

まんがでわかる



Português
ポルトガル語

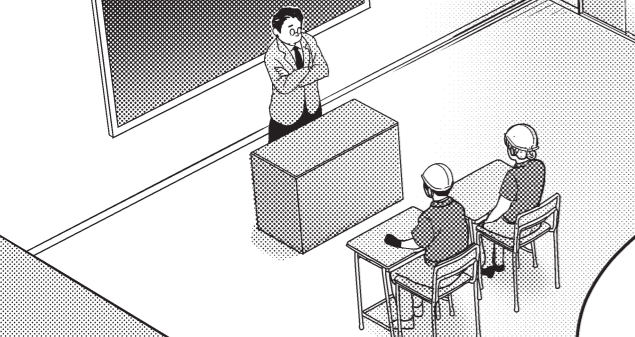
陸上貨物運送事業の安全衛生

Aprendendo com mangá

Segurança e Saúde no Transporte de Carga Terrestre



Este material audiovisual foi criado para ensinar os conceitos básicos de segurança e saúde aos trabalhadores do setor de transporte de carga terrestre, que se dedicam a subir e baixar cargas em caminhões e armazéns.

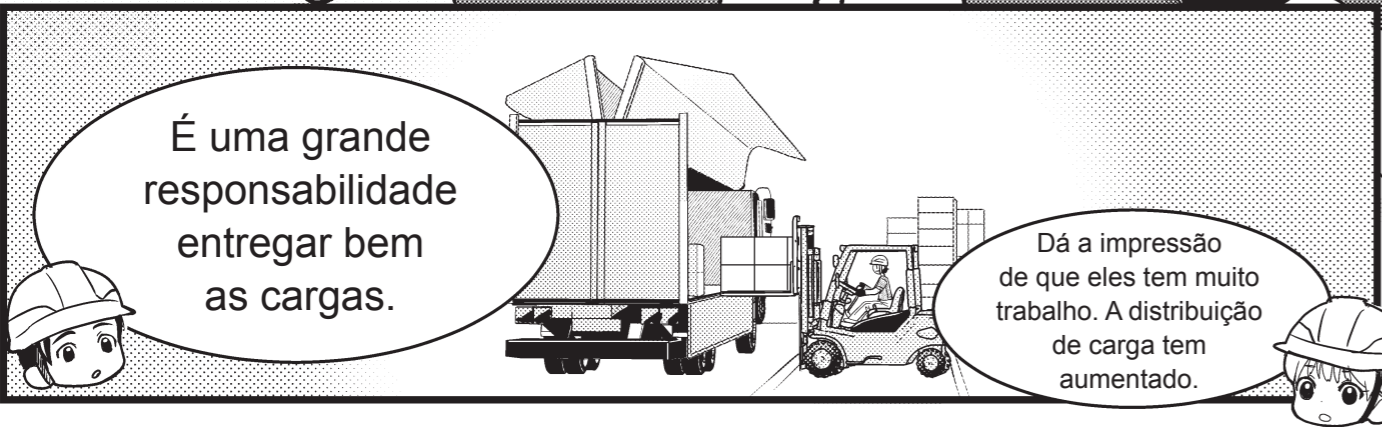


Hoje vamos aprender sobre segurança no setor de transporte de carga terrestre.



É um trabalho maravilhoso que sustenta a sociedade.

É verdade!



É uma grande responsabilidade entregar bem as cargas.

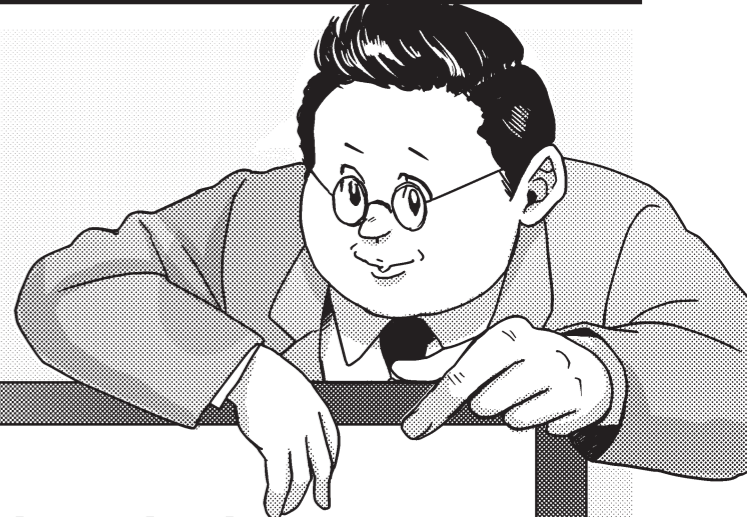
Dá a impressão de que eles tem muito trabalho. A distribuição de carga tem aumentado.



Primeiro vejamos as incidências de acidentes de trabalho!

Sim!

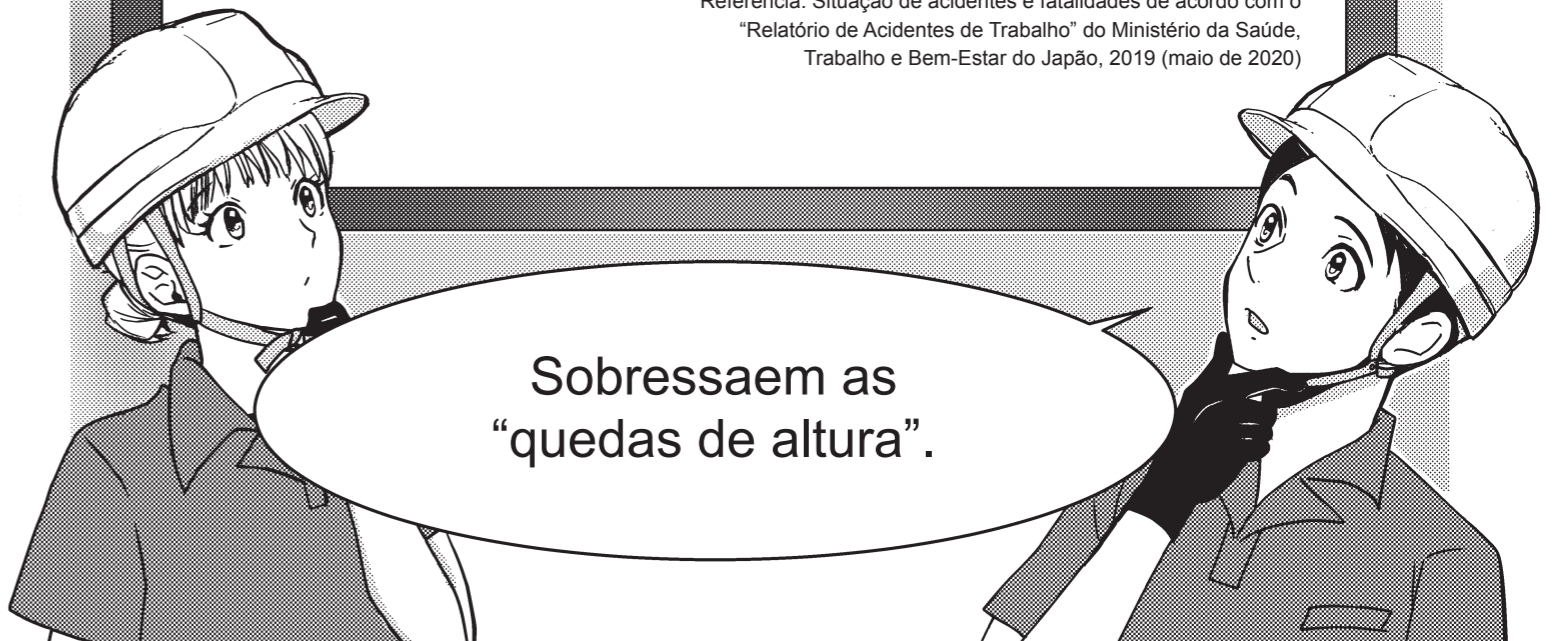
Então vejamos as principais causas dos acidentes de trabalho



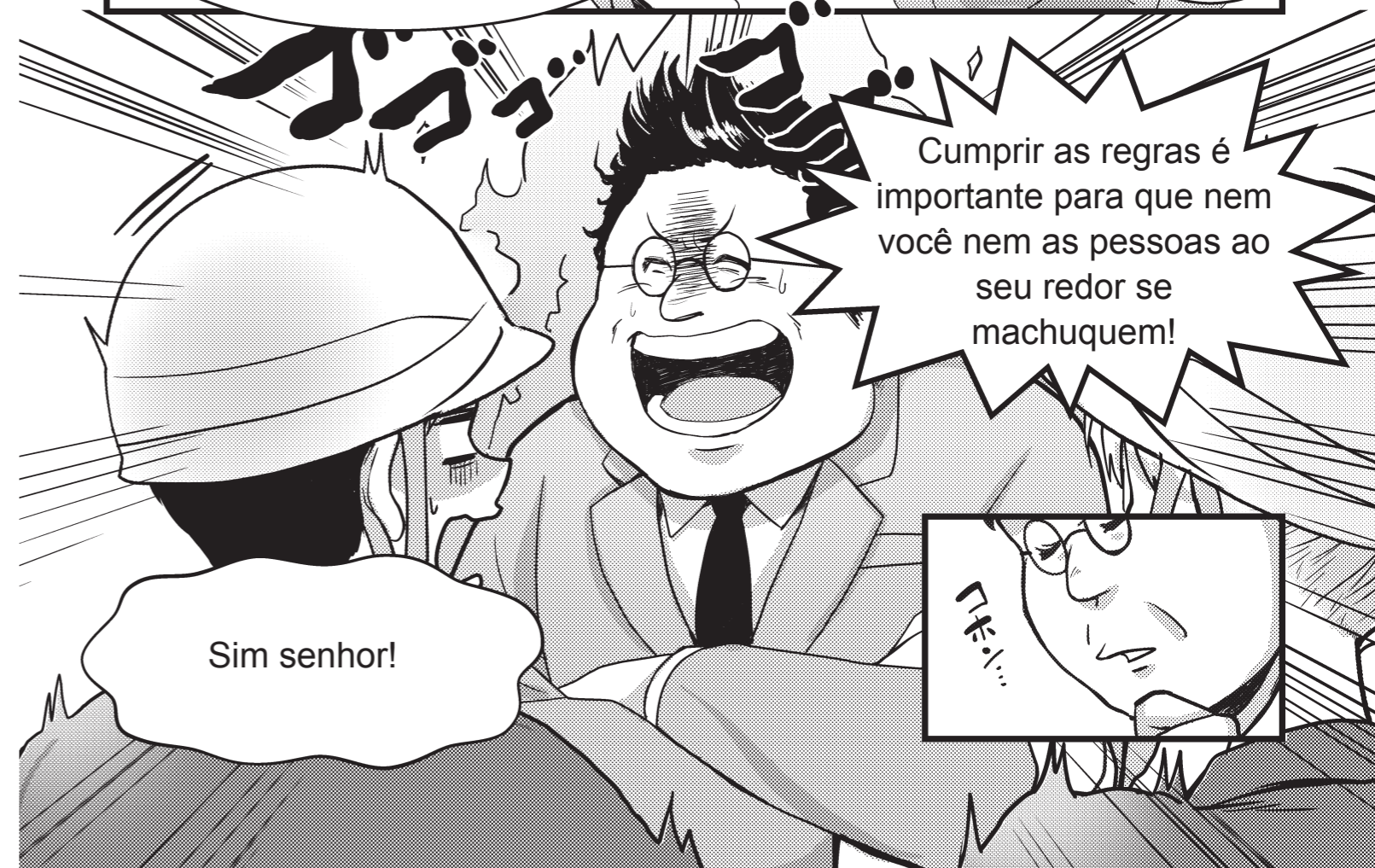
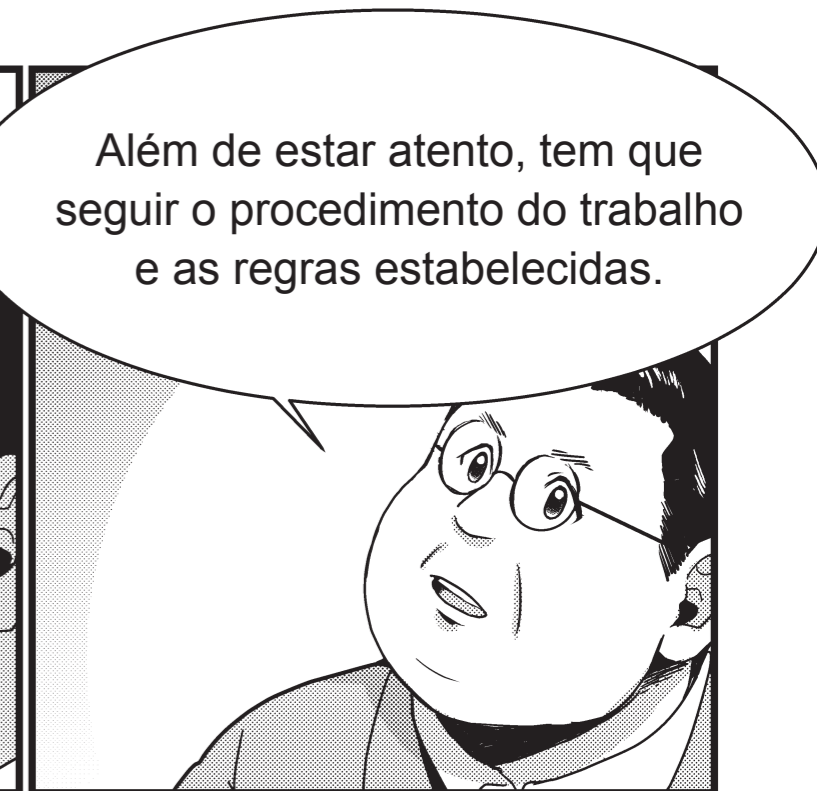
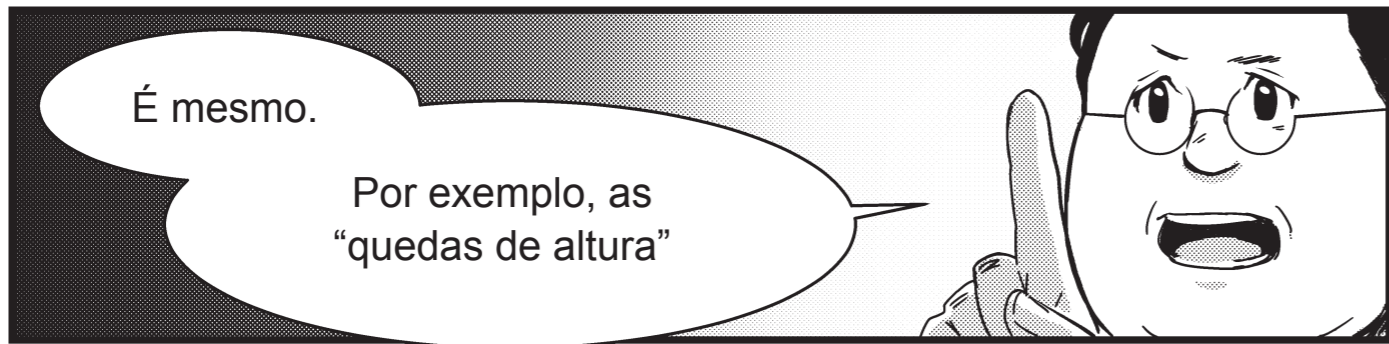
Número de acidentes de trabalho

1	Quedas de altura:	4,279 pess.
2	Reações e movimentos forçados:	2,475 pess.
3	Quedas por tropeçar:	2,457 pess.
4	Agarramento / prensamento:	1,673 pess.
5	Colisão:	1,163 pess.

Referência: Situação de acidentes e fatalidades de acordo com o "Relatório de Acidentes de Trabalho" do Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar do Japão, 2019 (maio de 2020)



Sobressaem as "quedas de altura".



Vamos ver as "reações e movimentos forçados". Lesões nos braços, ombros e coluna ocorrem ao levantar ou carregar cargas pesadas.

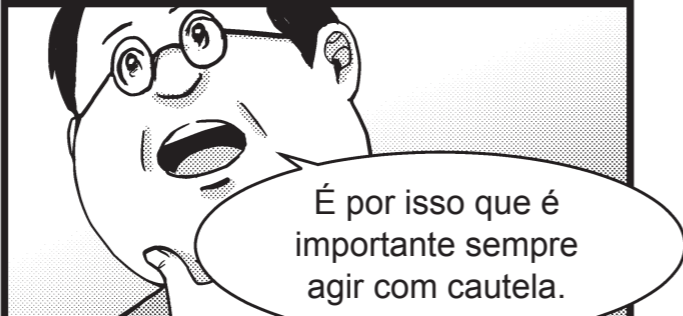


A dor lombar ocorre mais ao tentar levantar cargas pesadas.

Se eu me machucar e não puder trabalhar, minha família vai ficar preocupada e vai afetar a minha renda...



É por isso que é importante sempre agir com cautela.



Ao levantar ou transportar cargas pesadas, faça-o da maneira certa.



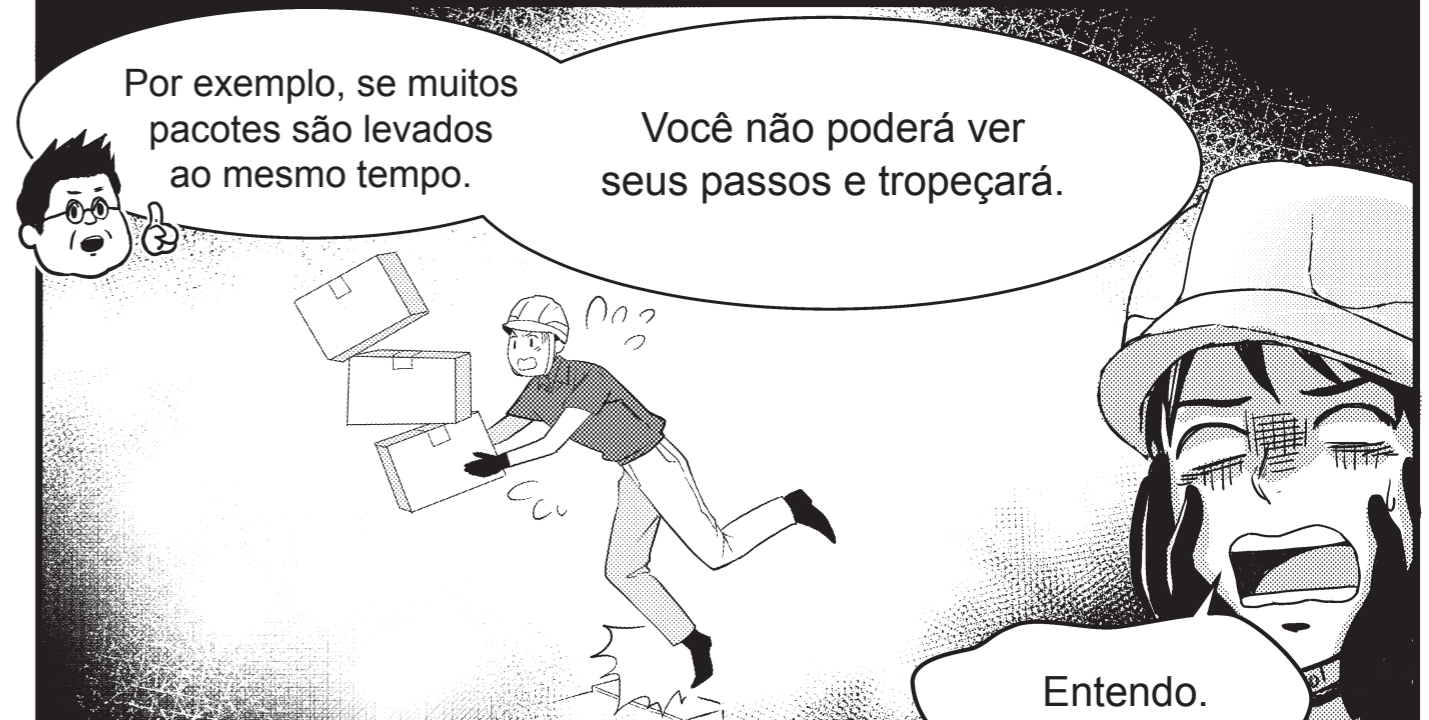
Fazer da maneira certa é importante porque ajuda a não tropeçar.

Quando ocorrem as "quedas por tropeçar"?



Por exemplo, se muitos pacotes são levados ao mesmo tempo.

Você não poderá ver seus passos e tropeçará.



Entendo.

Então,

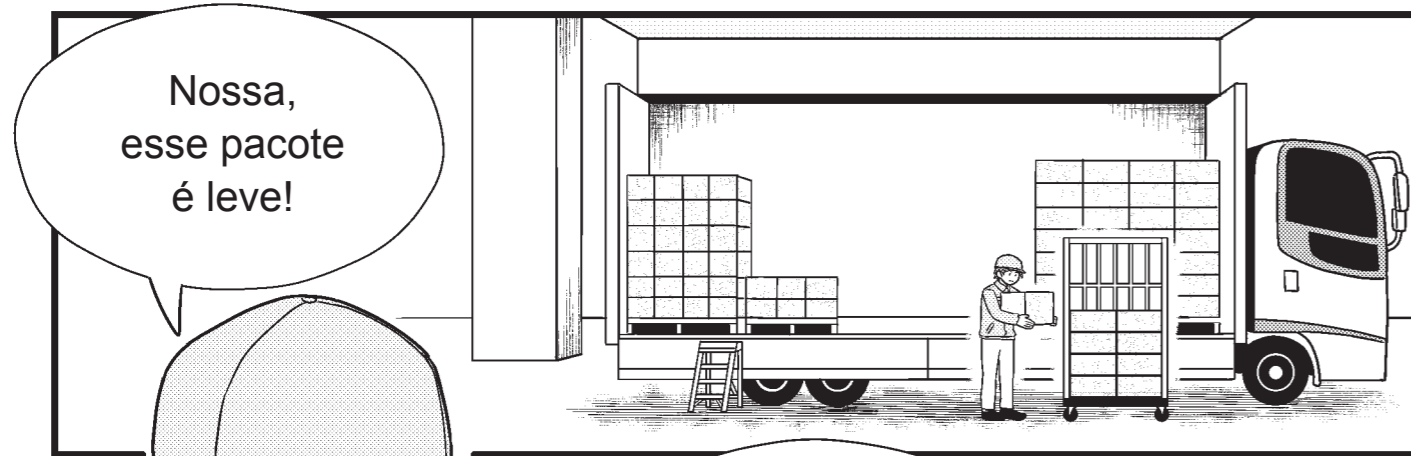


Vamos ver um local

de verdade!



CASO 1





Você nunca deve pular da plataforma!

O escadote é para evitar que você caia.



Desculpe...

O que?!



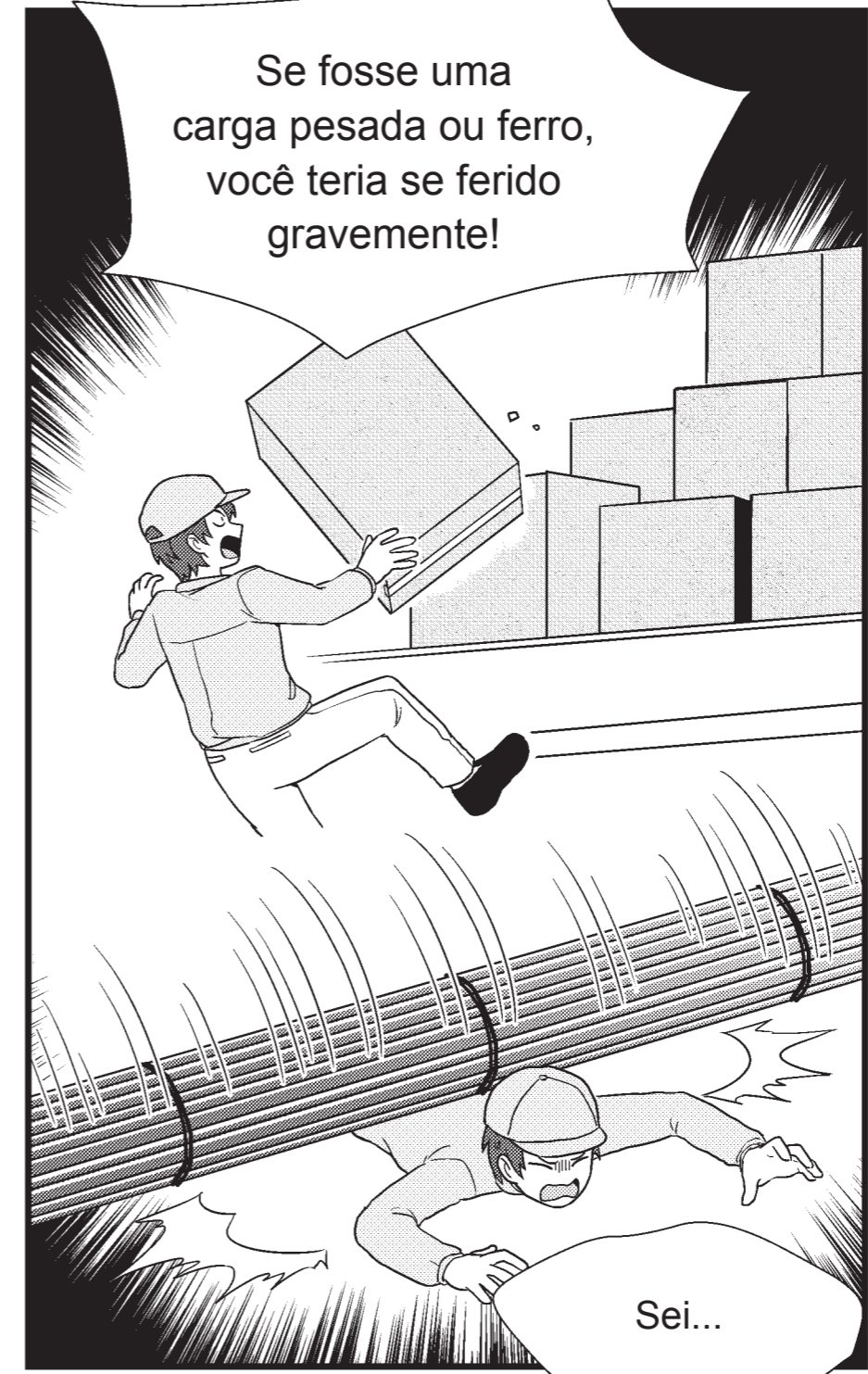
Vai cair!

Aaaaiiii!!!



Fez barulho forte. Tudo bem?

Acho que sim...



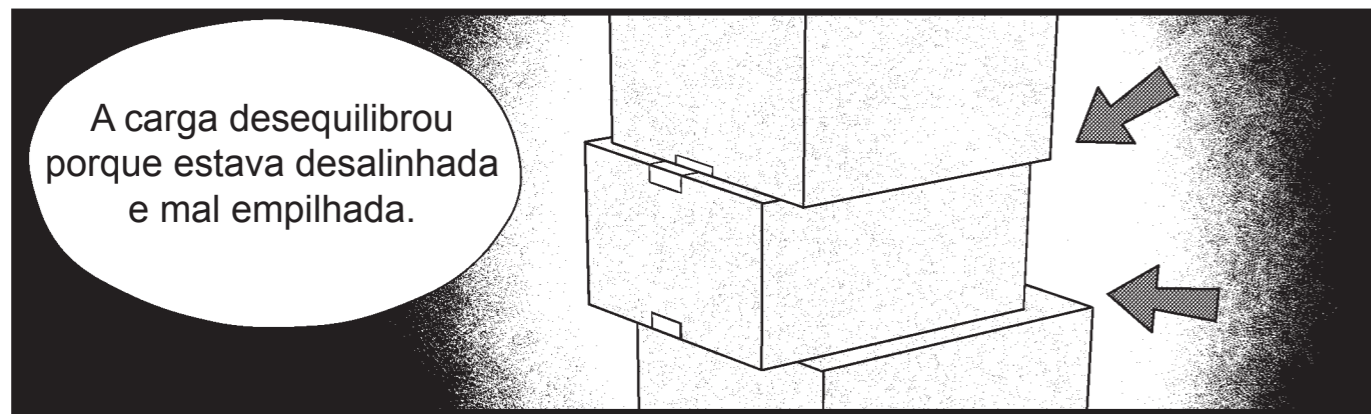
Se fosse uma carga pesada ou ferro, você teria se ferido gravemente!

Sei...

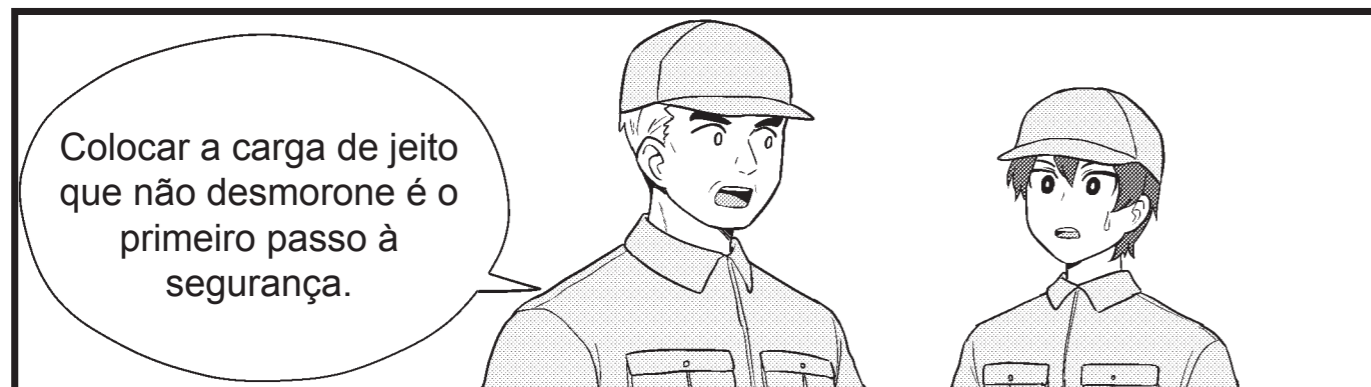


As cargas tomaram porque não foram posicionadas corretamente.

Eh?! Como assim?



A carga desequilibrou porque estava desalinhada e mal empilhada.

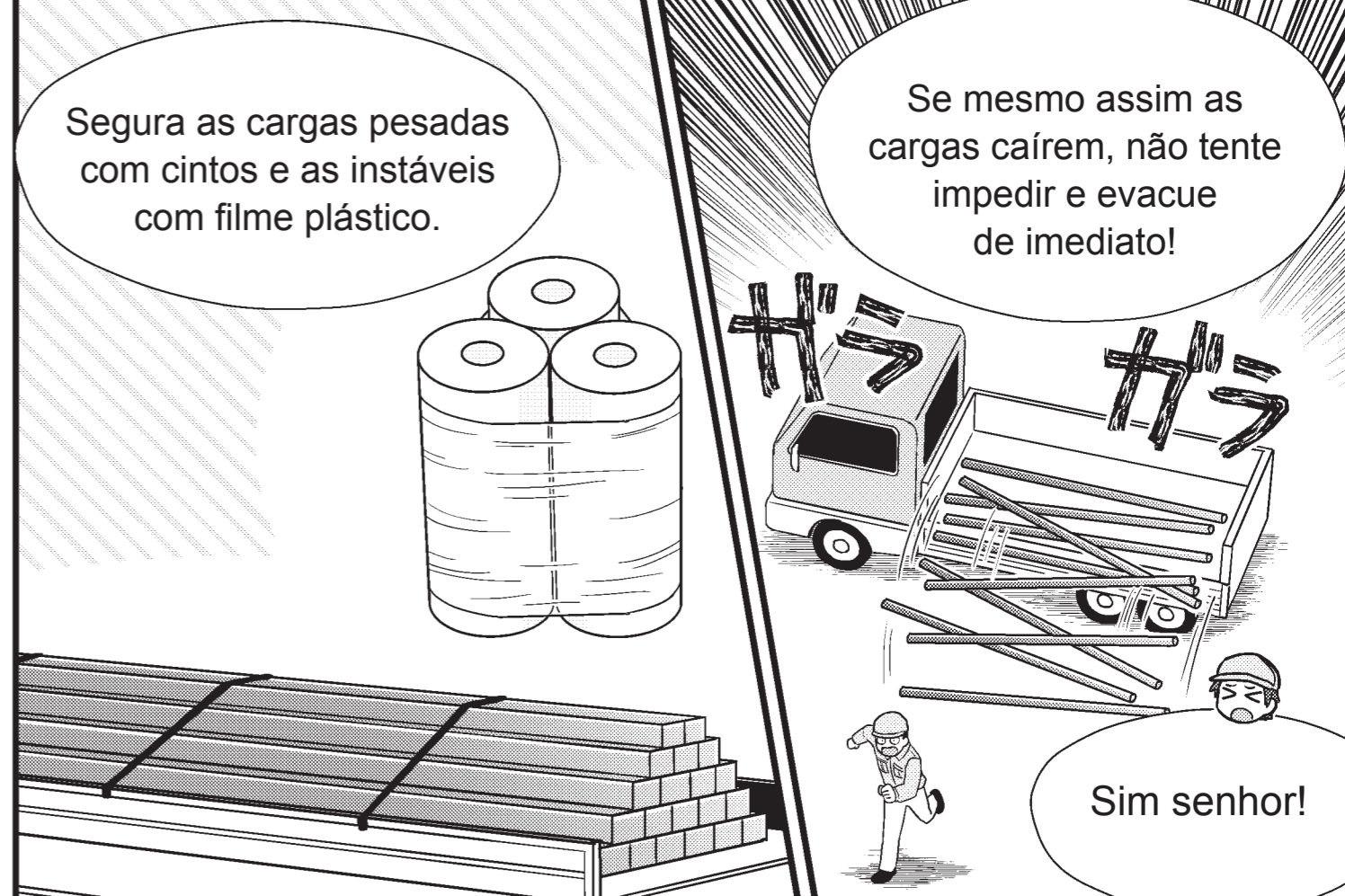


Colocar a carga de jeito que não desmorone é o primeiro passo à segurança.



Tire os espaços e

ganhe estabilidade colocando as coisas pesadas embaixo.



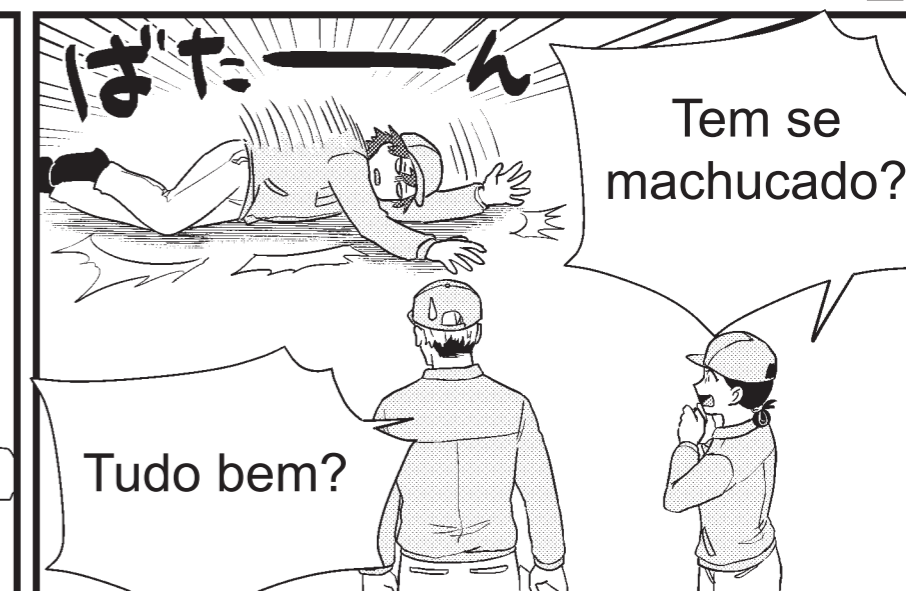
Segura as cargas pesadas com cintos e as instáveis com filme plástico.

Se mesmo assim as cargas caírem, não tente impedir e evacue de imediato!

Sim senhor!



OK! Estou voltando...



Tem se machucado?

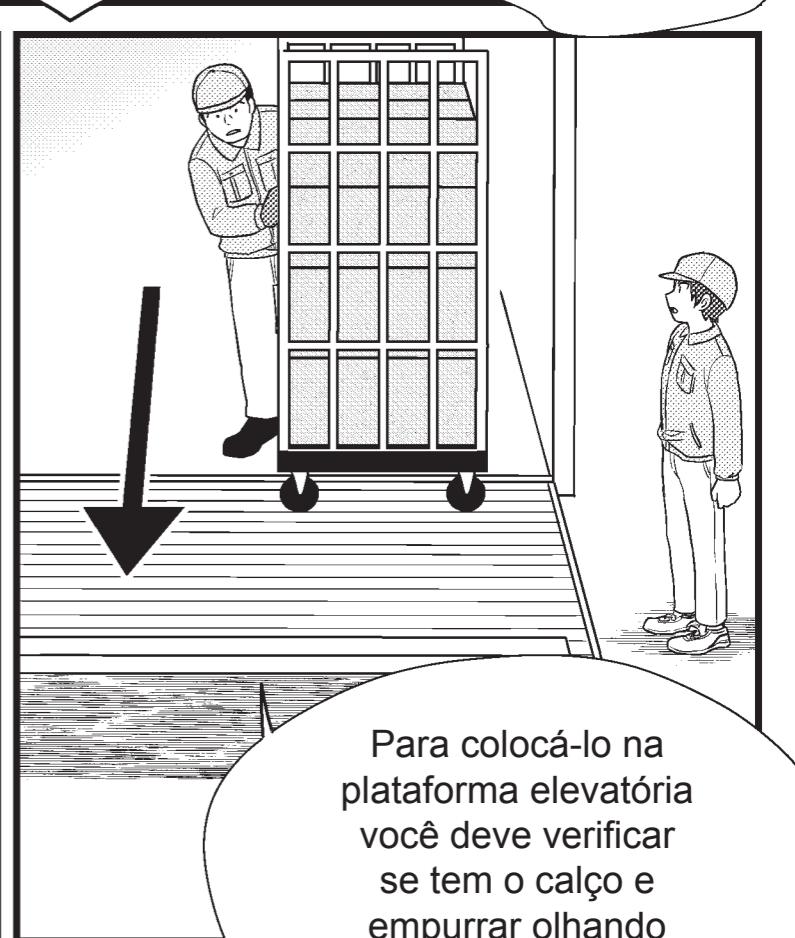
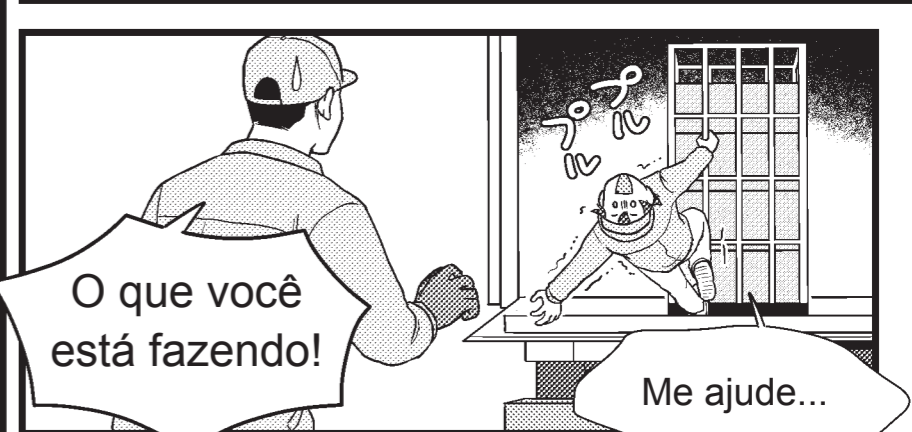
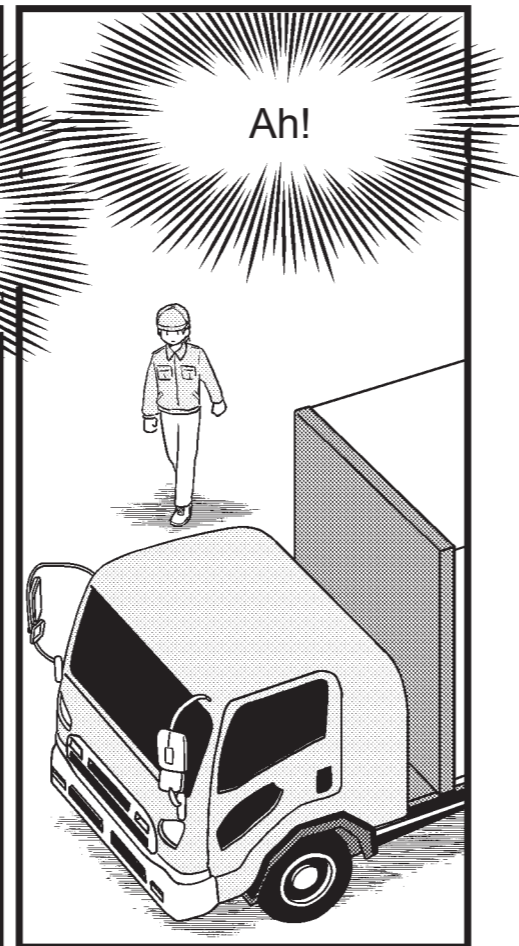
Tudo bem?



Não. Eu percebi a gravidade da situação e caí...

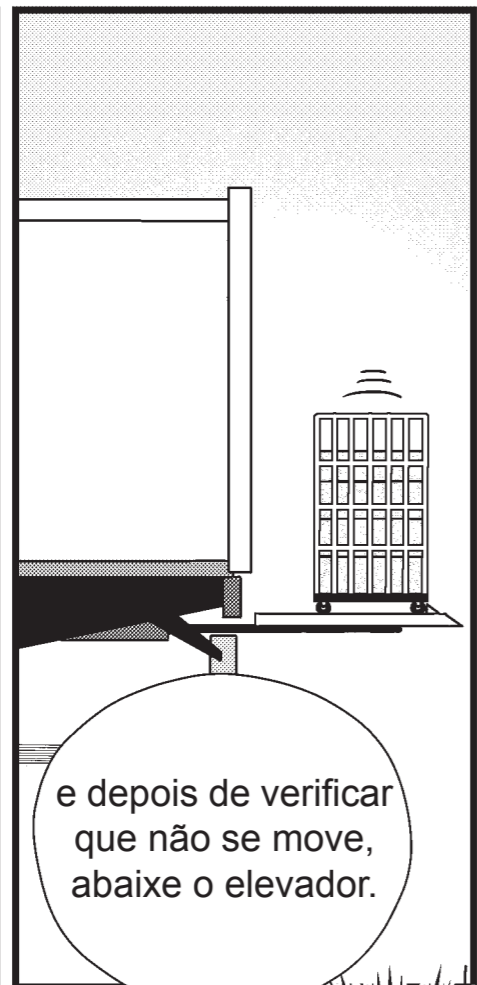
Agora? Bem, felizmente você não tem nada...

CASO 2





Deixe a carga parar no calço...,



e depois de verificar que não se move, abaixe o elevador.



Feito isso deixe o trabalho para a equipe de transporte.



Até aqui é o trabalho do motorista.

Você pode levar o carrinho armazenador para o depósito?

Sim!



Vou fazer o meu melhor desta vez.



Espera.

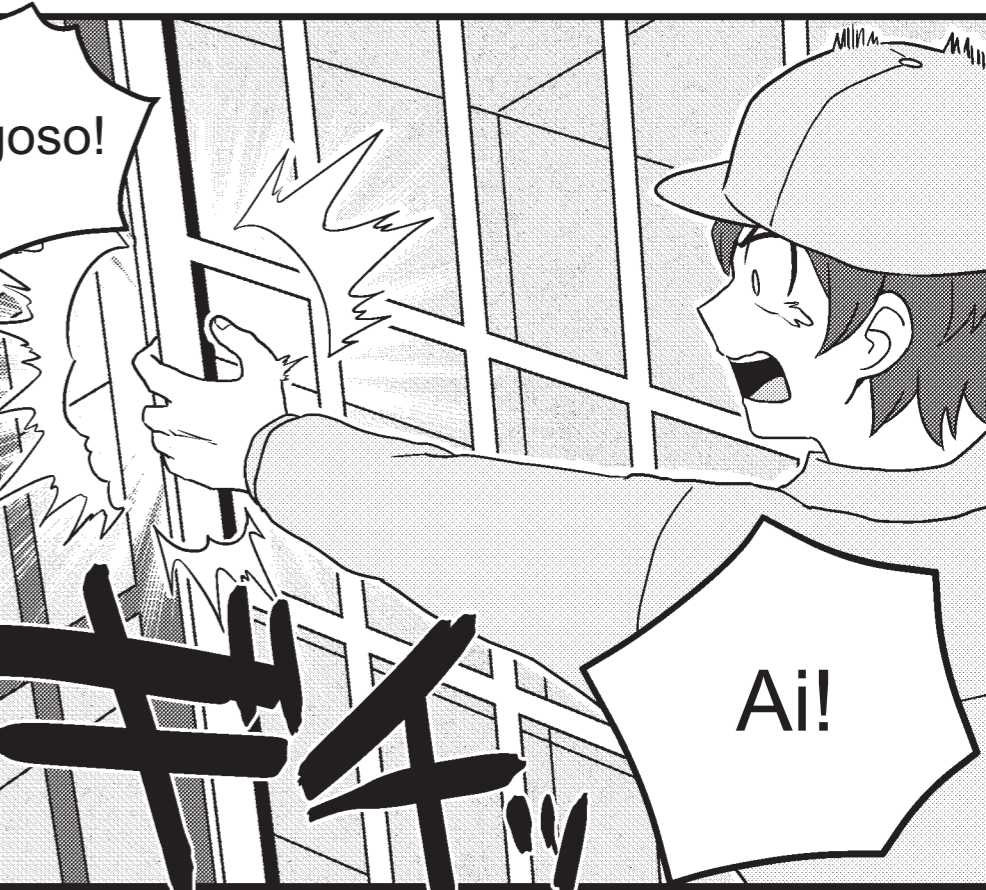


Você está sem luvas de trabalho e sem sapatos de segurança!



Eu coloco depois!

É perigoso!

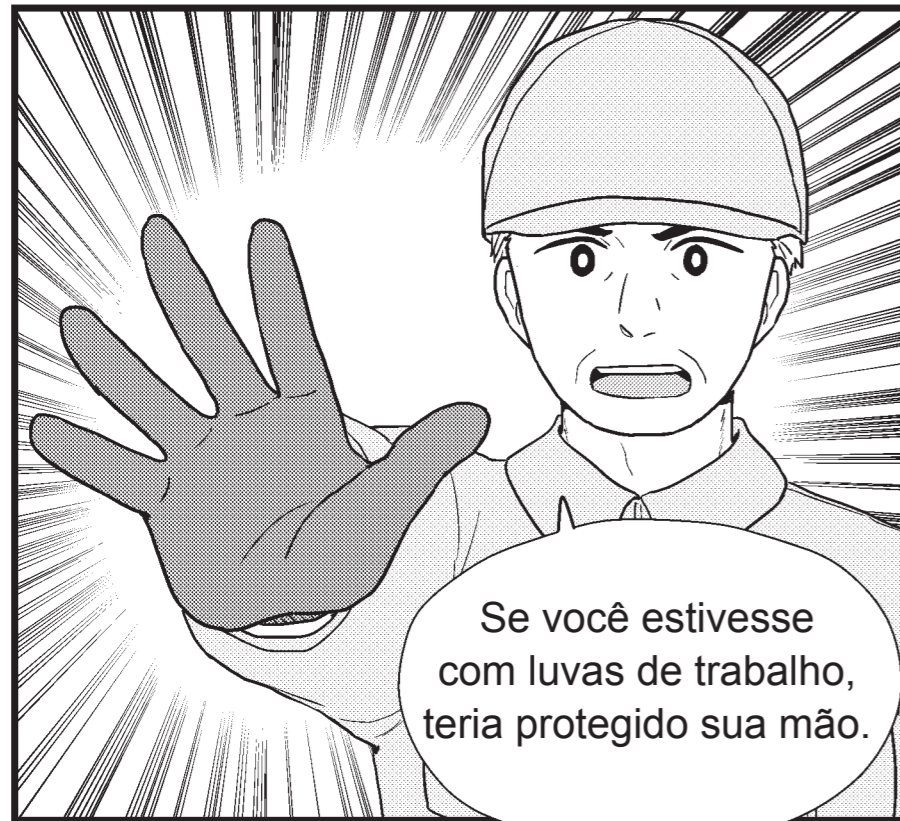


Ai!



Estou te falando...

As cargas pesam muito e não consegui parar o impulso...



Se você estivesse com luvas de trabalho, teria protegido sua mão.



Por ser antiderrapante é útil no trabalho.



E, acima de tudo, é importante operar corretamente o carrinho armazenador.



Primeiro verifique o carrinho!

Movimento das rodas, OK!



Os sapatos de segurança protegem os dedos dos pés dos impactos.



Como as solas não escorregam, você pode pisar no chão com firmeza.



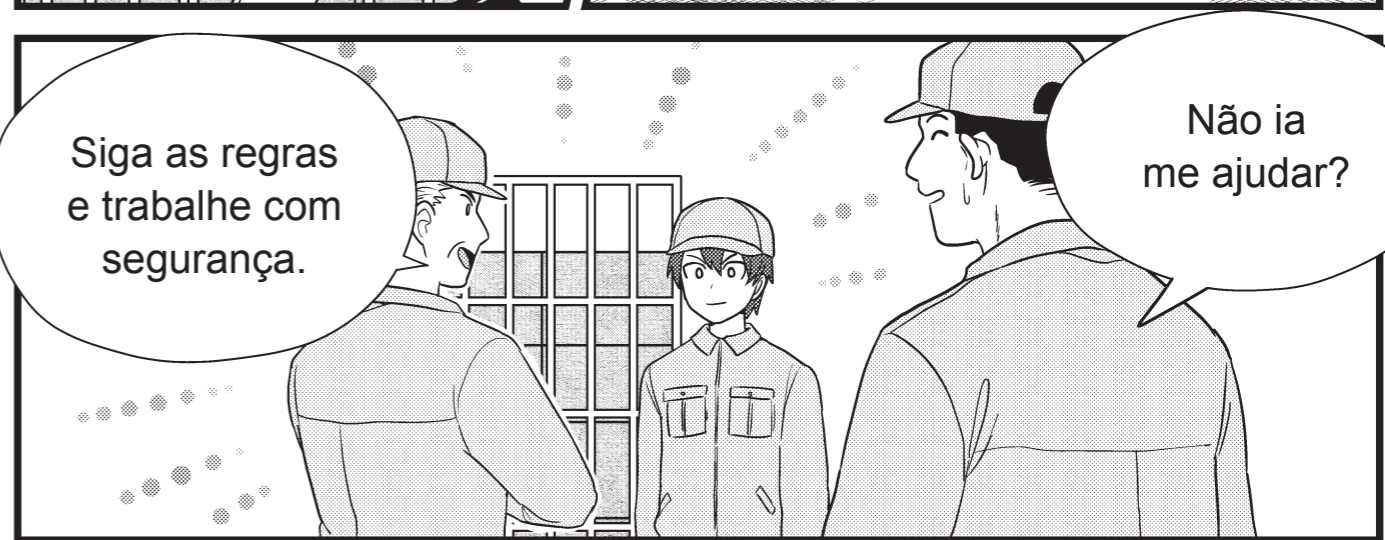
Coloque sem falta para trabalhar seguro.



Trabalhe com as duas mãos!



Dobre bem os joelhos ao se mover ou parar! Nesse momento não segure o carrinho do lado da direção de avanço.

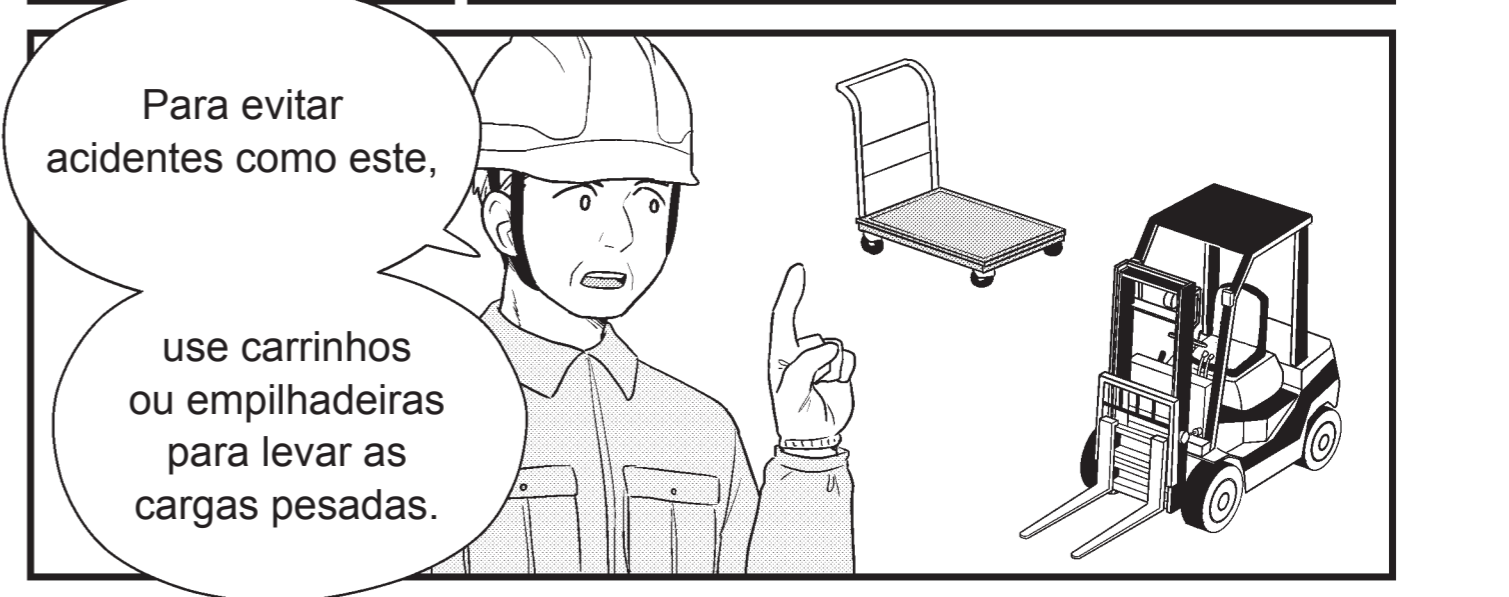
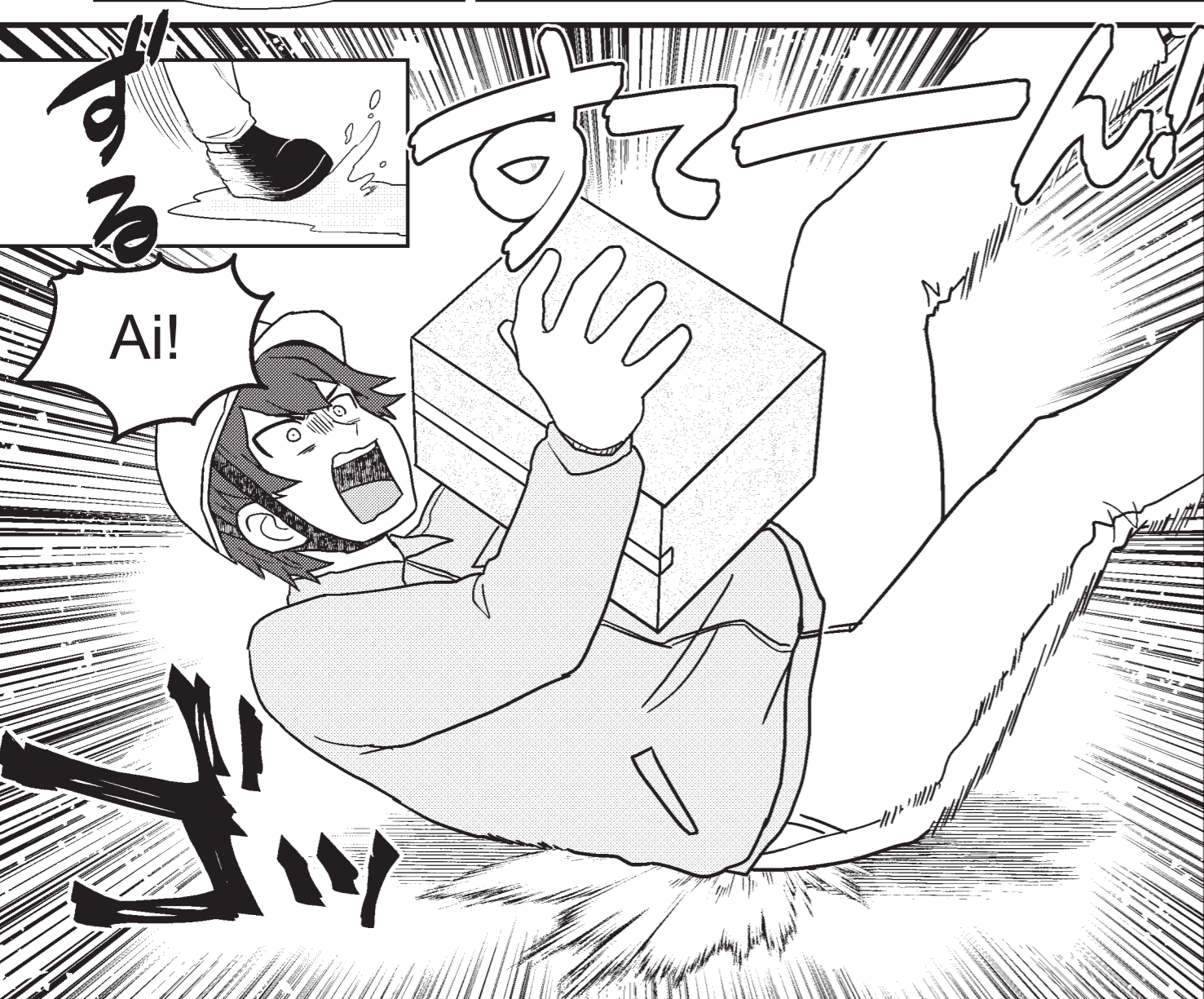


Siga as regras e trabalhe com segurança.

Não ia me ajudar?

CASO 3





De acordo com as medidas contra lombalgia, os homens não devem carregar coisas de mais do 40% do seu peso.



Homem de 40 anos
65kg

E as mulheres, não devem carregar coisas que pesem mais do 24% do seu peso.



Mulher de 40 anos
55kg

É bom fazer sempre exercícios de alongamento.



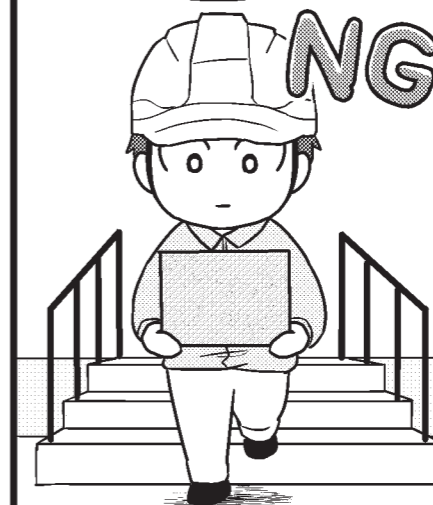
Também é importante seguir as regras de trabalho do armazém.



Não corra no armazém.



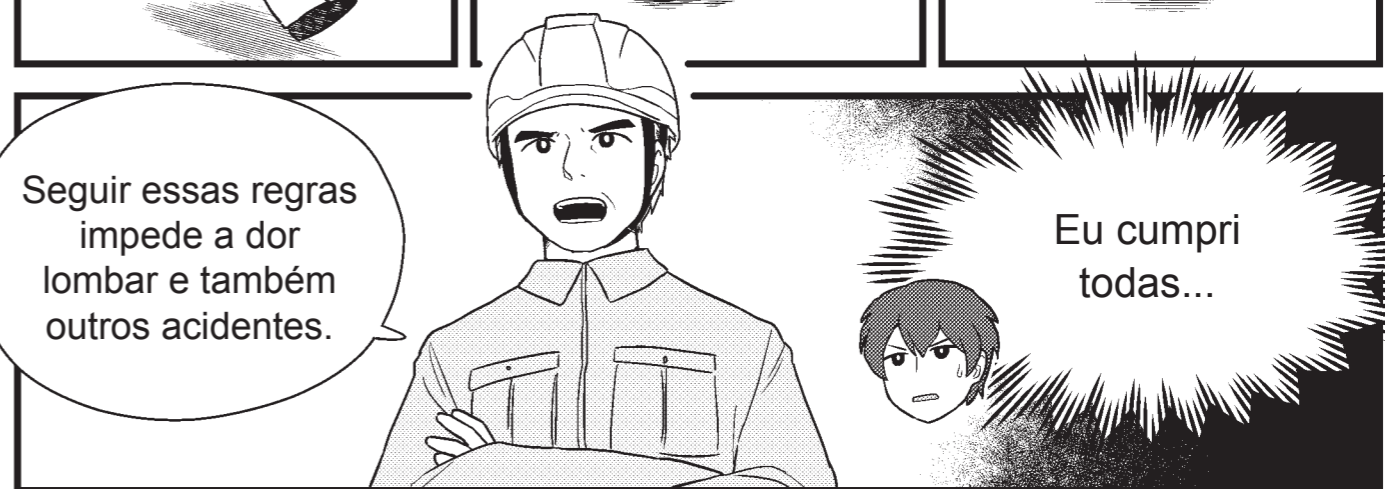
Não suba nem desça escadas com coisas nas duas mãos.



Não pule de lugares altos!



Seguir essas regras impede a dor lombar e também outros acidentes.



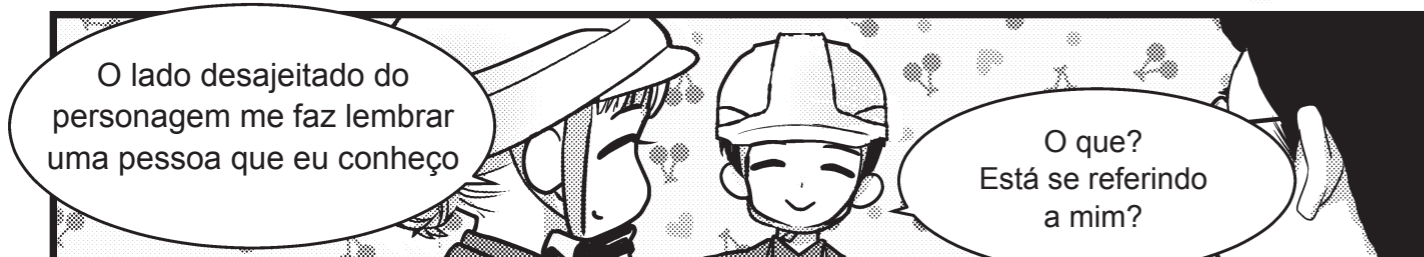
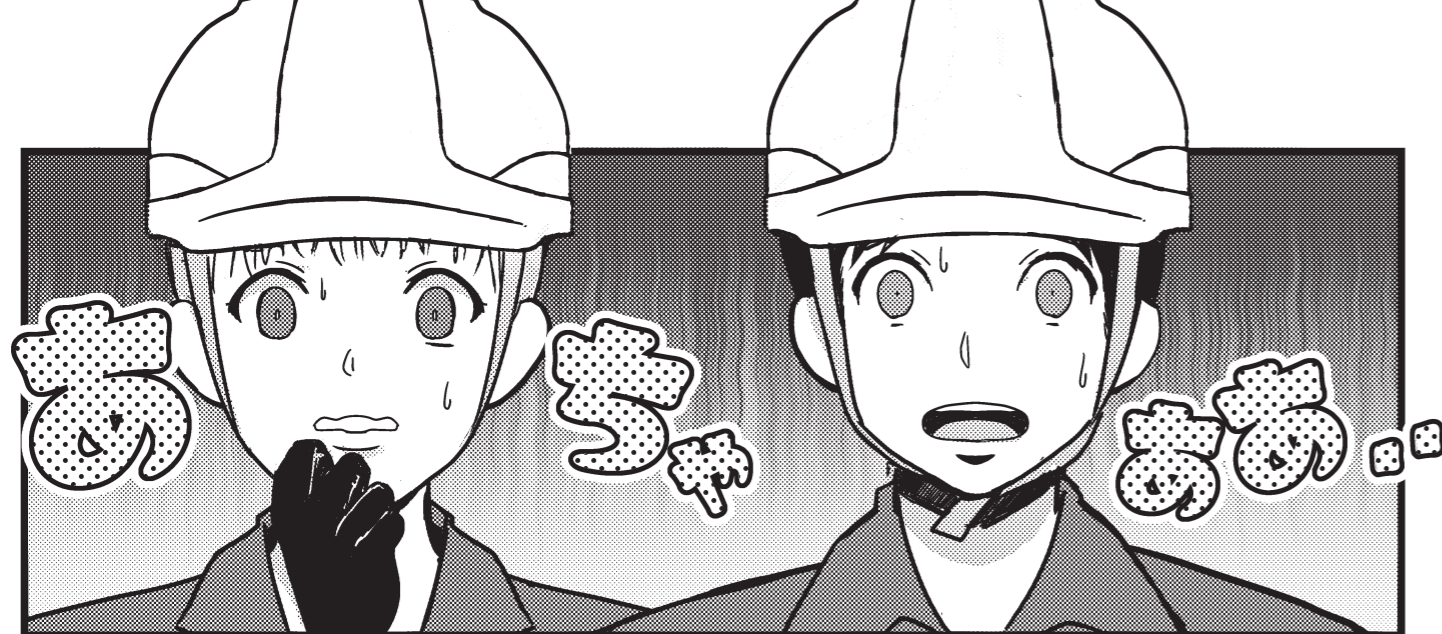
Mas se você não se sentir muito bem no trabalho, avisa logo.



Se algo acontecer, sua família vai sofrer.

Vou ter cuidado.





Pontos a serem considerados ao transportar carga terrestre



1 | Trabalhando na plataforma do caminhão



Use ferramentas como escadotes, ao subir ou descer da plataforma do caminhão.

2 | Prensamento pelo carrinho armazenador



Ao usar o carrinho armazenador, use equipamento de proteção como sapatos de segurança e luvas de trabalho.

3 | Dor lombar



Não faça esforço e leve as cargas pesadas com o carrinho.

*Para mais informações consulte o "Mangá educativo de conceitos básicos de segurança no trabalho (material didático)".

4 | Quedas no armazém



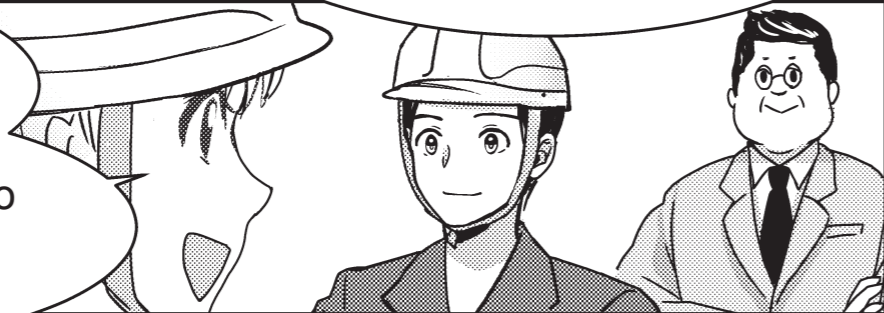
Não corra nem pule de lugares altos no armazém.

Acidentes de trabalho podem acontecer com qualquer um.



Seguir as regras significa proteger seu corpo, sua família, seu meio de vida. Lembre-se disso.

É importante manter comunicação diária com os colegas de trabalho para eventualidades.



Legal!

Vou seguir as regras e dar o meu melhor todos os dias!



Setor de transporte de carga terrestre

Também vamos tomar cuidado com o seguinte!
Dicas de segurança e saúde!



1 Como usar corretamente o carrinho armazenador

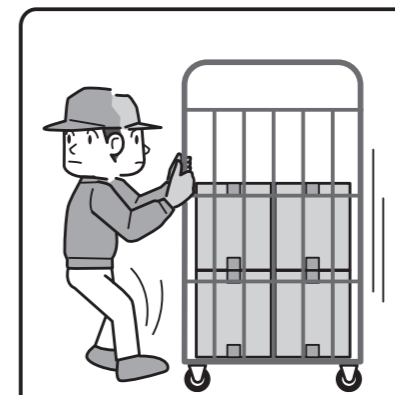
Referência: "Manual de Prevenção de Acidentes de Trabalho com o Carrinho Armazenador" do Centro de Pesquisa de Segurança e Saúde Ocupacionais do Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar do Japão

1 Empurrar



O método de operação mais básico. Tem que trabalhar numa postura que possa aplicar força.

2 Puxar



É o método menos arriscado para terceiros, pois o operador está posicionado na direção de avanço facilitando o controle mesmo em locais apertados.

3 Empurrar de lado



Empurrar o carrinho armazenador pelo lado facilita o manuseio com boa visibilidade da direção de avanço.

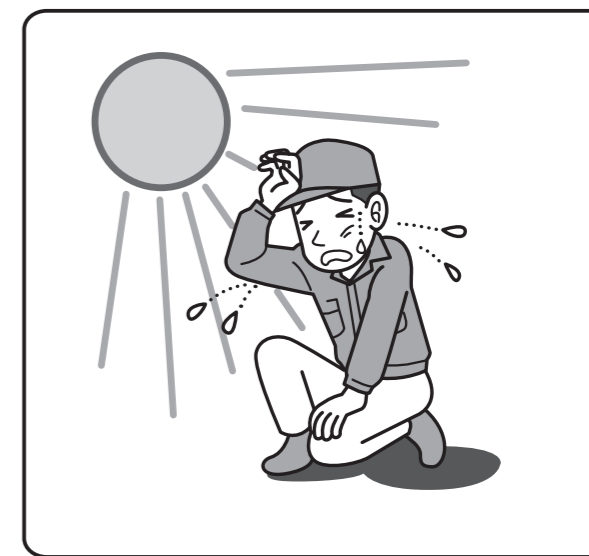
Puxar é a primeira ação. Depois você pode "empurrar de lado" e "empurrar". Trabalhe com as duas mãos.

2 Como posicionar as cargas corretamente



Não empilhe acima do nível dos olhos.

3 Golpe de calor



Cuidado com o golpe de calor no armazém ou ao ar livre!

*Para mais informações consulte o "Mangá educativo de conceitos básicos de segurança no trabalho (material didático)".

Aprendendo com mangá

Segurança e Saúde no Transporte de Carga Terrestre

Publicado em março de 2021

Publicação: Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-estar

Planejamento: Mizuho Information & Research Institute, Inc.

Colaboração: Elaboração de material didático de segurança nos setores
de transporte de carga terrestre e de empilhadeiras.

Edição: Sideranch Inc.



Informações sobre este material

Departamento de Segurança Ocupacional,
Divisão de Segurança e Higiene,
Secretaria de Normas Trabalhistas,
Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-estar