

MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS



O que é a movimentação manual de cargas?

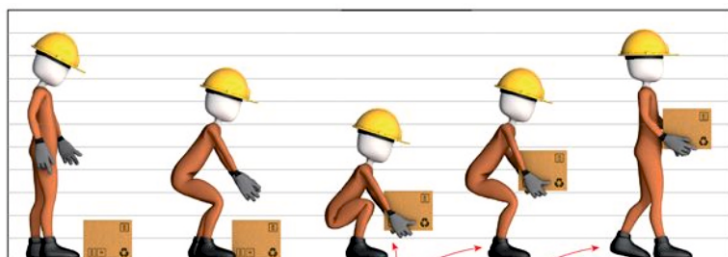
Entende-se movimentação manual de cargas (MMC), qualquer operação de suporte e sustentação de uma carga, por um ou mais trabalhadores, que, devido às suas características ou condições ergonómicas desfavoráveis, comporte riscos para os mesmos, nomeadamente na região lombar. (artigo 3º, do DL 330/93, de 25/09).

Consequências de uma MMC incorreta:

- Aumento do número de acidentes e incidentes;
- Aumento do absentismo;
- Elevada incidência de traumatismos músculo-esqueléticos;
- Aparecimento de patologias, nomeadamente hérnias discais, ciática;
- Lesões dos pés e nas mãos;
- Distração e fadiga.

O que são as Lesões Músculo-esqueléticas relacionadas com o Trabalho (LMERT)?

São lesões que resultam, geralmente, de um desequilíbrio entre as exigências do trabalho e as capacidades individuais de cada trabalhador.



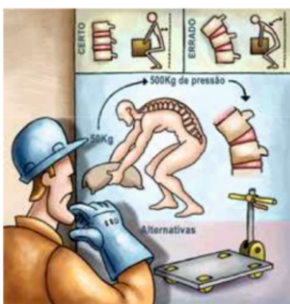
O trabalhador deve se posicionar junto à carga, mantendo os pés afastados por distância equivalente à que existe entre os ombros

Abaixar o tronco dobrando o joelho, mantendo pescoço e costas retas

Segurar a carga firmemente e levantá-la gradualmente, com os braços estendidos

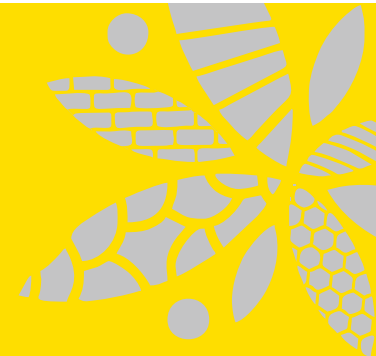
Ao caminhar, deve aproximar a carga do corpo e mantê-la centralizada entre as pernas

Repetir o processo inverso para colocá-la no chão



QUALQUER DÚVIDA/ESCLARECIMENTO
CONTACTAR :
SERVIÇO DE HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO

28 DE ABRIL 2023



DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO E SEGURANÇA NO TRABALHO

A SEGURANÇA É SINÓNIMO DE QUALIDADE E DE BEM-ESTAR PARA OS TRABALHADORES



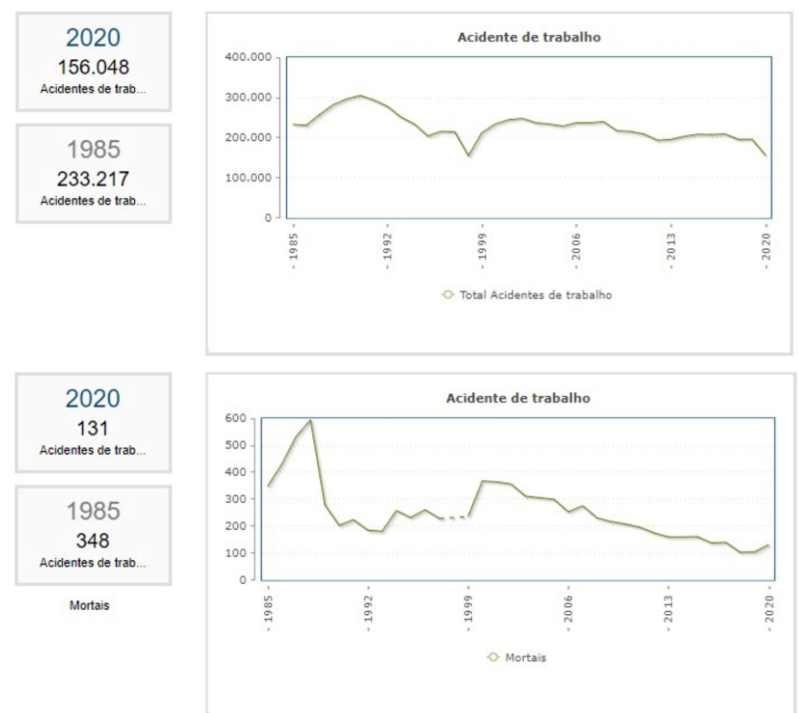


ACIDENTES DE TRABALHO



Todos os anos, morrem milhares de trabalhadores vítimas de acidentes de trabalho e outros são vítimas de doenças motivadas pelo trabalho e de acidentes de trabalho não fatais.

ACIDENTES DE TRABALHO EM PORTUGAL ENTRE 1985 E 2020



O mês de abril é considerado, a nível nacional, como o mês da Segurança, e porquê? Porque no dia 28 é celebrado o dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho.

O dia 28 de abril é comemorado em todo o mundo como “Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho” e tem como objetivo homenagear as vítimas de acidentes de trabalho e doenças profissionais. A primeira cerimónia teve lugar em 1996, em Nova Iorque, na Organização das Nações Unidas. Em 2001, esta comemoração foi reconhecida e apoiada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT).

Em Portugal, o dia 28 de abril foi instituído como “Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho”, pela Resolução da Assembleia da República n.º 44/2001, de 27 de junho. Portugal foi o 4.º país europeu a consagrar o dia 28 como Dia Nacional.

O Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho pretende informar e sensibilizar os cidadãos e, igualmente, os trabalhadores, para a importância da segurança e da saúde no local de trabalho, fomentando uma cultura de prevenção e tendo como objetivo a redução dos acidentes de trabalho e das doenças profissionais, sendo urgente que essa cultura seja incutida na camada mais jovem, que são os trabalhadores de amanhã.

A Câmara Municipal de Sousel junta-se a esta iniciativa, não querendo que este dia passe despercebido junto dos seus trabalhadores.

ACIDENTES DE TRABALHO - CÂMARA MUNICIPAL DE SOUSEL

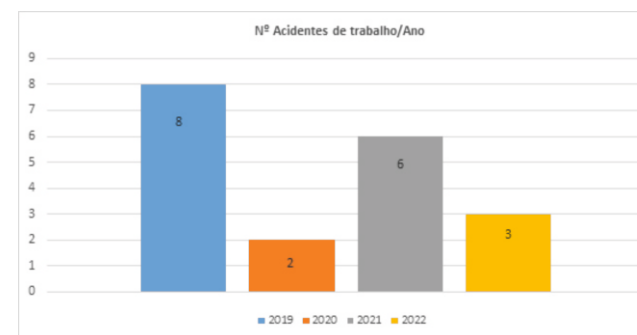


Gráfico: Acidentes de trabalhos s/ vítimas mortais (fonte: Serviço de Higiene e Segurança no Trabalho)