

Movimentação Manual de Cargas (MMC)

Nesta edição

↪ **Movimentação Manual de Cargas (MMC)**

↪ **Movimentação de Pacientes Acamados**

↪ **Eventos na FIL**

↪ **Legislação**

O **prevenir** é um boletim informativo da

Trasesa — Consultores de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho, Lda.

Para nos contactar:

Por correio

R. Dr. Flávio Resende, 323,
3ª Cv. Esq.
2775-195 Parede

Por telefone

21 454 81 40
21 458 34 68

Por fax

21 458 34 69

Por correio eletrónico

geral@trasesa.pt

Para mais informações

Consulte

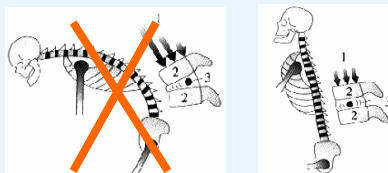
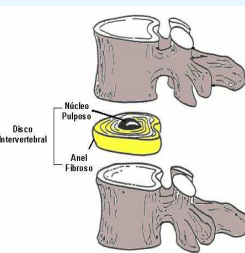
www.trasesa.pt

Qualquer que seja o setor de atividade, o manuseamento de cargas é uma tarefa inerente a diversas funções. Verifica-se, no entanto, que é uma das causas mais frequentes de acidentes e de doenças profissionais.

Composição da coluna vertebral

A coluna vertebral é composta por 24 corpos vertebrais ósseos, entre os quais se encontram discos cartilaginosos semi-elásticos. São estes discos que dão à coluna a sua gran-

de mobilidade e elasticidade. Além disso permitem amortecer as pressões desfavoráveis que resultam dos choques a que a coluna pode ser submetida. As vértebras e os discos encontram-se ligados entre si através de músculos e tendões. A coluna vertebral deve a sua grande importância ao facto de, simultaneamente, sustentar o tronco, suportar a cabeça, envolver e proteger a medula espinal, participando ainda em cada movimento do resto do corpo. A coluna humana não está dotada para levantar cargas com a parte superior do corpo, fortemente inclinada para a frente, visto poder criar demasiada pressão sobre os discos intervertebrais, podendo originar, por exemplo, hérnias discais.



Importância da MMC

Muitos acidentes e doenças profissionais surgem em consequência de movimentos incorretos ou esforços físicos exagerados, de grandes distâncias de elevação, do abaixamento e transporte repetido, bem como de períodos

insuficientes de repouso.

Riscos associados à MMC

Hérnias discais, roturas de ligamentos, lesões musculares e das articulações (resultantes de esforços excessivos ou movimentos incorretos); Queda de objetos sobre os pés; Ferimentos causados por choque contra ou pancada por objetos penetrantes; Entalamento; Fadiga precoce.

Normas de segurança a adotar na MMC

Recorrer a meios auxiliares de transporte manual de cargas; Verificar a existência de bordos ou cantos pontiagudos que possam magoar as mãos e braços; Usar sempre que necessário Equipamento de Proteção Individual adequado (luvas, calçado de proteção, etc.); Limpar os objetos ou equipamentos antes do seu transporte; Agarrar os objetos com firmeza; Manter os trajetos ou zonas de movimentação limpas e arrumadas, bem como sinalizadas; Verificar se é capaz de levantar o peso sozinho, caso contrário recorrer ao trabalho em equipa.

Trabalho em equipa na MMC

Deve ser designado um responsável pela manobra que: deverá avaliar o peso da carga e número de trabalhadores precisos para a transportar; Ter em consideração a estatura dos trabalhadores; Prever as operações, bem como o trajeto; Explicar a operação; Colocar os trabalhadores em boas posturas de trabalho.

É importante ter em consideração que:

As rotações bruscas do tronco em flexão são fortemente prejudiciais; É preferível empurrar do que puxar uma carga; Sempre que possível utilizar os meios auxiliares, como carros de mão, ventosas, entre outros; Limitar o peso da carga a transportar; Solicitar ajuda (trabalho em equipa).



Procedimento Correto de Levantamento de uma Carga

1º - Aproximar-se o mais possível da carga. Pés separados (± 50 cm), peso do corpo corretamente distribuído. Colocar uma perna ligeiramente à frente da outra.



2º - Dobrar bem os joelhos, mantendo os pés apoiados no chão, com a cabeça e costas alinhadas e direitas; Utilizar a força das pernas e proceder a uma distensão lenta das mesmas.



3º - Manter a carga próxima do corpo e à altura da cintura. Os braços deverão encontrar-se distendidos.

Os valores limites recomendados pela OIT (Organização Internacional do Trabalho) são os seguintes:

Homens		Mulheres	
Idade	Peso até	Idade	Peso até
Até 16 anos	15 Kg	Até 18 anos	8 Kg
Dos 16 aos 18 anos	20 Kg	Dos 18 aos 21 anos	10 Kg
Dos 18 aos 40 anos	32 Kg	Mais de 21 anos	23 Kg
Mais de 40	20 Kg	Mais de 40 anos	10 Kg

Movimentação de Pacientes Acamados

A movimentação de pacientes acamados tem por finalidade promover o conforto, manter um bom alinhamento corporal, prevenir contraturas, promover a drenagem de fluidos, facilitar a respiração e impedir o desenvolvimento de lesões na pele. Esta atividade é fisicamente desgastante e pode tornar-se perigosa devido à má postura corporal normalmente adotada, caracterizada principalmente pela inclinação da coluna para frente e inúmeras flexões e rotações da coluna. Para se efetuar uma correta movimentação de pacientes acamados é preciso seguir três regras:

1 - Conhecer as condições do paciente e a posição requerida ou necessária; 2 - Conhecer o ambiente e os recursos disponíveis; 3 - Utilizar os princípios da Ergonomia e da Biomecânica para executar atividade.

1 - Conhecer as Condições do Paciente e a Posição Requerida

Devem ser avaliados os seguintes aspetos:

Estado geral do paciente, grau de mobilidade e de consciência e o diagnóstico; Presença de contraturas, musculatura flácida, áreas doridas, infeções, rubores, edemas, lesões ósseas, ausência ou diminuição de sensibilidade, fraqueza, paralisias; Peso do paciente; Presença de equipamentos e aparelhos de monitorização do paciente; Incontinência urinária e/ou fecal e presença de dispositivos de recolha de secreções ou fluidos; Presença de

cateteres, talas; Adoção de erros posturais no leito.

2 - Conhecer o Ambiente e os Recursos Disponíveis

Deve haver espaço suficiente entre as camas para possibilitar a movimentação do pessoal profissional e de cadeiras e macas. O piso não deve ser escorregadio nem deve estar molhado. A altura da cama deve ser ajustada aproximadamente a 5 cm da altura do cotovelo dos executores da tarefa. Por esse motivo, as camas com alturas reguláveis são recomendadas. Devem existir grades laterais na cama para prevenir a possível queda do paciente. A movimentação deve ser executada por dois, três ou quatro profissionais. Nas situações em que o paciente pode colaborar, uma enfermeira poderá executar a movimentação. Poderão também ser utilizados equipamentos elevadores de pacientes para facilitar a execução de transferência de pacientes de camas para macas ou de camas para cadeiras e vice-versa.

3 - Utilizar os Princípios da Ergonomia e da Biomecânica

Deve-se adotar uma boa postura ao movimentar e erguer o paciente (ex.: manter as costas direitas, dobrando os joelhos; evitar torções do tronco; preparar os músculos antes de realizar a atividade; contrair suavemente os músculos, etc.)

Fonte: <http://www.eerp.usp.br/movpac/>



Transporte as cargas, mas com Segurança !!!



Eventos na FIL

Outubro

04-12 - INTERCASA - Feira Internacional de Decoração de Interiores e Exteriores

08-12 - SIL - Salão Imobiliário de Portugal

08-12 - LXD - Lisboa Design Show

23-26 - TEKTÓNICA ANGOLA

Novembro

06-09 - LISBOA GAMES WEEK - Salão da Indústria de Video-jogos e do Entretenimento Digital

06-09 - EDUCA ANGOLA - 4ª Feira de Amostras do Sistema Educativo / Feira Internacional de Luanda

20-23 - PORTUGAL AGRO - Feira Internacional das Regiões, da Agricultura e do Agro-Alimentar

26-30 - TEKTÓNICA MARROCOS - SIB - Salon International du Batiment / Marrocos

Dezembro

03-07 - NATALIS - Feira de Natal de Lisboa

03-07 - PORTUGAL MAIOR - Encontro Internacional para o Envelhecimento Activo



Dúvidas, questões ou sugestões?
Não hesite em contactar-nos.

Legislação:

Decreto-Lei n.º 330/1993 de 25 de Setembro. - Transpõe para a ordem jurídica interna a Directiva n.º 90/269/CEE, do Conselho de 29 de Maio, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde na movimentação manual de cargas.