

## Evite as dores nas costas

### Aconselhamento para operadores e condutores de máquinas móveis (Drive away bad backs - Advice for mobile machine operators and drivers)

Os operadores e condutores de máquinas móveis declaram frequentemente sentir dores nas costas. Estas podem ter muitas causas, nem todas relacionadas com o trabalho. Mas as dores nas costas podem ser agravadas por conduzir durante longos períodos de tempo num assento mal ajustado, por solavancos e vibração causados por estradas em mau estado (vibração de todo o corpo) e por utilização manual.

#### Pode ajudar a evitar as dores nas costas se fizer o seguinte:

- Verificar se a máquina que lhe foi atribuída é suficientemente grande e potente para o trabalho que tem de fazer e verificar as condições na qual esta terá de funcionar. Discuta o assunto com o seu supervisor se tiver dúvidas.
- Verificar se a máquina teve a manutenção correcta e se eventuais falhas foram reparadas (ex.: um assento com suspensão avariado ou travões defeituosos, barras e hastes da direcção e componentes da suspensão) e se a pressão dos pneus está correcta.
- Comunicar quaisquer falhas com o veículo ou outros problemas com o trabalho.
- Ajustar o assento de modo a ficar confortável e de modo a que este apoie a parte inferior das costas e de forma a que possa ver claramente sem ter de se esticar, torcer ou inclinar.
- Certificar-se de que consegue utilizar os controlos sem ter de se esticar, torcer ou inclinar.
- Se o seu assento tiver um ajuste para o peso do condutor, certificar-se de que este está correctamente ajustado para o seu peso.
- Escolher os percursos evitando superfícies irregulares e, caso tal não seja possível, conduzir mais lentamente para evitar choques e solavancos.
- Manter o piso das áreas de trabalho em que a máquina está a funcionar ou a circular em bom estado. Remover todas as pedras grandes e obstáculos e preencher todas as valas e buracos.
- Dirigir, travar, acelerar, mudar as mudanças e manobrar quaisquer acessórios, como por exemplo pás escavadoras, suavemente.
- Evitar más posturas, como por exemplo sentar-se curvado, inclinar-se constantemente para a frente ou para o lado, ou conduzir com as costas tortas.
- Fazer pausas regulares se puder, para evitar estar sentado na mesma posição durante demasiado tempo.
- Não saltar para fora do veículo, nem fazer quaisquer outros movimentos irregulares que possam magoar as suas costas.
- Evitar levantar e transportar cargas incómodas ou pesadas.
- Comunicar ao seu patrão se sentir alguma dor nas costas.
- Colaborar com o seu patrão seguindo as instruções relativas à saúde e segurança e a formação recebida.

#### Se sentir dores nas costas

Evite actividades que agravem as dores nas costas. No entanto, é melhor manter-se activo, uma vez que as dores nas costas raramente são graves. Experimente métodos simples de alívio das dores para ajudar a superar as dores, mas consulte o seu médico se estiver preocupado ou se a dor persistir ou se agravar subitamente.

#### Para obter mais informações

Fale com o seu patrão, que tem o dever de avaliar e controlar os riscos e de facultar informações e formação. Pode igualmente desenvolver boas ideias com outras pessoas, como por exemplo os seus colegas de trabalho, representantes de segurança do sindicato e representantes dos funcionários. Consulte o folheto da HSE INDG242(rev1) *Control back-pain risks from whole-body vibration (Controlar os riscos de dores nas costas causados pela vibração de todo o corpo)* ou os websites [www.hse.gov.uk/msd](http://www.hse.gov.uk/msd) e [www.hse.gov.uk/vibration](http://www.hse.gov.uk/vibration).

Este guia contém notas sobre boas práticas que não são obrigatórias, mas que poderá considerar úteis para ponderar sobre o que necessita de fazer. Este guia está disponível em conjuntos pagos de 25 na HSE Books, ISBN 0 7176 6120 2. Estão também disponíveis exemplares unitários gratuitos na HSE Books, Tel.: 01787 881165.

© *Crown copyright* Esta publicação pode ser reproduzida gratuitamente, excepto para fins publicitários, de associação ou para fins comerciais. Primeira edição 06/05. Referir a fonte como HSE.

INDG404 06/05 C1850

Impresso e editado por Health and Safety Executive