



A Movimentação Manual de Cargas em contexto de trabalho

Paula Sousa

Direção de Serviços para a Promoção da
Segurança e Saúde no Trabalho
ACT - Autoridade para as Condições
do Trabalho

A Movimentação Manual de Cargas é uma tarefa que elevado número de trabalhadores, de diversos setores de atividade, realizam com maior ou menor frequência. Essa prática exige cuidados específicos para garantir a segurança e a saúde dos trabalhadores, evitando acidentes e lesões, especialmente musculoesqueléticas.

A influência das condições de trabalho no bem-estar, na segurança e na saúde dos trabalhadores, bem como na capacidade competitiva

das empresas e no próprio desenvolvimento económico e social, é uma realidade inquestionável. O meio ambiente em que o trabalhador desenvolve a sua atividade profissional pode estar na origem do aparecimento de doenças, sendo capaz de deteriorar, a curto, médio ou longo prazo, o seu estado de saúde. Daí ser crucial adotar

medidas de prevenção e proteção corretas e eficazes, de modo a preservar a segurança e a saúde dos trabalhadores.

O ordenamento jurídico português reservou, à matéria da segurança e saúde no trabalho, um relevo particularmente significativo. Trabalhar em condições de segurança e saúde é um direito fundamental de todos os trabalhadores¹, sendo uma obrigação do empregador zelar, de forma continuada e permanente, pelo exercício da atividade em condições de segurança e de saúde para o trabalhador².

O QUE É A MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS?

Entende-se por Movimentação Manual de Cargas (MMC) qualquer operação de transporte e sustentação de uma carga, por um ou mais trabalhadores, que, devido às suas características ou condições ergonómicas desfavoráveis, comporte riscos para os mesmos, nomeadamente na região dorso-lombar.

"A avaliação dos riscos, a implementação de medidas de prevenção, a informação e a formação adequada dos trabalhadores são essenciais para a prevenção dos riscos profissionais (...)"

¹ Artigo 59.º da Constituição da República Portuguesa.

² Artigo 15.º da Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua redação atual, que estabelece o regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho.