

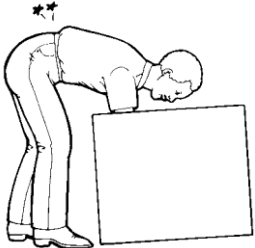







# Posturas de trabalho

Imagens	Erros	Sugestões de melhoria
	Força na zona lombar; Torção do tronco; Tensão nos braços	Usar um carro de transporte para movimentar a caixa; No caso de só ser a movimentação manual, reduzir ao máximo o peso da caixa, movimentar os pés em vez de rodar o tronco, flectir ligeiramente os joelhos para diminuir a tensão na zona lombar
	Força e tensão nas costas, zona lombar e braços.	Colocar um pé de cada lado da carga e o corpo sobre a mesma; Flectir as pernas e utilizar os músculos das mesmas para se erguer; Endireitar o tronco sem fazer força nas costas; Colocar a carga próxima do tronco o máximo possível; Levantar e transportar a carga com os braços esticados e virados para baixo.
	O trabalhador flete o tronco em vez de flectir ligeiramente as pernas	Caso a carga dentro da caixa não seja elevada, apoiar um dos braços no topo da caixa e proceder à elevação da carga com a outra mão; Caso a carga seja elevada, a caixa deverá ser colocada num plano mais alto e com a inclinação adequada de forma a facilitar o acesso à carga e assim tornar mais fácil o seu manuseamento.
	Não existe espaço suficiente para que o trabalhador se possa aproximar do objecto sem inclinar o tronco	Organizar o local de trabalho de forma a prever espaço suficiente para o armazenamento e a movimentação correcta de cargas, de forma a minorar e/ou eliminar a possibilidade do trabalhador se inclinar para apanhar o objecto.
	Zona de trabalho demasiado baixa, o trabalhador está a dobrar as costas em vez de flectir os joelhos	Organizar a zona de trabalho de forma a colocar os objectos mais utilizados na linha "cinta-tronco", de forma reduzir os esforços para pegar nas cargas e minorar as lesões na zona lombar e costas
	Os objectos estão colocados a uma distância demasiado grande da linha do tronco	Organizar a bancada de trabalho de forma a colocar os objectos o mais próximo possível da linha do tronco, por forma a minorar os esforços para a zona lombar e costas

	<p>A pega do carro de transporte é demasiado baixa, fazendo com que o trabalhador incline o tronco para transportar a carga</p>	<p>Substituir o carro de transporte por um com pega ajustável, por forma a se adaptar a vários trabalhadores, minorando os riscos para a zona lombar e costas</p>
	<p>Tronco curvado para a frente; Braços demasiado estendidos; Pernas demasiado esticadas para o trabalhador se conseguir apoiar</p>	<p>Substituir a cadeira por uma com altura regulável, apoio lombar e com pousa pés.</p>