

O transporte de cargas, as posturas inadequadas, os movimentos altamente repetitivos, a aplicação de força excessiva com as mãos, o trabalho monótono e repetitivo, os ritmos de trabalho são factores que aumentam o risco das perturbações músculo-esqueléticas.

## SE...

- sentires frequentes dores nas costas, no pescoço ou nos ombros;
- tens tido problemas nas articulações ao nível das vértebras lombares;
- tens frequentes dor nas pernas;
- já tiveste crises de coluna...

É altura de procurar as causas dessas dores consultando o médico.

Mas não bastará a consulta do médico se as causas estiverem no teu local e posto de trabalho.

Nesse caso, é necessário que coloques o problema ao vosso representante em matéria de Segurança e Saúde à delegada/o sindical para que, contigo, possam avaliar os riscos e procurar soluções para os mesmos.

## Onde há mais problemas



### No Têxtil

Junto dos teares e máquinas de tricotar com a manipulação de bobinas de fio, rolos de estampar e rolos de tecidos; no armazém com o transporte e arrumação de peças e caixas e ainda o transporte de "pallettes" em locais estreitos; na estamparia e tingimento .



### No Vestuário

Concepção e modulação; estendimento; corte manual; termocolagem; costura; revista; passagem a ferro; prensagem e embalagem.



### No Calçado

Costura; corte; montagem; armazém e embalagem.

Na Europa, a movimentação de cargas e os movimentos repetitivos constituem riscos prioritários que requerem atenção.

Embora tenha vindo a diminuir, a taxa das/os trabalhadores europeus que se queixam de dores causadas por posturas fatigantes, muitas das quais associadas à movimentação manual de cargas pesadas no seu trabalho, é ainda muito elevada.

Os riscos da manipulação manual de cargas incluem a fadiga, a má postura e a torção do corpo, as áreas apertadas e desarrumadas, as cargas volumosas ou pesadas.

**Directiva 90/269/CEE** - relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde respeitantes à movimentação manual de cargas transposta para a legislação portuguesa através do **Decº-Lei 330/93**.

## Abordagem da Prevenção na Europa

- Evitar os riscos.
- Avaliar os riscos que podem ser evitados.
- Adaptar o trabalho à pessoa do trabalhador, especialmente a concepção dos locais de trabalho, a escolha do equipamento, dos métodos de trabalho e de produção, em especial tendo em vista evitar e ou controlar os riscos e, conseqüentemente, o seu efeito sobre a saúde e segurança das/os trabalhadoras.
- Desenvolvimento de uma política de avaliação e prevenção global e coerente que abranja a tecnologia e a organização de trabalho, as condições, as relações sociais e a influência dos factores relacionados com o ambiente de trabalho.
- Dar prioridade a medidas de protecção Colectiva.
- Dar instruções apropriadas aos trabalhadores.

Organização



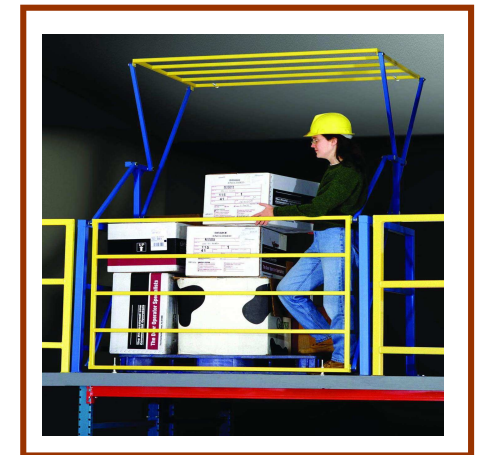
FESETE

Co-financiado por:



Com o Apoio: ACT (Autoridade para as Condições de Trabalho)

## CUIDADO! Com a Movimentação Manual de Cargas



## Prevenir é Solução!



# AS POSTURAS

A nossa coluna vertebral é composta por 32 vértebras que se articulam conforme os gestos que fazemos e as posições que adoptamos. Entre cada vértebra existe o disco vertebral. Uma má postura ou um esforço demasiado pode provocar uma lesão no disco ou seja uma hérnia discal.

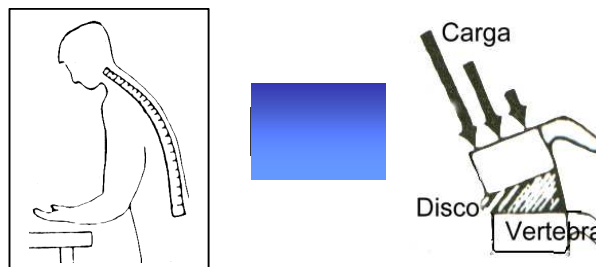


As posturas correctas são essenciais na prevenção dos inúmeros efeitos nocivos que o trabalho que executamos tem (e ainda mais se ele for monótono e repetitivo) sobre a coluna, os músculos, as articulações e os tendões.

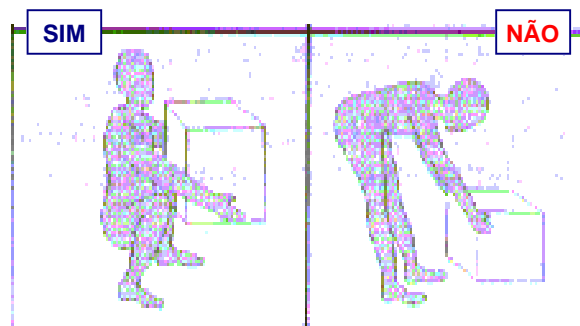
Mas, por vezes, não basta uma posição correcta, é necessário ter em conta o tipo de trabalho que fazemos: **se manipulamos**, por exemplo, **embalagens de cartão, bobinas de fio, rolos de estampar e/rolos de tecido; se transportamos “pallettes” e/ou trabalhamos com empilhadoras...** e como o fazemos.

Se as nossas posturas forem incorrectas ou não utilizarmos o equipamento necessário ou ainda se não soubermos utilizar bem os meios mecânicos... então é certo e sabido que, ao fim de algum tempo, teremos problemas de saúde e... o acidente espreita!

Assim, **devemos movimentarmo-nos suavemente e com cautela quando elevamos ou transportamos cargas, puxamos ou empurramos os carrinhos de carga de modo a evitarmos posturas perigosas. Uma das coisas que devemos ter sempre presente é que a nossa coluna deve ser utilizada como suporte e nunca como uma articulação. O mesmo que dizer que quando, por exemplo, tivermos de mover uma carga de um sítio para outro não devemos girar a coluna sobre o seu eixo mas girar todo o corpo.**

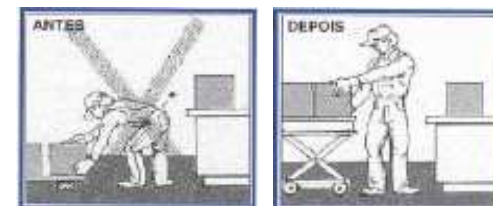
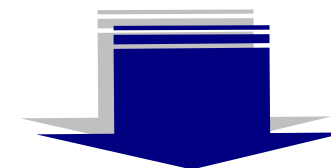


Estar muito tempo nesta posição causa fadiga nos músculos dorsais e deforma o disco.

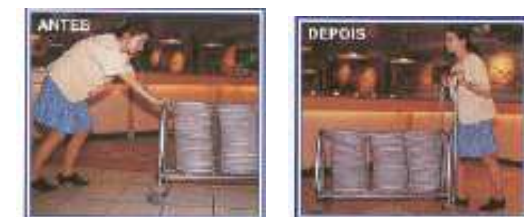


Para levantar uma carga do chão deve aproximar-se o mais possível dela, flectir os joelhos e apoiar-se nas pernas como indica a figura do **SIM**.

## ENCONTRAR SOLUÇÕES NÃO É ASSIM TÃO DIFÍCIL!



Basta elevar a altura da carga para que o trabalhador não tenha uma postura inclinada que ao fim de algumas horas lhe traria problemas.



Uma simples mudança na altura do manípulo do carrinho melhora a postura da trabalhadora e reduz a força que ela terá de usar para o empurrar.



**FESETE**

Federação dos Sindicatos dos Trabalhadores Têxteis, Lanifícios, Vestuário, Calçado e Peles de Portugal

Av<sup>a</sup> da Boavista, 583 - 4100-127 PORTO

Telef: 22 600 23 77 Fax: 22 600 21 64

e-mail: [fesete@netcabo.pt](mailto:fesete@netcabo.pt)

[www.fesete.pt](http://www.fesete.pt)