

# Norma Regulamentadora 11: prevenindo acidentes de trabalho

A Norma Regulamentadora 11 (Transporte, Movimentação, Armazenagem e Manuseio de Materiais) estabelece requisitos de segurança a serem observados nos locais de trabalho, no que se refere ao transporte, à movimentação, à armazenagem e ao manuseio de materiais, tanto de forma mecânica, quanto manual, objetivando a prevenção de acidentes.

Ao transportar uma carga deve-se:

- Observar peso, forma, volume, tipo, condições gerais;
- Posicionar-se sempre próximo à carga;
- Não torcer o corpo para pegar ou movimentar cargas;
- Usar sempre a musculatura das pernas para erguer a carga, com os pés levemente separados e o corpo equilibrado;
- Manter a carga, sempre que possível, perto do corpo;
- Procurar segurar a carga com as duas mãos, sempre que possível, centralizando-a em relação às pernas;
- Utilizar as pernas como apoio e sustentação do movimento;
- Trabalhar com os braços estendidos, sempre que possível;
- Dobrar as pernas pelos joelhos para abaixar o corpo na direção da carga;
- Prestar igualmente atenção à posição da cabeça. Recolher o queixo e olhar em frente ao levantar e transportar pesos. Contrair os músculos abdominais.
- Usar a força das pernas para levantar a carga; não são as costas ou a força de braços que devem levantar a carga.
- Manter as costas perto da posição vertical; este é o princípio fundamental na elevação de cargas. A coluna quando trabalha dobrada é relativamente fraca e vulnerável, mas relativamente forte e resistente quando sujeita a esforços compressivos na posição vertical;
- Utilizar escadas para fazer as pilhas de materiais, mas nunca suba nas mesmas;
- Evitar a movimentação manual de cargas acima dos limites recomendados;
- Utilizar os Equipamentos de Proteção Individual adequados para a carga;
- Usar luvas ao manusear peças com rebarbas;
- Jamais tentar transportar a carga quando tiver peso, tamanho ou forma adversos;
- Lembrar-se que outros colegas de trabalho poderão auxiliá-lo quando necessário.

Os equipamentos para transporte, movimentação e manuseio de materiais devem ser inspecionados permanentemente, assim como os cabos de aço, cordas, roldanas e ganchos, para detecção de partes defeituosas; e, se encontradas, serem substituídas imediatamente. Em todo equipamento será indicado, em lugar visível, a carga máxima de trabalho permitida.

O armazenamento de materiais também é mencionado nesta NR a fim de orientar sobre a forma correta para armazenar materiais, considerando o peso do material, o local de armazenamento e a quantidade correta de empilhamento, evitando, assim, incidentes.