60 Anos Setronix desde 1966

DEZEMBRO 2026
CAMPANHA SST

MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS



Antes de levantar, avalie a carga, o percurso e a ajuda necessária.

1. Perigos e riscos

Perigos: cargas difíceis de agarrar, instabilidade, esforço e torção do tronco.

Riscos: lesões nas costas, esmagamento das mãos ou pés e quedas.

2. Antes de começar

- Confirme peso, equilíbrio e pontos de preensão.
- Liberte o percurso e prepare o local de apoio.
- Use ajuda mecânica adequada sempre que possível.

3. Pare e comunique

- A carga é instável ou não a controla.
- Há obstáculos, piso inseguro ou visibilidade reduzida.
- Sente dor ou perde a preensão: apoie a carga em segurança.

4. Se a movimentação manual for necessária



Planeie
Prepare percurso e destino.



Segure bem
Aproxime-se; mantenha os pés estáveis.



Mova sem torcer
Carga junto ao corpo; vire com os pés.



Pouse com controlo
Evite solavancos e proteja os dedos.

5. Escolha uma solução que reduza o esforço

Situação	Escolha / ajuste preventivo
Carga volumosa / instável	Use meio adequado; não transporte sem ver o percurso.
Carga longe do corpo	Reorganize o acesso e a posição antes de movimentar.
Transporte repetido	Reduza distâncias e frequência; utilize ajuda mecânica.
Movimentação em equipa	Combine percurso e comandos. A ajuda não elimina o risco.

Boas práticas: reduza o esforço com meios adequados e planeie a tarefa. O peso, por si só, não define uma operação segura. A técnica não substitui a organização do trabalho.

6. AÇÃO DO MÊS Escolha uma tarefa de transporte e identifique uma forma de reduzir o esforço. Comunique a proposta e as dificuldades pelo canal interno aplicável.

AVALIE • REDUZA O ESFORÇO • MOVIMENTE COM CONTROLO

ACT: guia prático Boas práticas: HSE