

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 "palletes" em locais estreitos; na estampania 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 **Dec^o-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:



CUIDADO! Com a Movimentação Manual de Cargas



Prevenir é Solução!

AS POSTURAS

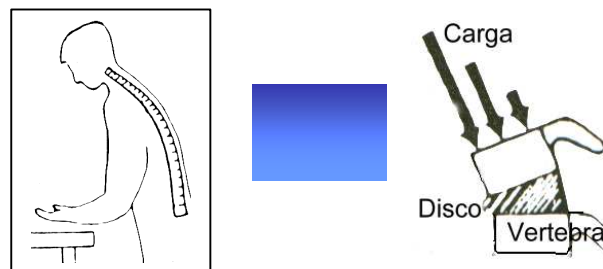
As posturas correctas são essenciais na prevenção dos inúmeros efeitos nocivos que o trabalho que executamos tem (e ainda mais se ele for monótono e repetitivo) sobre a coluna, os músculos, as articulações e os tendões.

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 “palletes” e/ou trabalhamos com empilhadoras...** e como o fazemos.

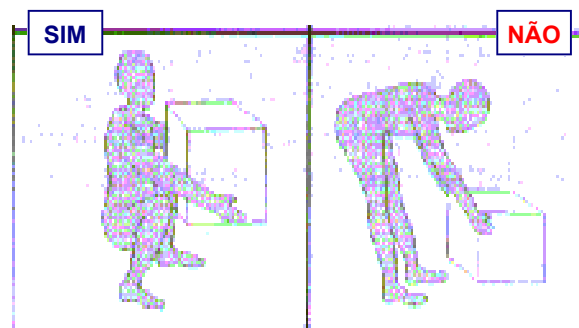
Se as nossas posturas forem incorrectas ou não utilizarmos o equipamento necessário ou ainda se não soubermos utilizar bem os meios mecânicos... então é certo e sabido que, ao fim de algum tempo, teremos problemas de saúde e... o acidente espreita!

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.**

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.

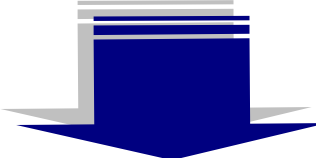


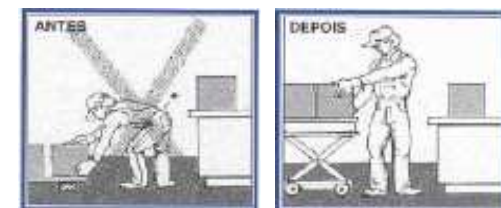
Estar muito tempo nesta posição causa fadiga nos músculos dorsais e deforma o disco.



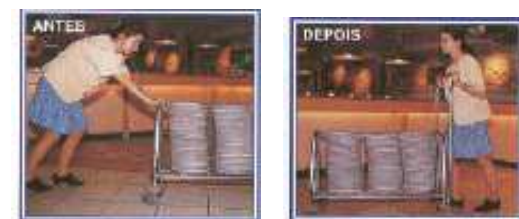
Para levantar uma carga do chão deve aproximar-se o mais possível dela, flectir os joelhos e apoiar-se nas pernas como indica a figura do **SIM**.

NÃO É ASSIM TÃO DIFÍCIL!

Basta  elevar a



altura da carga para que o trabalhador não tenha uma postura inclinada que ao fim de algu-



mas 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 empur-



FESETE

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

Av^a da Boavista, 583 - 4100-127 PORTO

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

e-mail: fesete@netcabo.pt

www.fesete.pt

ENCONTRAR SOLUÇÕES