

**CHECK-LIST PARA AVALIAÇÃO SIMPLIFICADA DA EXIGÊNCIA PARA A COLUNA VERTEBRAL
PELOS ESFORÇOS EFETUADOS NO TRABALHO – Versão 2014**

Autores: Hudson Couto e Remi Lópes Antonio

Atenção: Esta ferramenta não deve ser usada para definir se um trabalhador está ou não em risco de lesão da coluna vertebral, nem para determinar nexos entre um distúrbio ou lesão e seu trabalho. Esse tipo de conclusão depende de uma análise detalhada da exposição ocupacional. Também não deve ser usada como ferramenta única em análise ergonômica.

Posto de Trabalho: _____ Data: _____

Descrição sumária da atividade:

--

No caso de levantamento de carga, especificar tipo de produto, peso e outras características da tarefa

--

CHECK-LIST

Avaliação de situações extremas:

<input type="checkbox"/> Esforços extremos evidenciados por técnicas qualitativas ou quantitativas
<input type="checkbox"/> Cargas levantadas totalmente por uma só pessoa de peso maior que 25 kg

Na existência de alguma dessas situações, caracteriza-se situação de alta exigência para a coluna vertebral, independente da frequência ou da taxa de ocupação.

Para situações não extremas, aplicar as seguintes questões:

<p>1 Postura estática</p>	<p>O trabalho exige posicionamento estático do tronco em posição encurvada para frente, mesmo que em pequeno grau de flexão? (1 pto)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ações técnicas dinâmicas dos membros superiores com esforço estático do tronco (+1 pto) • Ações técnicas predominantemente estáticas dos membros superiores com esforço estático do tronco (+2 pts) • Posicionamento estático do tronco por mais que 50% do ciclo ou da tarefa (+4 pontos) • Há esforços físicos de alta intensidade dos braços ou de todo o corpo nessa posição? (+1 pto) 	<p>Não (0)</p>	<p>Sim (1) (2) (3) (4) (5) (6)</p>
<p>2 Movimentação de materiais</p>	<p>Há necessidade de levantar totalmente ou colocar com precaução alguma carga?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se < 5 kg (1 ponto) • 5 a 15 kg (2 pontos) • 15,1 a 25 kg ou se mix de carga complexo, oscilando entre 15 e 25 kg (3 pontos) <p>Fatores agravantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frequência maior que uma vez a cada 5 minutos (+1 pto) • Frequência de 4 a 8 vezes por minuto (+ 2 pts) • Frequência maior que 8 vezes por minuto (+5 pts) • Esforço feito longe do corpo (+ 2 pts) • Em posição assimétrica do tronco ou tendo que fazer o esforço ao lado do corpo com uma só mão (+ 1 pto) • Abaixo do nível dos joelhos (+ 1 pto) • Acima do nível da cabeça (+ 1 pto) • Pega ruim e/ou distância vertical entre o ponto inicial e o ponto final do esforço > 50 cm (+1 pto) 	<p>Não (0)</p>	<p>Sim (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)</p>
<p>3 Empurrar ou puxar</p>	<p>Há necessidade de empurrar ou puxar carrinhos ou transpaleteiras manuais? (1 pto)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peso da carga maior que 700 kg (+2 pts) • Em auge ou declive (+2 pts) • Condições ruins de piso (+1 pto) • Condições ruins do equipamento exigindo maior esforço (+1 pto) • Esse esforço é mais frequente que 12 vezes por hora? (+1 pto) 	<p>Não (0)</p>	<p>Sim (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8)</p>

4 Outros esforços ou posicionamentos	Há algum esforço nítido para a coluna vertebral e tronco que não os citados nos Itens 2 e 3? (3 pontos) <ul style="list-style-type: none"> • Esforço muito intenso ou em posição muito desfavorável (+3 pontos) • Esforços feitos aos arrancos (+ 1 ponto) 	Não (0)	Sim (3) (4) (6)
Somatória questões de 1 a 4- Exigência do Posto de Trabalho		⇒	

INTERPRETAÇÃO DA EXIGÊNCIA DO POSTO DE TRABALHO

0 a 2 pontos	Baixa exigência para a coluna vertebral
3 a 5 pontos	Posto de trabalho de média exigência para a coluna vertebral
6 a 9 pontos	Posto de trabalho de alta exigência para a coluna vertebral
> 9 pontos	Posto de trabalho de altíssima exigência para a coluna vertebral