kaiserkraft
Miniguias

5 pontos onde a sua equipa perde demasiada energia todos os dias.

Identifique as cargas físicas mais frequentes no trabalho diário e reduza-as de forma direcionada.

A carga física raramente resulta de um único grande esforço. Na maioria das vezes, são os pequenos movimentos que se repetem todos os dias: baixar-se, alcançar, transportar, caminhar. Mesmo o que quase não se nota acaba por se somar. Este miniguia mostra cinco fatores de esforço típicos e o que pode ser feito para os reduzir.

01 Fator de esforço n.º 1: Trabalhar demasiado baixo.

Cada movimento em direção ao chão exige esforço.

Caixas em paletes, recipientes sob estantes ou peças no chão obrigam os colaboradores a baixar-se repetidamente. Quanto mais este movimento se repete, maior é a carga sobre as costas e os joelhos.

Medidas:

- ☑ **Armazene os materiais de uso frequente entre a altura dos joelhos e dos ombros.**
  Tudo o que é necessário várias vezes por dia deve estar acessível sem ser preciso baixar-se muito.
- ☑ **Evite o armazenamento permanente no chão.**
  Utilize bases, extensões de paletes ou mesas elevatórias para colocar os materiais a uma altura de trabalho ergonómica.
- ☑ **Coloque os recipientes ligeiramente elevados.**
  Alguns centímetros já facilitam o alcance e reduzem a carga na zona lombar.
- ☑ **Verifique regularmente que materiais são recolhidos diariamente do chão.**
  Estes postos oferecem muitas vezes o maior potencial de melhoria.
- ☑ **Observe o trabalho diário.**
  Se os colaboradores tiverem de se baixar repetidamente, normalmente o problema não é o comportamento, mas a conceção do posto de trabalho.

Dica prática: O que é simples, faz-se.

- ☑ Escolher postos de trabalho ajustáveis sem ferramentas
- ☑ Utilizar braços de monitor para diferentes utilizadores
- ☑ Disponibilizar tapetes antifadiga e apoios para os pés onde forem necessários

Controlo rápido: Onde se trabalha demasiado baixo?

Observe um posto de trabalho típico e as rotinas diárias.

- **Material no chão:** Que materiais ou recipientes são regularmente recolhidos diretamente do chão?
- **Frequência:** Com que frequência é preciso baixar-se muito? ☐ raramente ☐ regularmente ☐ frequentemente
- **Repetição:** Em que atividade é especialmente frequente baixar-se muito?
- **Ponto crítico:** Que materiais são recolhidos do chão com maior frequência ao longo de um dia de trabalho?
- **Potencial de melhoria:** Como poderia ser alterada a disponibilização para ser necessário baixar-se menos?

A sua avaliação:

Quase sem pontos críticos: Atualmente há pouca necessidade de intervenção. Ainda assim, acompanhe o posto de trabalho.

Alguns pontos críticos: Verifique primeiro as atividades em que é necessário baixar-se muito com regularidade.

Vários pontos críticos: Vale a pena intervir. Comece pelos materiais recolhidos do chão com maior frequência.

02 Fator de esforço n.º 2: Alcançar demasiado longe.

Cada alcance desnecessário custa tempo e esforço.

As ferramentas estão atrás de recipientes de material, as peças de uso frequente ficam fora da zona de alcance ou têm de ser retiradas acima da altura dos ombros. Cada movimento exige pouco esforço, mas, no conjunto, sobrecarregam os ombros, o pescoço e as costas, aceleram a fadiga e consomem tempo de trabalho valioso.

Medidas:

- ☑ **Organize as ferramentas por frequência de utilização.**
  Tudo o que é usado constantemente deve estar na zona de alcance direta.
- ☑ **Evite trabalhar acima da cabeça.**
  Armazene os materiais de uso frequente de forma a serem alcançados sem levantar os braços.
- ☑ **Aproxime os recipientes do colaborador.**
  Alcances curtos aliviam os ombros e as costas.
- ☑ **Utilize recipientes de abastecimento inclinados.**
  Facilitam o alcance e reduzem a inclinação para a frente.
- ☑ **Verifique os postos juntamente com os colaboradores.**
  Pequenas alterações são muitas vezes suficientes para evitar de forma duradoura muitos movimentos desnecessários.

Controlo rápido: Onde se alcança demasiado longe?

Observe um posto de trabalho típico e as rotinas diárias.

- **Zona de alcance:** Que ferramentas ou materiais são retirados com maior frequência fora da zona de alcance direta?
- **Frequência:** Com que frequência é preciso alcançar acima dos ombros?
  ☐ raramente ☐ regularmente ☐ frequentemente
- **Repetição:** Em que atividade os colaboradores têm de se esticar ou rodar com especial frequência?
- **Ponto crítico:** Que ferramentas ou materiais provocam mais movimentos de alcance longo?
- **Potencial de melhoria:** O que poderia ser colocado mais perto do posto ou numa zona de alcance mais favorável?

A sua avaliação:

Quase sem pontos críticos: Atualmente há pouca necessidade de intervenção. Ainda assim, acompanhe o posto de trabalho.

Alguns pontos críticos: Verifique primeiro as atividades em que se alcança regularmente longe ou acima da altura dos ombros.

Vários pontos críticos: Vale a pena intervir. Comece pelas ferramentas e materiais utilizados com maior frequência.

03 Fator de esforço n.º 3: Movimentar peso a mais.

Nem todas as cargas têm de ser movimentadas manualmente.

As cargas pesadas fazem parte do dia a dia de muitas empresas. Torna-se crítico quando os colaboradores têm de levantar, transportar, puxar ou empurrar regularmente, sobretudo em distâncias maiores ou em posturas desfavoráveis. Muitas vezes não falta força aos colaboradores, mas sim o apoio adequado.

Medidas:

- ☑ **Identifique as maiores cargas físicas.**
  Observe que cargas são movimentadas diariamente. O decisivo não é o peso máximo, mas a frequência com que as cargas são movimentadas.
- ☑ **Utilize de forma consistente auxiliares de elevação e transporte.**
  Porta-paletes, mesas elevatórias, carros de transporte ou outros auxiliares de elevação devem ser usados como algo normal, e não apenas com cargas excecionalmente pesadas.
- ☑ **Divida as cargas em unidades menores.**
  Sempre que possível, reduza o peso de cada volume. Cargas menores podem ser movimentadas de forma mais segura e ergonómica.
- ☑ **Evite transporte manual desnecessário.**
  Se os materiais puderem ser rolados ou transportados em equipamentos, ninguém deverá ter de os carregar.
- ☑ **Dê formação regular sobre elevação segura.**
  Mantenha a carga junto ao corpo, eleve com as pernas e evite torções — técnicas simples reduzem claramente o risco de lesões.

Controlo rápido: Onde há cargas demasiado pesadas?

Observe um posto de trabalho típico e as rotinas diárias.

- **Cargas:** Que cargas são diariamente levantadas, transportadas, puxadas ou empurradas?
- **Frequência:** Com que frequência estas cargas são movidas à mão? ☐ raramente ☐ regularmente ☐ frequentemente
- **Repetição:** Em que atividade é especialmente frequente movimentar cargas manualmente?
- **Ponto crítico:** Que carga provoca a maior exigência física no dia a dia?
- **Potencial de melhoria:** Que carga poderia ser movimentada mais facilmente com um auxiliar de elevação ou transporte?

A sua avaliação:

Quase sem pontos críticos: Atualmente há pouca necessidade de intervenção. Ainda assim, acompanhe o posto de trabalho.

Alguns pontos críticos: Verifique primeiro as atividades em que as cargas são movimentadas manualmente com regularidade.

Vários pontos críticos: Vale a pena intervir. Comece pelas cargas que são movimentadas com maior frequência ou exigem muito esforço.

04 Fator de esforço n.º 4: Percursos a mais.

Cada metro desnecessário custa tempo e energia.

Faltam ferramentas no posto, o material de embalagem está no outro extremo do pavilhão ou as peças têm de ser reposicionadas várias vezes. Isoladamente, estes percursos parecem irrelevantes, mas ao longo do dia somam uma carga física considerável e consomem tempo de trabalho valioso.

Medidas:

- ☑ **Observe os processos de trabalho típicos.**
  Faça o percurso com os seus colaboradores. Onde surgem deslocações desnecessárias ou movimentos duplicados de material?
- ☑ **Armazene o material onde é necessário.**
  Os materiais de uso frequente devem estar diretamente no posto ou na sua proximidade imediata.
- ☑ **Organize os postos segundo o fluxo de materiais.**
  Quanto menos for necessário reposicionar materiais, mais ergonómico e eficiente será o processo.
- ☑ **Evite movimentos duplicados de material.**
  Cada reposicionamento adicional exige esforço e aumenta o risco de danos ou erros.
- ☑ **Verifique regularmente os seus processos.**
  Novos produtos ou alterações de processo fazem muitas vezes com que percursos antes adequados se tornem desnecessariamente longos.

Controlo rápido: Onde há percursos a mais?

Observe um posto de trabalho típico e as rotinas diárias.

- **Percursos:** Que percurso é feito com especial frequência durante o processo de trabalho?
- **Distância:** A que distância do posto está o material de que se necessita com mais frequência? _____ m
- **Repetição:** Que material é deslocado ou reposicionado várias vezes durante o processo?
- **Ponto crítico:** Onde surgem com especial frequência percursos desnecessários ou em vazio?
- **Potencial de melhoria:** Que material poderia ser colocado mais perto do local de utilização?

A sua avaliação:

Quase sem pontos críticos: Atualmente há pouca necessidade de intervenção. Ainda assim, acompanhe os percursos de trabalho.

Alguns pontos críticos: Verifique primeiro os percursos que são feitos regularmente ou várias vezes.

Vários pontos críticos: Vale a pena intervir. Comece pelo percurso feito com maior frequência ou que seja desnecessariamente longo.

05 Fator de esforço n.º 5: Trabalho demasiado repetitivo.

Não é apenas o trabalho pesado que sobrecarrega o corpo.

Mesmo tarefas leves podem causar desconforto quando são realizadas durante horas na mesma postura. Movimentos repetitivos, estar de pé durante longos períodos ou processos monótonos sobrecarregam músculos e articulações mais do que se imagina.

Medidas:

- ☑ **Permita mudanças de postura.**
  Os postos de trabalho devem permitir alternar entre sentar, estar de pé e caminhar.
- ☑ **Alterne atividades exigentes.**
  Combine trabalhos fisicamente exigentes com tarefas menos pesadas.
- ☑ **Planeie breves períodos de alívio.**
  Pequenas pausas com movimento já ajudam a aliviar músculos e articulações.
- ☑ **Envolva os seus colaboradores.**
  São muitas vezes os primeiros a perceber que movimentos exigem esforço desnecessário.
- ☑ **Verifique regularmente os postos de trabalho.**
  Processos alterados ou novos produtos também mudam frequentemente as cargas físicas.

Controlo rápido: Onde há trabalho demasiado repetitivo?

Observe um posto de trabalho típico e as rotinas diárias.

- **Atividade:** Que atividade é realizada durante mais tempo na mesma postura?
- **Duração:** Durante quanto tempo é esta atividade normalmente realizada sem interrupção? _____ minutos
- **Repetição:** Que movimento se repete com especial frequência?
- **Ponto crítico:** Em que atividade se nota mais a carga unilateral no dia a dia?
- **Potencial de melhoria:** Em que ponto do processo seria mais fácil introduzir maior variedade?

A sua avaliação:

Quase sem pontos críticos: Atualmente há pouca necessidade de intervenção. Ainda assim, acompanhe as atividades longas ou repetitivas.

Alguns pontos críticos: Verifique em que atividades é mais fácil alternar a postura ou a tarefa ao longo do processo.

Vários pontos críticos: Vale a pena intervir. Comece por verificar onde é possível alternar a postura ou a tarefa.

Conhecimento especializado: Cinco coisas que pode melhorar hoje.

- ☑ **1. Aproxime o material.**
  Pegue num material de uso frequente e aproxime-o do local de utilização.
- ☑ **2. Elimine um desvio.**
  Acompanhe um processo de trabalho típico: que percurso pode ser totalmente eliminado?
- ☑ **3. Reduza um fator de esforço.**
  Identifique o movimento que mais se repete e comece exatamente aí a primeira mudança.
- ☑ **4. Tenha um auxiliar à mão.**
  Verifique onde é necessário um auxiliar de elevação ou transporte e coloque-o exatamente nesse local.
- ☑ **5. Pergunte a um colaborador.**
  Pergunte a alguém que utilize diariamente o posto de trabalho: **«Que esforço desnecessário faz aqui todos os dias?»**

Conclusão

A maior carga física raramente resulta de um único trabalho pesado. O decisivo são os movimentos que se repetem dia após dia: baixar-se muito, alcançar longe, elevar cargas pesadas, fazer percursos longos e executar tarefas repetitivas.

É também aqui que está o maior potencial de melhoria. Quem reduz sistematicamente estes cinco fatores de esforço não alivia apenas os seus colaboradores. Ao mesmo tempo, melhora os processos de trabalho, evita erros e aumenta a eficiência.

Comece onde a carga é maior. Cada movimento desnecessário evitado é um passo para postos de trabalho mais saudáveis e processos mais eficientes.

Como a kaiserkraft pode ajudar.
Soluções para postos de trabalho ergonómicos.

- Sistemas ergonómicos de postos de trabalho para produção, armazém e oficina
- Mesas de trabalho e montagem reguláveis em altura
- Auxiliares de elevação/transporte
- Sistemas de abastecimento e recipientes
- Soluções para fluxo de materiais e organização do posto de trabalho

Pedir aconselhamento

213 515 810
service@kaiserkraft.pt
kaiserkraft.com/ergonomics

Na elaboração deste documento foi utilizado o apoio de um modelo de linguagem baseado em IA. A IA foi usada para sugerir formulações, estruturar conteúdos e efetuar correções linguísticas. A responsabilidade pelo conteúdo, revisão e aprovação final dos textos cabe integralmente à kaiserkraft.