

DIÁLOGO DE SEGURANÇA - DDS

MANUSEIO DE CARGAS COM SEGURANÇA



Mesmo com o auxílio mecânico para o levantamento de cargas, encontramos certas coisas que precisam ser feitas manualmente. Para evitar distensões de mau jeito nas costas, temos que fazê-lo corretamente. Isto já foi dito várias vezes, porém ainda ocorre muita lesão por levantamento de pesos.

Consideremos algumas coisas que temos de levantar manualmente. O que pesa mais? O que é mais difícil de manusear? Pense nisso enquanto falamos nos principais pontos sobre levantamento de peso com segurança. A proteção das mãos é de máxima importância. Ao levantar materiais com bordas cortantes ou superfície áspera, use luvas para proteger suas mãos. Devemos evitar o pinçamento de dedos e cortes nas mãos.

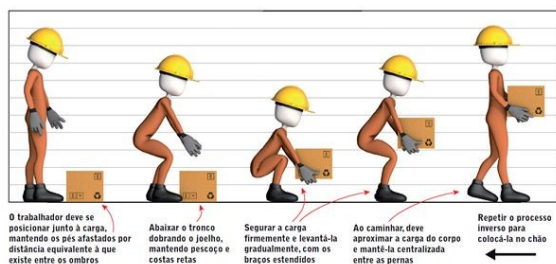
Mesmo que você esteja usando luvas, deve certificar-se

de que suas mãos não correm riscos, não podem ser atingidas por alguma projeção no momento do levantamento, e que a mesma não atingirá os pés. A firmeza dos pés é essencial para se tentar levantar um objeto de qualquer peso substancial. Muitas distensões resultam da perda do equilíbrio. Com isso o peso da carga é lançado sobre os músculos das costas.

A posição dos pés determina se você está ou não bem equilibrado. Eles devem estar ligeiramente separados um do outro. Dobrar os joelhos para levantar o peso com os músculos da perna é o requisito básico de segurança. Se estiver pegando uma caixa, posicione-a em diagonal pegando pelos cantos opostos. A coluna deve ficar quase reta. Se encurvar a coluna em demasia poderá ocorrer lesões graves. Lembre-se que a coluna é composta de pequenas vértebras intercaladas com um disco gelatinoso. A compressão então deve ser no sentido vertical.

Após levantada a carga, mantenha-a próxima ao corpo para evitar esforços nos músculos dos braços e manter o equilíbrio da pessoa. Antes de levantar deve ser feita uma avaliação para ter certeza de que, ao erguê-la poderá trazê-la próxima ao seu corpo. Levantar lentamente é outra recomendação básica de segurança. Levante lentamente esticando suas pernas, mantendo as costas retas e a caixa próxima ao corpo. Se a carga for muito pesada, logo no início você poderá retornar a carga para a posição original. Peça ajuda quando precisar e não hesite em fazer isto. Apresentamos a seguir alguns conselhos:

DDS - 23



Dimensione a carga primeiro, não tente ser o mais forte. Na dúvida peça auxílio;

- Certifique-se de que está com os pés firmes no chão e verifique os desníveis do local, se existir;
- Mantenha os pés ligeiramente separados, uns 30 centímetros um do outro;

- Coloque seus pés próximo à base do objeto. Isto é importante porque evita colocar toda a carga sobre os músculos das costas;
- Dobre seus joelhos, mantendo suas costas retas, e o mais vertical possível;
- As botas de segurança com biqueira de aço previnem possíveis acidentes com projeções de objetos sobre os pés;

Levantamento de cargas representam muitos problemas no trabalho em relação a acidentes típicos ou problemas relacionados com a saúde do empregado. Assim sendo, procure utilizar a forçados músculos das pernas e braços, pois as costas não possuem músculos para essa finalidade.

Fonte da imagem:

<https://sites.google.com/site/ergonomiamovimentacaocargas/movimentacao-manual-de-cargas-1>



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
SEGURANÇA DO TRABALHO

Viçosa: Telefone (31) 36122239 – Email: segurancadotrabalho@ufv.br / Florestal (31) 3602-1030 – Email: stcaf@ufv.br – site: www.segurancadotrabalho.ufv.br

REGISTRO DE DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA			
TEMA:		CARGA HORÁRIA:	
DIA:		HORÁRIO:	
INSTRUTOR:		MATRÍCULA UFV:	
PARTICIPANTES			
	MATRÍCULA UFV	NOME COMPLETO E LEGÍVEL	ASSINATURA
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			