

DDS — DIÁLOGO DE SEGURANÇA

Movimentação Manual de Cargas

POR QUE ISSO IMPORTA

Lesões nas costas representam quase 1 em cada 5 lesões no trabalho. A movimentação manual — levantar, carregar, empurrar e puxar — é a principal causa de distúrbios musculoesqueléticos. A maioria das lesões nas costas é permanente, mas prevenível.

36%

Das lesões graves por movimentação manual

25kg

Peso máximo recomendado para uma pessoa

100%

Lesões por movimentação manual são preveníveis

6 Passos para Levantar com Segurança

Siga estes passos sempre que levantar — proteja suas costas para a vida toda:

1

PLANEJE O LEVANTAMENTO

Avalie peso, forma e pontos de apoio. Limpe o caminho. Peça ajuda se for muito pesado.

2

FIQUE PERTO DA CARGA

Pés na largura dos ombros, um pé ligeiramente à frente. Aproxime-se o máximo possível.

3

DOBRE OS JOELHOS, NÃO AS COSTAS

Agache-se usando as pernas. Mantenha as costas retas e o abdômen firme.

4

SEGURE COM FIRMEZA

Use a mão inteira, não apenas os dedos. Garanta que a carga esteja equilibrada.

5

LEVANTE COM AS PERNAS

Empurre para cima com as pernas mantendo a carga perto do corpo. Sem torções nem solavancos.

6

MANTENHA A CARGA PERTO

Carregue na altura da cintura, braços junto ao corpo. Gire com os pés, não com a coluna.

Antes de Levantar — Lista de Verificação

- Você consegue lidar com esta carga sozinho ou precisa de ajuda?
- Seu caminho está livre de obstáculos e riscos de tropeço?
- Está usando calçado adequado com boa aderência?
- Pode usar um auxílio mecânico (carrinho, empilhadeira, talha)?
- Tem um lugar claro para colocar a carga?

Conheça os Fatores de Risco — Antes de Cada Tarefa

- Peso:** A carga é acima de 25 kg? Peça ajuda ou use auxílio mecânico. Nunca adivinhe — verifique.
- Forma:** Cargas irregulares ou volumosas deslocam seu centro de gravidade. Reembale ou peça ajuda.
- Distância:** Quanto mais longe carregar, maior a fadiga. Planeje paradas ou use carrinho para longas distâncias.
- Frequência:** Levantamento repetitivo causa dano cumulativo. Alterne tarefas e faça pausas regulares.
- Altura:** Levantar do chão ou acima dos ombros é maior risco. Use prateleiras na altura da cintura.
- Ambiente:** Pisos molhados, espaços apertados, terreno irregular e pouca luz aumentam o risco drasticamente.

Erros Comuns que Destroem suas Costas

- ✗ Curvar-se pela cintura em vez dos joelhos — sua coluna recebe toda a carga
- ✗ Torcer o tronco segurando uma carga pesada — causa #1 de lesões de disco
- ✗ Levantar cargas pesadas demais sozinho — orgulho não protege sua coluna
- ✗ Ter pressa e puxar a carga bruscamente — apenas movimentos suaves e controlados
- ✗ Carregar longe do corpo — dobra o estresse na parte inferior das costas

Dicas de Segurança para Lembrar

- ✓ Na dúvida, não levante sozinho — peça ajuda ou use auxílios mecânicos
- ✓ Aqueça antes de levantar pesado — alongue costas, pernas e ombros primeiro
- ✓ Empurre em vez de puxar — empurrar coloca menos tensão nas costas
- ✓ Divida cargas pesadas em menores — duas viagens são melhores que uma lesão
- ✓ Ouça seu corpo — se doer, pare imediatamente e reporte

Perguntas para Discussão com sua Equipe

1. Quais são os itens mais pesados que levantamos regularmente?
2. Temos auxílios mecânicos disponíveis? Todos sabem usá-los?
3. Alguém teve dor nas costas por levantar peso neste projeto?
4. Podemos reorganizar o armazenamento para manter itens pesados na cintura?
5. Qual é a forma correta de levantar uma carga de formato irregular?

ASSINATURA DO DDS

Data: _____ Supervisor: _____

Projeto: _____ Local: _____

Folha de presença anexada: [] Sim