

# Tarefas do dia a dia **Carregando Objetos Pesados**

Orientações Ergonômicas 3



## Carregando objetos pesados

---

Em nosso dia a dia, costumamos sempre achar que podemos carregar qualquer objeto de um lugar para outro sem verificar o peso e distância, sem pedir ajuda e principalmente sem se preocupar para o posicionamento do corpo.

Várias lesões musculares e articulares poderiam ser evitadas se observássemos esses fatores importantes.



## Cuidados preliminares

Evite acidentes:

- Antes de carregar um peso, é importante que faça, com antecedência, a verificação do caminho que será percorrido.
- Elimine todos os obstáculos de seu trajeto. No entanto, não se esqueça daqueles, cuja retirada não for possível fazer.
- Habitue-se a, antecipadamente, verificar com cuidado o peso, a forma e o volume do que for conduzir, para se certificar do equilíbrio do carregamento.
- Planeje, crie hábito de planejar ações com segurança. Acidentes são problemas, planejar os evita.



## Limites recomendados de peso

---

Vários órgãos estabelecem limites diferentes de transporte de carga (para os trabalhadores). a Norma Regulamentadora (NRs) não define o peso específico do transporte manual de cargas. Porém, o que se preconiza é a recomendação de NIOSH-National Institute for Occupational Safety and Health, cujo valor de 23 kg, que é correspondente ao peso limite ideal, o qual pode ser transportado sem agravos ao corpo humano, com cálculo feito através de uma equação matemática que leva em consideração alguns fatores de distância.

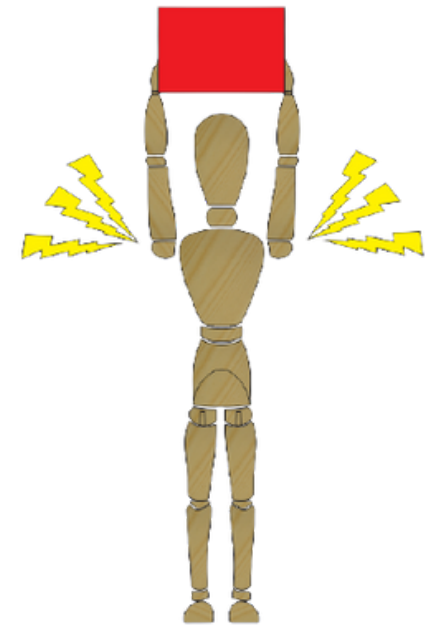
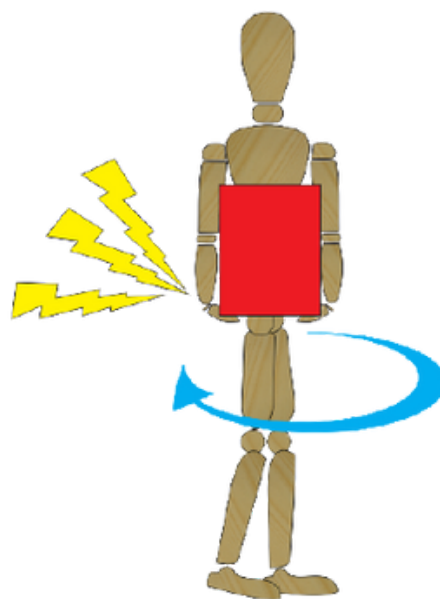
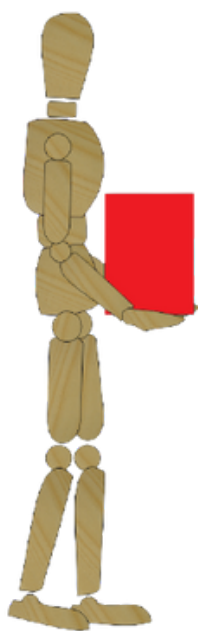
## Posturas adotadas para o transporte o peso

- Abaixar, dobrando os joelhos e mantendo a cabeça e as costas em linha reta e levantar usando a musculatura das pernas;
- Posicione a carga mais próximo possível de seu corpo, mantendo os pés afastados, com um pé mais à frente que o outro, para aumentar sua base de sustentação;
- Segure firmemente o objeto, usando a palma das mãos e todos os dedos; quando necessário use luvas adequadas;
- Manter o objeto centralizado em relação às pernas durante o percurso;



## Cuidados

- Não transportar por grandes distâncias;
- Não gire o corpo com o peso sem manter as pernas fixas no chão. Evite a rotação e flexão de tronco;
- Não escore o peso na perna ou no joelho;
- Não levante objetos pesados acima da altura da cabeça;



## Cuidados

- Evite executar atividades pesadas por períodos prolongados.
- Sempre que possível, coloque os volumes mais pesados em um nível mais alto que o piso, para evitar o agachamento com o peso.
- Para transportar manualmente grandes volumes solicite a ajuda de outra pessoa de mesma altura para evitar o desnível do objeto e utilize os mesmos procedimento.

**Observe sua postura. Não ultrapasse muito o limites de peso. Peça auxílio de outra pessoa.  
Respeite os limites do corpo.**



Para atendimento e orientações fisioterapêuticas acesse:

**<http://abre.ai/fisio-casst>**

Acompanhe os próximos posts!!!

#### Referências

ABERGO. Associação Brasileira de Ergonomia. [Abergo.org.br](http://Abergo.org.br)

Ergotriade. Limite de Peso. Disponível em <https://www.ergotriade.com.br/single-post/2016/07/29/Qual-%C3%A9-o-Limite-de-Peso-Recomendado-Legisla%C3%A7%C3%A3o-Conceitos-NIOSH>.

Ferreira, JGSV; Amorim, JS; Lavinias, LS; Barbosa, BB; Risco Ergonômico na Atividade Envolvendo Transporte Manual de Cargas no Canteiro de Obras. Revista Teccen. 2019 Jul/Dez; 12 (2): 39-4

Flickr. Photos. Disponível em : <https://www.flickr.com/photos/158762333@N02/37014607415> foto.

FUNDACENTRO. Pontos de Verificação em Ergonomia. Disponível em : <http://www.fundacentro.gov.br/biblioteca/biblioteca-digital/publicacao/detalhe/2018/6/pontos-de-verificacao-ergonomica>

Google. Imagens. Disponível em: [www.google.com.br](http://www.google.com.br).

Manual de Ergonomia: manual de aplicação da Nr 17. Jair Lot Vieira. Ed. Edipro. 2012.

Vectorstock.com. Correct-and-wrong-posture. Disponível em: <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/correct-and-wrong-posture-way-lifting-large-object-vector>.