

# Segurança com Paleteira Manual

## POR QUE ISSO IMPORTA

A paleteira manual é a ferramenta de movimentação de materiais mais comum em armazéns, mas não é isenta de riscos. OSHA recebeu quase 200 relatos de lesões graves com paleteiras — hospitalizações e amputações — em apenas dois anos (2015–2016). As lesões mais comuns são esmagamento de pés e dedos dos pés, amputação de mãos e dedos, e lesões lombares por empurrar e puxar de forma inadequada.

**~200**

Lesões graves com paleteiras relatadas à OSHA (2015–2016)

**2.268 kg**

Capacidade típica de paleteira manual

**#1**

Lesões lombares: a mais comum com paleteiras

## 5 Regras para Segurança com Paleteira Manual

Todo trabalhador usando uma paleteira manual deve seguir estas regras:

- 1 INSPECIONE ANTES DE CADA USO**  
Verifique garfos, rodas, sistema hidráulico e alça — nunca use uma defeituosa.
- 2 EMPURRE, NÃO PUXE**  
Empurrar dá melhor controle, visibilidade e reduz a tensão nas costas.
- 3 NUNCA EXCEDA O LIMITE DE CARGA**  
Verifique a capacidade nominal — sobrecarga causa tombamentos e falha de freio.
- 4 USE BOTAS COM BIQUEIRA DE AÇO**  
Esmagamento de pés e dedos é a causa #1 de lesões com paleteiras.
- 5 MANTENHA O CAMINHO LIVRE**  
Caminhe a rota antes — remova obstáculos, evite inclinações e cuidado com pisos molhados.

## Antes de Começar — Lista de Verificação

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Os garfos estão retos e sem danos?                  | <input type="checkbox"/> O sistema hidráulico sobe e desce bem?         |
| <input type="checkbox"/> As rodas estão livres de desgaste e detritos?       | <input type="checkbox"/> A carga é estável e dentro da capacidade?      |
| <input type="checkbox"/> O caminho está livre de obstáculos e derramamentos? | <input type="checkbox"/> Está usando botas com biqueira de aço e luvas? |

## Principais Perigos e Práticas Seguras

**Pés Esmagados:** Sempre use botas com biqueira de aço. Nunca pise ou fique ao lado dos garfos carregados.

**Mãos Prensadas:** Mantenha as mãos apenas na alça — nunca entre a paleteira e prateleiras ou paredes.

**Lesões Lombares:** Empurre em vez de puxar. Use mecânica corporal correta — dobre os joelhos, não as costas.

**Tombamentos:** Centralize a carga, abaixe os garfos antes de mover, faça curvas amplas.

**Docas de Carga:** Nunca ande sobre a paleteira em uma rampa. Calce as rodas antes de carregar/descarregar.

**Atropelamento:** Olhe sempre para frente, avise em cruzamentos, dê preferência a pedestres.

### Erros Comuns que Causam Lesões

- ✗ Puxar a paleteira em vez de empurrar — reduz o controle e lesiona a lombar
- ✗ Subir nos garfos ou andar sobre a paleteira — não é um veículo recreativo
- ✗ Mover com os garfos levantados — cria instabilidade e bloqueia a visão
- ✗ Ignorar rodas danificadas ou garfos tortos — causa tombamentos e perda de controle

### Dicas de Segurança para Lembrar

- ✓ Empurre com ambas as mãos na alça — mantenha seu corpo atrás da carga
- ✓ Abaixar os garfos o mais perto possível do chão antes de mover
- ✓ Faça curvas amplas e lentas — curvas bruscas tombam cargas e prendem mãos
- ✓ Estacione em áreas designadas com garfos abaixados — nunca deixe uma no corredor

## Perguntas para Discussão com sua Equipe

1. Quando foi a última vez que inspecionou uma paleteira antes de usar?
2. Já teve um quase-acidente ou lesão com uma paleteira? O que aconteceu?
3. Nós empurramos ou puxamos nossas paleteiras — e por que isso importa?
4. Há inclinações ou pisos irregulares nas nossas rotas que criam risco extra?
5. Onde é o local correto para estacionar nossas paleteiras?

### ASSINATURA DO DDS

Data: \_\_\_\_\_

Supervisor: \_\_\_\_\_

Projeto: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Folha de presença anexada: [ ] Sim