.handlingloads.eu

Exemplar gratuito