




Movimentação Manual de Cargas – Lista de Controlo da identificação do risco

Empresa _____

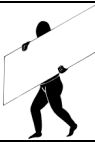





Data _____



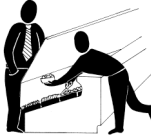







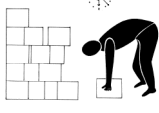

Local de trabalho/tarefa _____

Assinatura _____

Tipo de movimentação manual de cargas	Duração, frequência		Intensidade **)	
	às vezes	Várias vezes*)	Baixa	Alta
Transporte elevar, transportar, pesar, baixar 				
Processamento Elevar, segurar, manipular 				
Transporte puxar, empurrar, manobrar 				

*) Parte/elemento regular da tarefa **) Avaliação por experiência: os trabalhadores consideram o trabalho pesado? os esforços são aparentes? os trabalhadores estão muito cansados no final do turno? queixam-se? existem requisitos para a reconcepção e há indicações de aumento de ausência ou acidentes?

Descrição da tarefa (sujeita à Directiva do Conselho)			
característica	fig.	sim	não
Características da carga			
demasiado pesada ou grande			
volumoso ou difícil de agarrar			
instável ou com conteúdos que podem mudar de posição			
posicionado de maneira que requeira ser segurado ou manipulado à distância do tronco ou com curvatura ou torção do tronco,			
devido aos seus contornos e/ou consistência, é provável que cause ferimentos nos trabalhadores, principalmente em caso de colisão.			
Esforço físico requerido			
demasiado árduo			

só conseguido com um movimento de torção do tronco			
provavelmente resulta num movimento repentino da carga			
feito com o corpo numa posição instável			
Características do ambiente de trabalho			
não existe bastante espaço, em particular na vertical, para executar a actividade			
o pavimento é irregular e por isso apresenta riscos de tropeçar ou é escorregadio para o calçado do trabalhador			
o local de trabalho ou o ambiente de trabalho impede a movimentação de cargas a uma altura segura ou com uma boa posição do trabalhador			
existem variações a nível de pavimento ou de superfície de trabalho, requerendo que a carga seja manipulada a níveis diferentes			
o pavimento ou apoio dos pés é instável			
a temperatura, a humidade ou ventilação é inadequada			
Requisitos da actividade			
esforço físico demasiado frequente ou prolongado envolvendo em particular a coluna			
período de repouso ou recuperação do corpo insuficiente			
distâncias de elevação, abaixamento ou transporte excessivas			
ritmo de trabalho imposto por um processo que não pode ser alterado pelo trabalhador.	