

# SOBRECARGA e SOBRE ESFORÇO

## Sobrecarga - O que é?

Movimentação de Carga excessiva ou pesada.  
Ex: peça muito volumosa ou pesada.

## Consequências

- Queda de carga sobre os membros inferiores;
- Choque com objetos;
- Entalamentos;
- Tensão muscular.

## O que deve fazer?

### CUMPRIR AS BOAS PRÁTICAS DE MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

- Costas sempre direitas;
- Utilize as pernas para se baixar;
- Adequar a posição do local de operação;
- Usar os meios auxiliares de transporte;
- Dividir o peso - Trabalho em equipa.

**Não carregue esse peso sozinho!**  
Vamos contribuir para que todos os dias sejam de prevenção, só assim podemos evitar os acidentes!



## Sobre esforço - O que é?

Realização de um esforço excessivo ou em postura não adequada.  
Ex: movimentos acima do nível dos ombros, postura estática contínua.

## Consequências

- Distensão na coluna vertebral;
- Dores musculares;
- Etc.

## O que deve fazer?

### CUMPRIR AS BOAS PRÁTICAS DE POSTURAS DE TRABALHO

- Aproveitar as mudanças de postura para realizar pequenos exercícios de alongamentos;
- Adequar a posição do local de operação;
- Manter as costas direitas sempre que possível;
- Evitar a rotação da coluna quando estiver a transportar carga.

