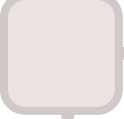




CONFAGRI

Movimentação Manual de Cargas na Agricultura

ÍNDICE

	Introdução
	Página 3
	Riscos e Princípios Fundamentais
	Página 4
	Limites de Peso Recomendados e Técnicas Seguras de Elevação
	Página 5-6
	Gestão da Segurança na Movimentação
	Página 7
	Recomendações Práticas para o Transporte
	Página 8
	Referências Legais e Normativas
	Página 9
	Lista de Verificação
	Página 10

NOTA TÉCNICA

Este documento foi executado utilizando a Ferramenta OiRA - Agricultura

As ferramentas OiRA são plataformas online, gratuitas, criadas especialmente para ajudar micro e pequenas empresas a identificar e avaliar os riscos no local de trabalho, estando adaptadas a diferentes setores de atividade. Foram desenvolvidas pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA) e coordenadas em Portugal pela ACT – Autoridade para as Condições do Trabalho com apoio de entidades do sector agrícola, onde se inclui a CONFAGRI, CCRL.

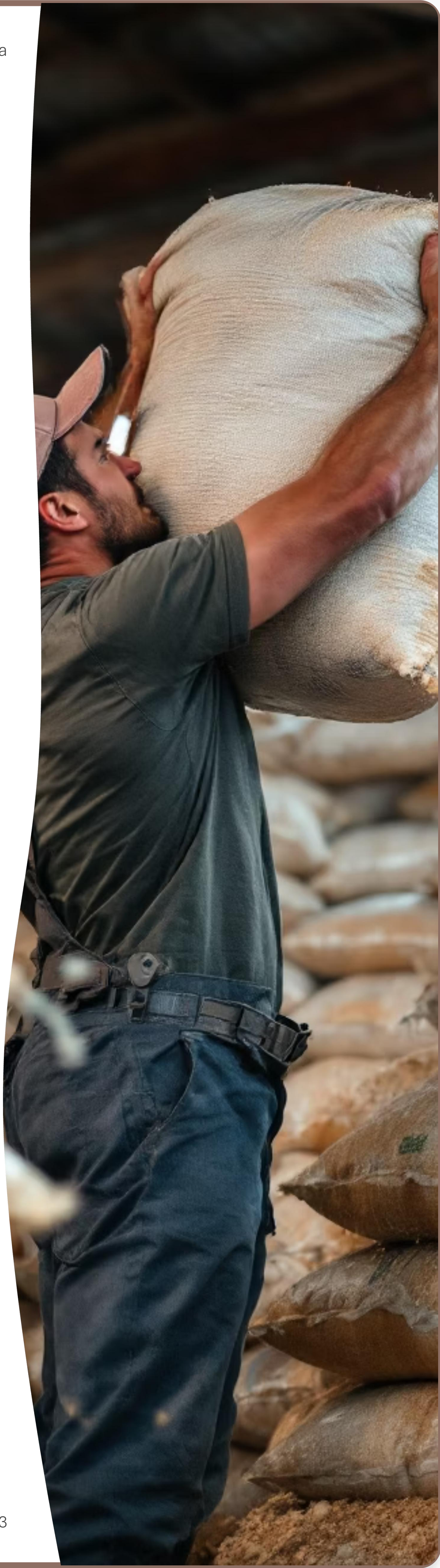


Movimentação Manual de Cargas na Agricultura

A movimentação manual de cargas é uma das tarefas mais comuns na agricultura, envolvendo o transporte, levantamento e manipulação de pesos como sacos de fertilizantes, ferramentas e produtos agrícolas.

Esta atividade, apesar de simples, apresenta elevados riscos de acidentes e doenças profissionais, sobretudo problemas musculoesqueléticos como lombalgias.

Este documento apresenta os princípios fundamentais para uma movimentação segura de cargas no contexto agrícola.



Riscos e Princípios Fundamentais

Uma movimentação manual de cargas incorreta pode originar lesões graves. Fatores como a posição da carga, rotação do tronco, facilidade da pega e volume do material influenciam diretamente o nível de risco para o trabalhador.

Deve-se efetuar a movimentação de cargas pesadas e volumosas com auxílio de carros de mão ou com a ajuda de outro colega.



Lesões Musculoesqueléticas

Lombalgias, hérnias e tendinites são consequências comuns da movimentação incorreta de cargas pesadas ou volumosas.



Quedas e Acidentes

Cargas volumosas podem impedir a visualização adequada do caminho, resultando em quedas do objeto ou da pessoa que realiza a movimentação.



Fadiga Excessiva

O esforço repetitivo ou excessivo pode causar fadiga física, aumentando o risco de acidentes e lesões a longo prazo.





Limites de Peso Recomendados

As cargas que são movimentadas individualmente por cada trabalhador não devem exceder:

30kg

**Operações
Ocasionais**

Limite máximo para
movimentação individual
em tarefas não frequentes

20kg

**Operações
Frequentes**

Limite recomendado para
tarefas repetitivas de
movimentação

10kg

Grávidas e Lactantes

Limite máximo para
trabalhadoras em condição
especial

Deve-se incentivar a entreaajuda entre trabalhadores para cargas mais pesadas e considerar a aquisição de carros de mão auxiliares à movimentação.

As cargas mais pesadas devem estar ao alcance fácil dos trabalhadores, evitando posições dobradas ou em torção que podem sujeitar o organismo a uma sobrecarga física e causar problemas nas costas e ombros.

Técnicas Seguras de Elevação

Ao levantar cargas, é essencial não usar os músculos das costas, mas sim os das pernas.

Manter a carga o mais junto do corpo possível e afastar os pés ligeiramente são técnicas que reduzem significativamente o risco de lesões.

Avaliação Prévia

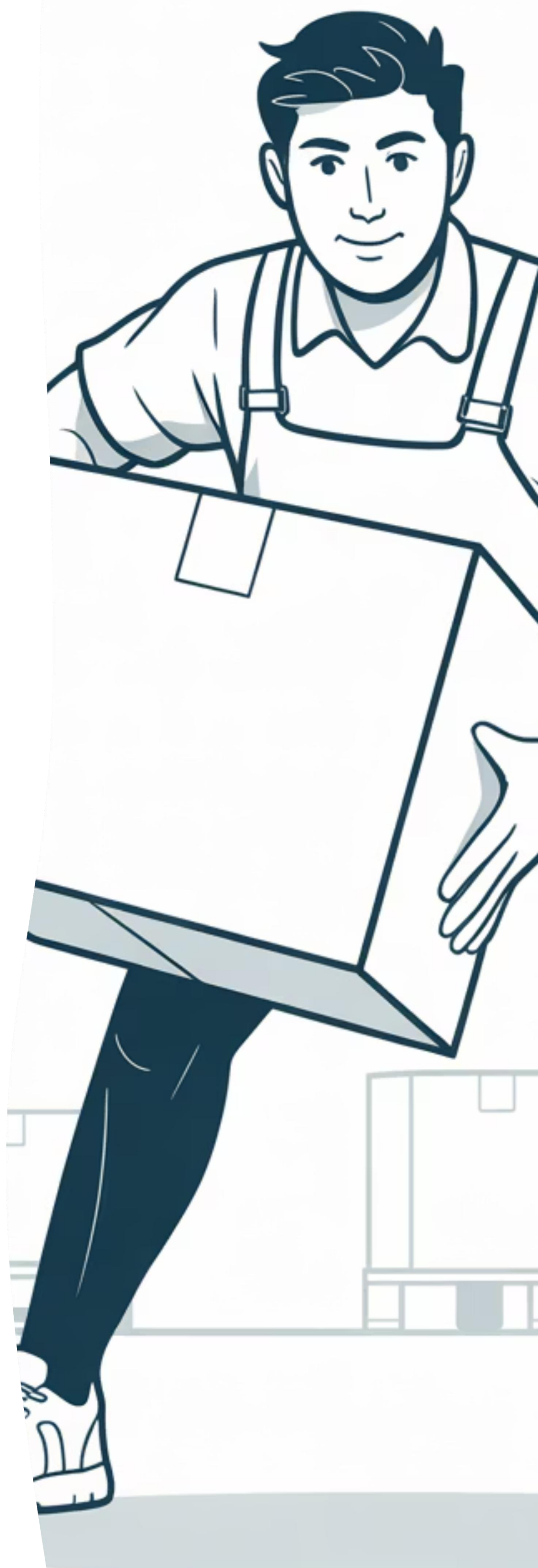
Antes de levantar uma carga, verificar o seu peso e dimensões. Se for demasiado pesada, pedir ajuda ou usar equipamento adequado. O percurso deve estar livre de obstáculos, com piso antiderrapante e boa iluminação.

Posicionamento Correto

Afastar os pés à largura dos ombros para garantir estabilidade, dobrar os joelhos mantendo as costas direitas e segurar a carga firmemente com ambas as mãos.

Elevação Segura

Eleve a carga com o impulso das pernas, evitando sobrecarregar a coluna vertebral. Mantenha-a junto ao corpo, à altura da cintura, e evite realizar movimentos de torção do tronco durante o transporte.





Gestão da Segurança na Movimentação

A formação dos trabalhadores no manuseamento manual de cargas é essencial para prevenir lesões musculoesqueléticas. Paralelamente, a boa organização do local de trabalho, facilitando o acesso e a movimentação de cargas, reduz significativamente os riscos associados a estas tarefas.

Avaliação do Risco

Identificar cargas pesadas, volumosas ou difíceis de manusear e avaliar as condições do ambiente

Proteção e Apoio

Garantir uso de equipamentos adequados e espaço suficiente para a tarefa



Minimização do Esforço

Utilizar meios mecânicos sempre que possível e reduzir peso das cargas quando viável

Formação e Treino

Formar os trabalhadores em técnicas seguras de levantamento, transporte e descarga

Recomendações Práticas para o Transporte

Divisão e Altura de Cargas

Dividir as cargas em unidades mais pequenas e limitar a altura de elevação são estratégias eficazes para reduzir o risco.

Movimentação Controlada

Andar devagar e sem movimentos bruscos. Evitar torcer o tronco, movendo os pés para mudar de direção.

Pausas Estratégicas

Ao sentir esforço excessivo, fazer pausas e pedir ajuda se necessário. Nunca trabalhar sozinho em cargas pesadas ou volumosas.

Colocação Segura

Ao depositar a carga, flexionar os joelhos mantendo as costas retas. Posicionar a carga lentamente, evitando impactos.

Em Caso de Dor

Parar imediatamente a tarefa. Procurar assistência médica ou contactar o responsável pela segurança.



Referências Legais e Normativas

Incluindo todas as alterações até à data de 2 de junho de 2025:

- Decreto-Lei n.º 330/93, de 25 de setembro – Transpõe para a ordem jurídica interna a Diretiva n.º 90/269/CEE, do Conselho, de 29 de Maio, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde na movimentação manual de cargas.
- Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro - Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho.
- Decreto-Lei n.º 347/93, de 01 de outubro - Transpõe para a ordem jurídica interna a Diretiva n.º 89/654/CEE, do Conselho, de 30 de novembro, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde nos locais de trabalho.
- Portaria n.º 987/93, de 06 de outubro - Estabelece as prescrições mínimas de segurança e saúde nos locais de trabalho.
- Movimentação Manual de Cargas - ACT.

Lista de Verificação

Movimentação Manual de Cargas na Agricultura

Identificação

Data da Avaliação:

Designação Exploração:

Localização da exploração:

Responsável pela Verificação:

Item de Verificação	Conformidade (✓/X)	Obrigação/ Recomendação
1. Sempre que sejam movimentadas manualmente cargas pesadas ou volumosas são adotadas medidas que evitem o risco de lesões dorso lombares?		Ver página 4
2. As cargas mais pesadas estão ao alcance fácil dos trabalhadores?		Ver página 5
3. São respeitados os limites de peso recomendados para as cargas que são movimentadas individualmente por cada trabalhador?		Ver página 5
4. Os trabalhadores sabem como levantar cargas de forma segura?		Ver página 6



Constituída em Outubro de 1985, com a finalidade de representar e defender os interesses das cooperativas agrícolas, agroalimentares e dos agricultores, promovendo o desenvolvimento sustentável da agricultura, a valorização dos produtores e o fortalecimento do setor cooperativo em Portugal, a "CONFAGRI – Confederação Nacional das Cooperativas Agrícolas e do Crédito Agrícola de Portugal, CCRL", é a estrutura de cúpula de praticamente todo o universo Cooperativo Agrícola do nosso País.

FICHA TÉCNICA

Título | Movimentação Manual de Cargas na Agricultura

Edição | CONFAGRI – Confederação Nacional das Cooperativas Agrícolas e do Crédito Agrícola de Portugal

Operação | Projeto nº. PDR2020-214-103142 | PDR2020 – Programa de Desenvolvimento Rural 2014-2020

Ano | 2025