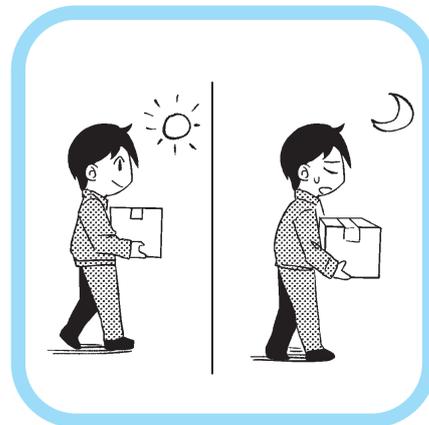
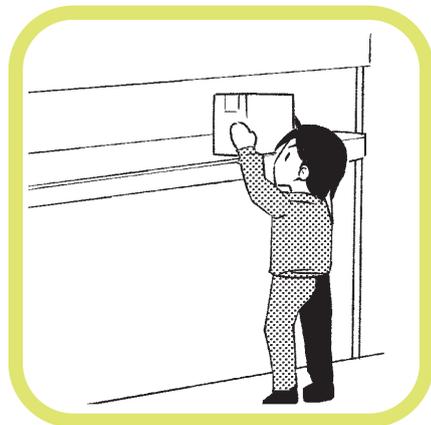


人や重量物の 運搬作業の基本

Entendendo com quadrinhos

Noções básicas de transporte de pessoas e de objetos pesados

Português
ポルトガル語



Este material audiovisual foi criado com o objetivo de ensinar noções básicas de segurança e higiene para todos que trabalham com o transporte de pessoas ou de objetos pesados.



Hoje, vamos aprender como prevenir a dor lombar vendo casos de dor lombar causados pelo trabalho de transporte de pessoas e de objetos pesados.



São muitos os casos em que os trabalhadores tiram licença de 4 semanas ou mais por causa de dor lombar.

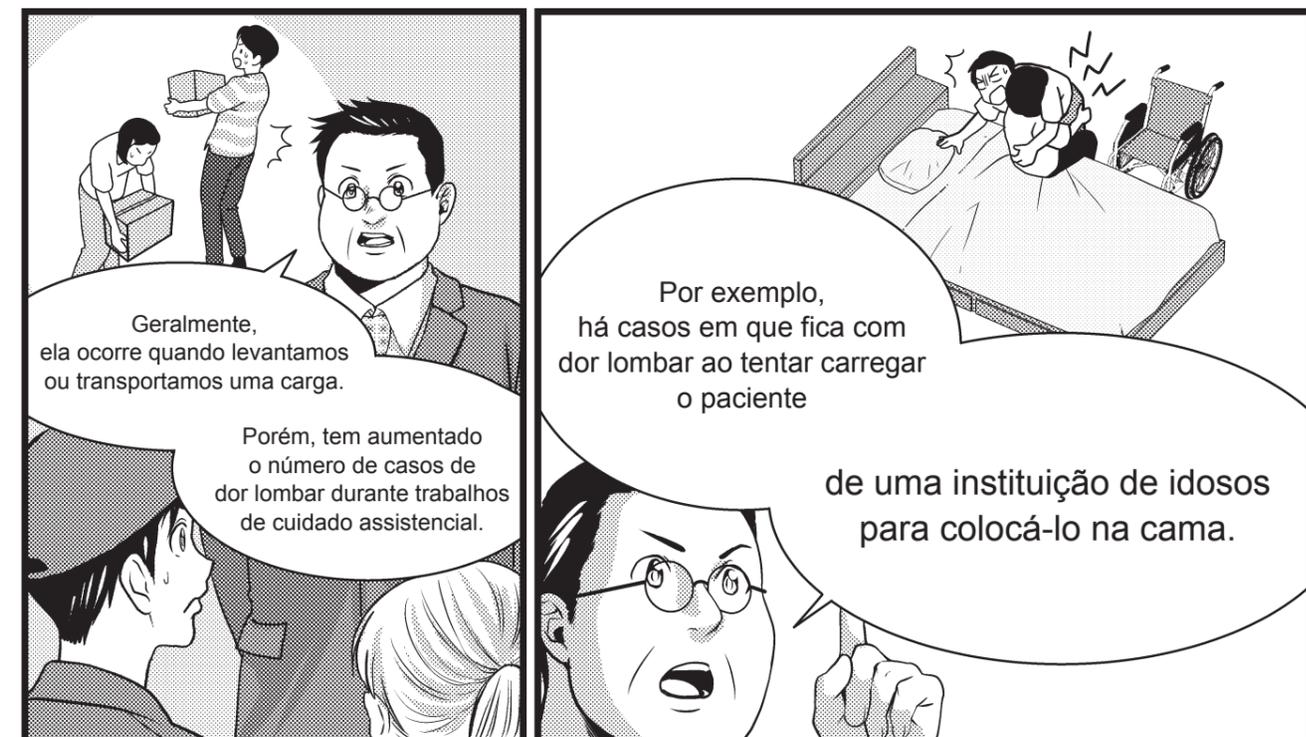


Há vários fatores que causam dor lombar, então vamos estudá-los direitinho aqui.

Sim, senhor.



Primeiramente, quando ocorre a dor lombar?



Geralmente, ela ocorre quando levantamos ou transportamos uma carga.

Porém, tem aumentado o número de casos de dor lombar durante trabalhos de cuidado assistencial.

Por exemplo, há casos em que fica com dor lombar ao tentar carregar o paciente

de uma instituição de idosos para colocá-lo na cama.



Por que será que a dor lombar ocorre?



A repetição dos mesmos movimentos, trabalhar em lugares frios, má postura,

trabalhar sozinho além dos seus limites, são vários os fatores que podem se acumular e causar a dor lombar.



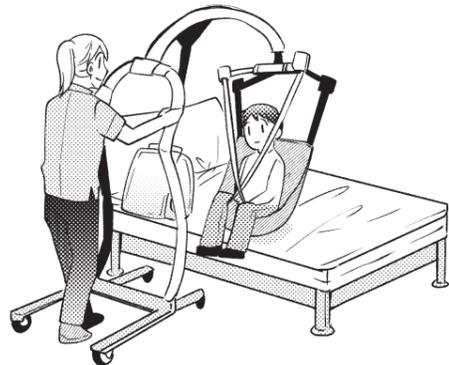
Equipamentos e ferramentas

Escolha equipamentos e ferramentas de acordo com o teor do seu trabalho para prevenir a dor lombar.



Equipamentos auxiliares voltados para cuidado assistencial

Elevador voltado para cuidados



Máquina de levantamento



Lençol móvel deslizante



Prancha de transferência



Cinta auxiliar com alça



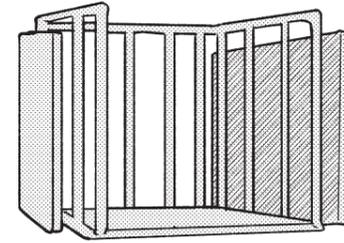
Hoje em dia, também são utilizados exoesqueletos (motorizados)

que fortalecem a capacidade física e dão suporte para o trabalho!

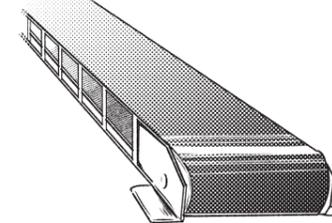


Equipamentos de transporte de carga

Levantador (dispositivo de elevação)



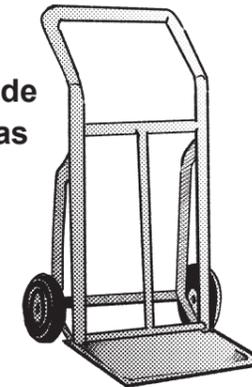
Esteira transportadora



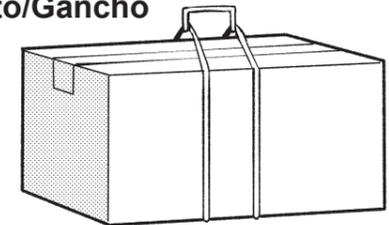
Carrinho



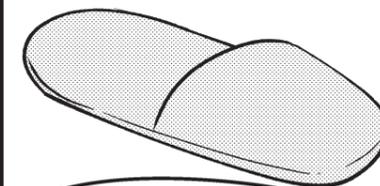
Carrinho de duas rodas



Gabarito/Gancho



ERRADO



Evite usar chinelos em ambientes internos para cuidado assistencial.

A roupa também é importante para evitar dor lombar.



Os sapatos de trabalho devem ser do tamanho certo dos pés e não ser escorregadios.

Use roupas de trabalho que sejam do tamanho certo e flexíveis para que não atrapalhem o seu trabalho.



Peso

Quanto mais pesada a carga, maior o risco de ter dor lombar.

Vou apresentar aqui os critérios de peso adequado.



O peso de carga que mulheres maiores de 18 anos podem manusear é estipulado por lei.

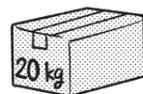
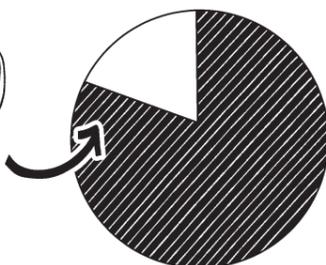


Para trabalhos intermitentes



Não é permitido carregar cargas de 30 kg ou mais

Para trabalhos contínuos



Não é permitido carregar cargas de 20 kg ou mais

Fonte: "Regulamentação de normas trabalhistas para mulheres"

Vou apresentar também outras diretrizes para o manuseio de objetos pesados.



É necessário ter uma atenção especial com o peso, mas a dor lombar é causada pelo acúmulo de vários fatores, então atente-se a eles também.



Critérios para o manuseio de objetos pesados

Homens: até 40% do peso corporal



Mulheres: até 24% do peso corporal (60% em relação aos homens)



Para evitar a dor lombar

Muitas vezes, a dor lombar é causada pelo acúmulo de vários fatores.

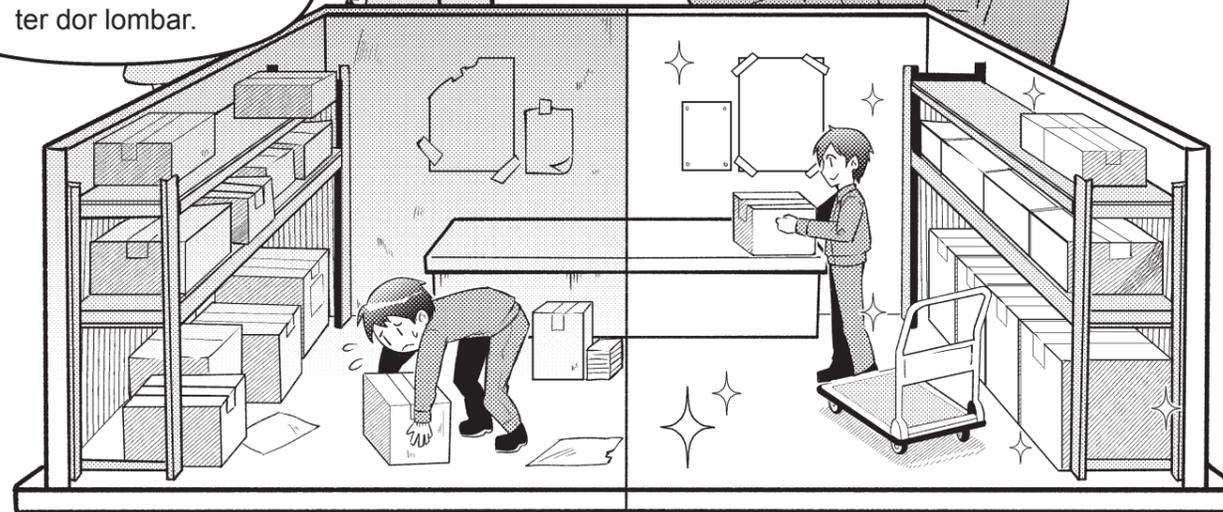
Para evitar a dor lombar, é importante reduzir os fatores ao máximo.



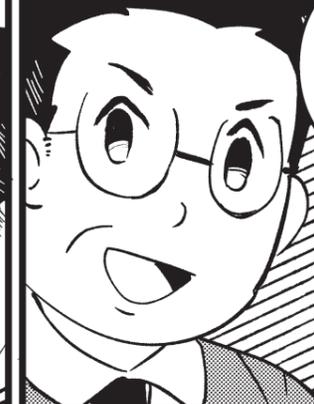
Ou seja, mesmo que tome cuidado com apenas um fator, ainda pode ter dor lombar.



Quero um ambiente de trabalho em que não force as costas com frequência.



Mas quais são as causas da dor lombar?

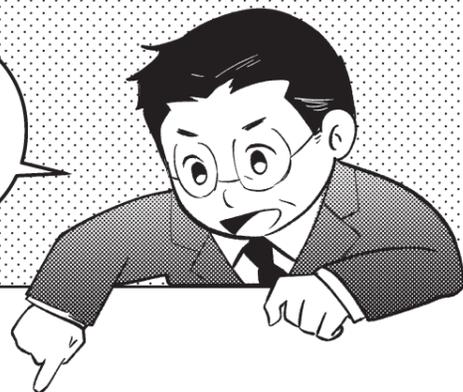


OK! Então, vamos dar uma olhada nas causas específicas de dor lombar na próxima página!

Fatores



Existem vários fatores, mas aqui vou explicar os quatro principais.



Fatores de movimento/trabalho

Manuseio de objetos pesados 	Trabalho de levantamento manual de pessoas 	Postura não natural
Movimento repentino ou descuidado 	Repetição de movimento 	Tempo de manuseio
Altura ao manusear objetos pesados 	Distância entre o objeto pesado e o corpo 	

Além disso, trabalhar por muito tempo na mesma posição, e até mesmo a vibração de carros e outros veículos também podem causar dor lombar.



Fatores ambientais

Temperatura, etc. 	Condição do piso 	Espaço de trabalho / disposição do equipamento
------------------------------	-----------------------------	---

Tende a ocorrer nos trabalhos em locais escuros ou quando é difícil tirar folgas.



Fatores individuais

Idade e gênero

Além disso,
- histórico médico existente ou doenças subjacentes
- Constituição física
- Força muscular, etc.

Fatores psicológicos/sociais

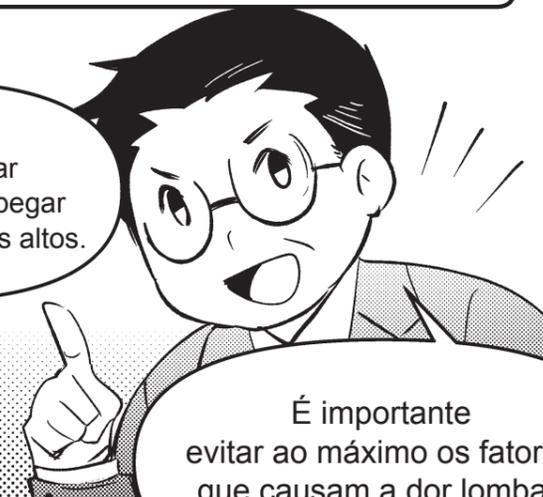


- Dificuldade de sentir satisfação com o trabalho ou de sentir vontade de trabalhar
- Falta de apoio de superiores e colegas
- Problemas interpessoais
- Problemas com parceiros de negócios ou com grupo-alvo de serviços interpessoais, etc.

Você pode reduzir as causas da dor lombar escolhendo o peso da carga e o método de transporte de acordo com o seu físico.

Eu sou baixa, então devo usar uma escada para pegar as coisas em lugares altos.

É importante evitar ao máximo os fatores que causam a dor lombar.



Prevenção (geral)

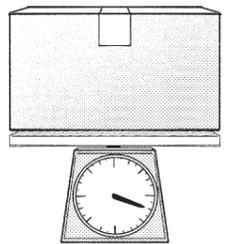
Descansar adequadamente é eficaz na prevenção de dor lombar.

Faça pausas com frequência se os quatro pontos seguintes se aplicarem.



Peso

Você está carregando uma carga mais pesada do que o normal no trabalho?



Frequência

Você está movendo cargas com mais frequência do que o normal no trabalho?



Distância de transporte

Você está se deslocando com a carga por uma distância maior do que o normal no trabalho?



Velocidade de transporte

Você está transportando uma carga mais depressa do que o normal no trabalho?



Se sentir algum desconforto, descanse logo.

Também é bom fazer alongamento durante a pausa!



Prevenção (cuidado assistencial)

Vou apresentar métodos de prevenção de dor lombar de acordo com o teor do trabalho e a situação. Primeiro, o cuidado assistencial!



Em primeiro lugar, é importante mudar o ambiente ou método de trabalho para não ficar nesse tipo de posição.

Precauções sobre postura/movimento

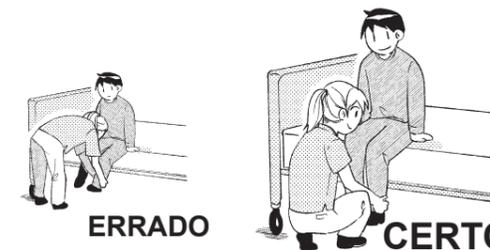
Ao trabalhar, aproxime o seu corpo do paciente.



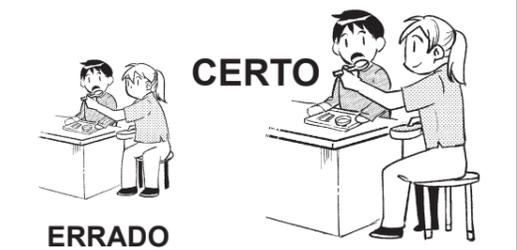
Aumente a altura da superfície de trabalho.



Dobre os joelhos quando se abaixar.



Evite prestar cuidados com o corpo torcido.

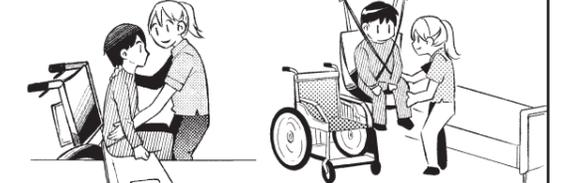


Outras precauções

Ao carregar o paciente, faça-o com a ajuda de uma ou mais pessoas, se possível.



Utilize equipamentos auxiliares voltados para cuidado assistencial.



* Mais detalhes na página "Equipamentos auxiliares"

Prevenção (cargas)

A seguir, vamos ver o modo correto de transportar cargas manualmente quando necessário!



Tenha cuidado com a postura e com os movimentos

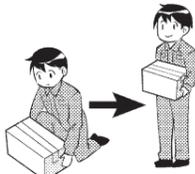
Embora seja possível evitar a dor lombar tendo cuidado com a postura e com os movimentos, primeiro efetue mudanças no método de trabalho / ambiente para que não force as costas.



Aproxime o corpo da carga ao máximo e adote uma postura que abaixe o seu centro de gravidade.



Ao levantar a carga, controle a respiração e coloque força nos músculos abdominais.



Lembre-se dos dois passos para levantar cargas. 1. Coloque um pé para frente, dobre os joelhos e abaixe-se. 2. Segure a carga, estique os joelhos e levante-se.



Quando estiver segurando a carga, tome cuidado para não torcer as costas.

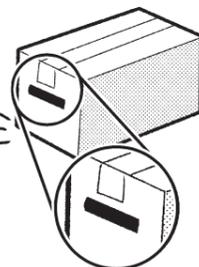
Seja criativo para transportar

Ao transportar uma carga escorregadia, tente torná-la mais fácil de carregar.

Use luvas antiderrapantes.



Coloque alças.



Tome precauções, como ter cuidado com a altura em que você coloca a carga e não deixar obstáculos na frente das prateleiras, para não ter que ficar em uma posição que não seja natural.



O exercício habitual também previne a dor lombar!

Criação do ambiente

Mesmo com todos os cuidados, ainda pode ter dor lombar.

Pense em criar um ambiente onde a dor lombar seja menos propensa a ocorrer, percorrendo o ciclo PDCA.



PDCA é um método de melhoria contínua de um negócio, com a repetição de Plan (planejar), Do (fazer), Check (verificar) e Action (agir).



Plan – planejar

<Ex.> Foi estabelecida a regra de que se deve sempre usar um carrinho para transportar cargas.

Action – agir

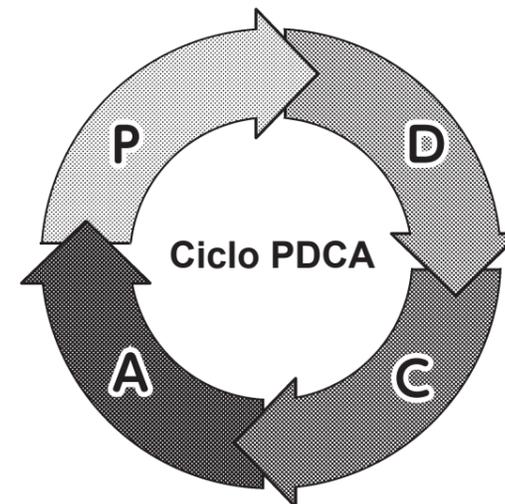
<Ex.> Caso não haja carrinhos suficientes, avise e consulte o superior. Mude a regra para que o transporte seja feito por 2 ou mais pessoas caso não seja possível usar o carrinho.

Do – fazer

<Ex.> Foi solicitado que as regras fossem divulgadas dentro da empresa e implementadas.

Check – verificar

<Ex.> Houve casos em que não havia carrinhos suficientes e o transporte foi feito manualmente, causando dor lombar.



Espero que todos no local de trabalho cooperem para reduzir o número de pessoas que sofrem de dor lombar.

A seguir, vamos ver alguns casos reais!

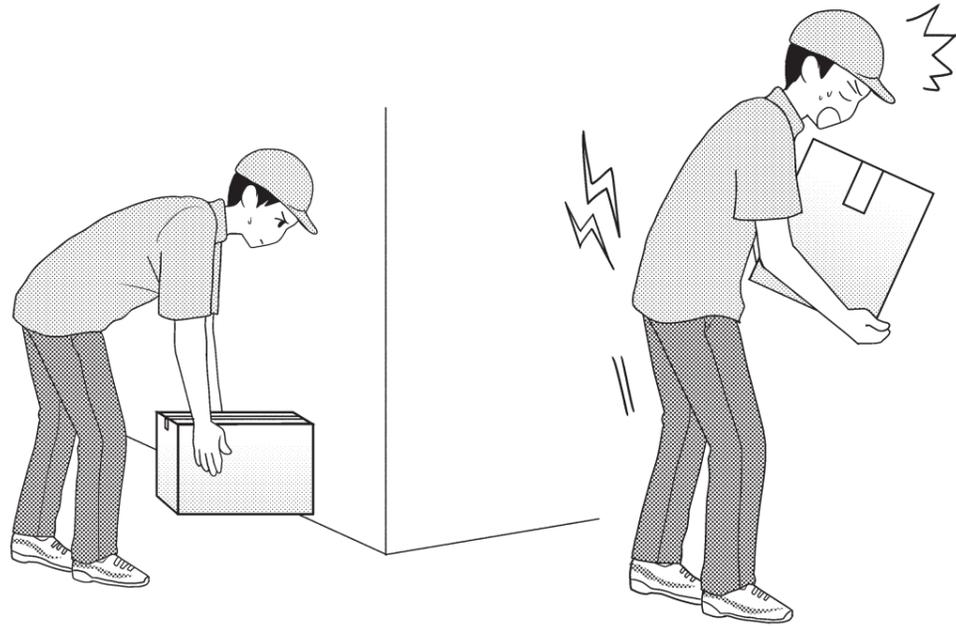
Sim, senhor.



CASE 1

Levantamento de carga

Situação O trabalhador tentou levantar uma carga que estava no chão.



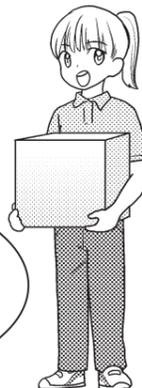
Medidas

1 Se possível, tente colocar a carga em uma altura que facilite o levantamento.

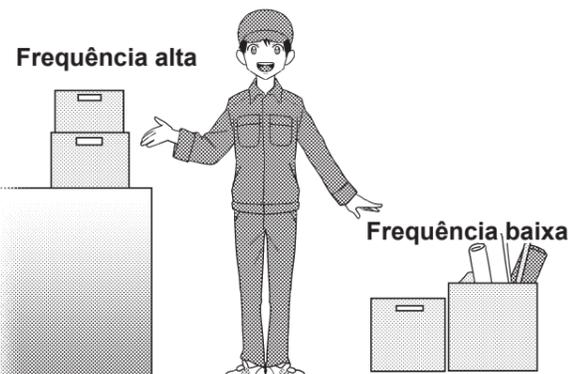


2 Se for inevitável transportar manualmente, siga os critérios de peso.

Para saber os critérios de peso adequado, veja a página "Peso"!



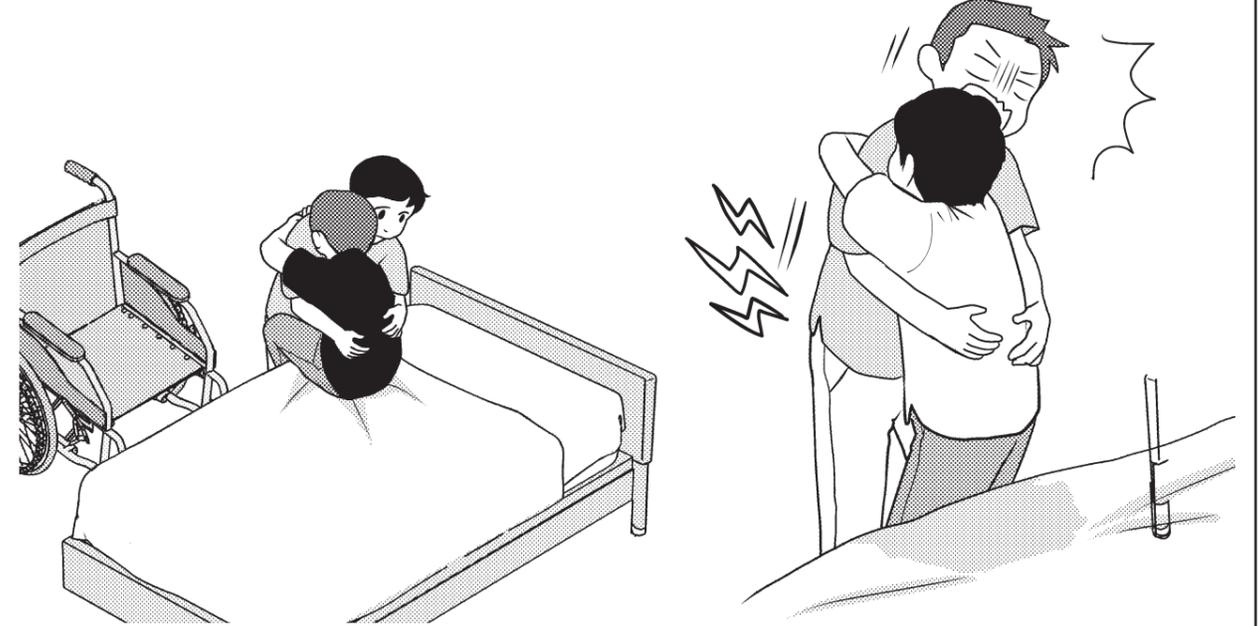
3 Caso seja necessário colocar a carga no chão, coloque as cargas que manuseia com mais frequência na altura dos cotovelos e as que manuseia com menos frequência no chão.



CASE 2

Cuidado assistencial de pessoas

Situação O trabalhador tentou auxiliar o paciente sozinho na instituição de assistência.



Medidas

1 Utilize equipamentos auxiliares voltados para cuidados.



2 Prepare o ambiente de trabalho.



3 Se o paciente for corpulento, auxilie-o com a ajuda de duas pessoas ou mais.



4 Mantenha uma postura que não force as costas.

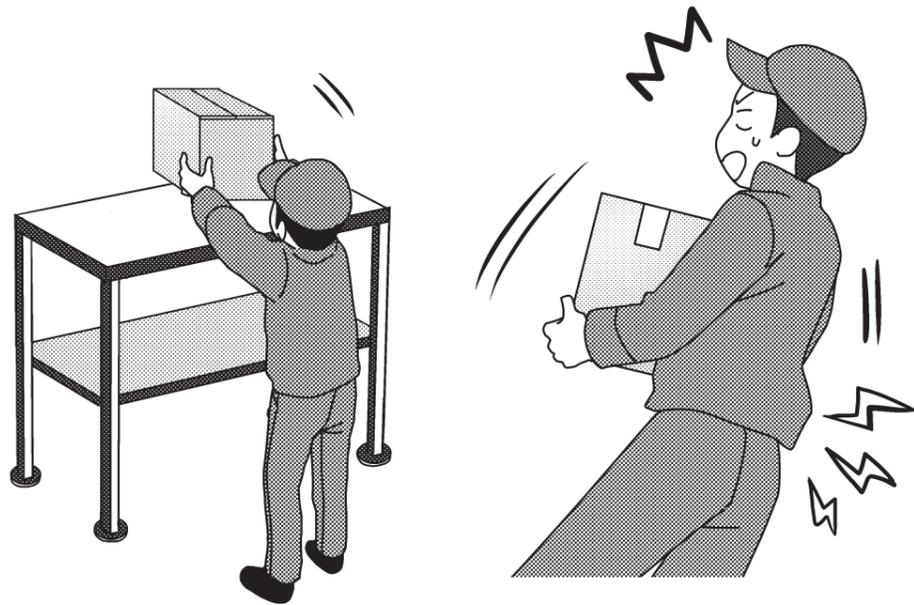


CASE 3

Transferência de cargas empilhadas

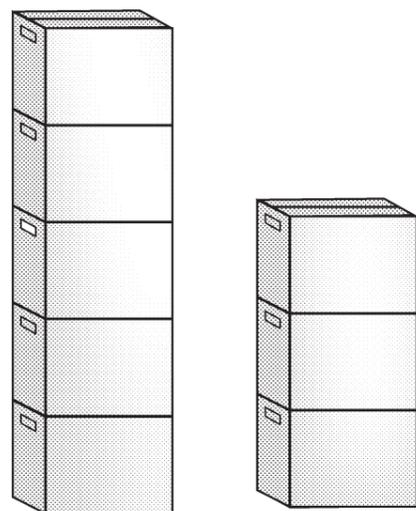
Situação

O trabalhador tentou mover cargas empilhadas sozinho.



Medidas

1 Se possível, tente não empilhar as cargas no alto.



2 Se as cargas estiverem em lugares com alturas diferentes, carregue-as com a ajuda de duas pessoas ou mais com pouca diferença de altura.



CASE 4

Trabalho em chão escorregadio e com sapatos escorregadios

Situação

O trabalhador transportou uma carga com sapatos escorregadios no chão molhado.



Medidas

1 Se o chão estiver molhado, seque-o.

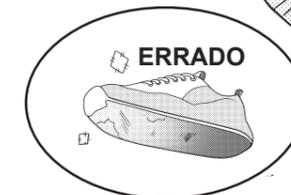


2 Trabalhe calçando sapatos antiderrapantes.

CERTO



ERRADO



3 Tente não levantar a carga com uma postura que não seja natural.





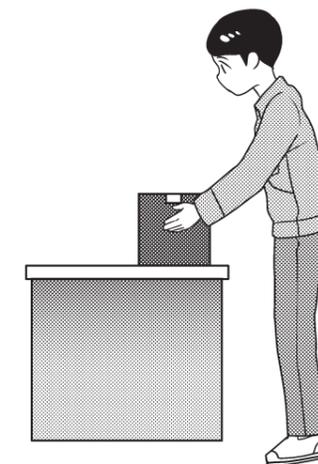
Considerando o transporte a seguir, onde se deve colocar a carga para não causar dor lombar?

1 Altura

Da cintura

ou

Do ombro

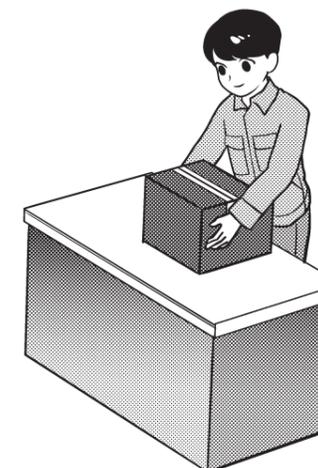


2 Distância

Perto do corpo

ou

Longe do corpo





Entendendo com quadrinhos

Noções básicas de transporte de pessoas e de objetos pesados

Publicado em março de 2022

Publicação: Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-estar

Planejamento: Mizuho Research & Technologies Ltd.

Colaboração: Trabalho de criação de material didático sobre segurança relacionada ao transporte de pessoas e de objetos pesados

Produção: Sideranch Inc.

Informações sobre este material

Departamento de Segurança Ocupacional,
Divisão de Segurança e Higiene,
Secretaria de Normas Trabalhistas,
Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-estar