

CHECK-LIST DE AVALIAÇÃO DAS EXIGÊNCIAS ERGONÔMICAS EM MEMBROS SUPERIORES**Versão 2014****Autores: Hudson de Araújo Couto e Remi Lópes Antonio****Colaboradores: Celso Perin e Rogério Rodrigues**

Atenção: Esta ferramenta não deve ser usada para definir se um trabalhador está ou não em risco de lesão de membros superiores 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.

Quando há rodízio em tarefas, deve ser aplicado um check-list para cada tarefa.

Posto de Trabalho: _____ Referência _____ Data: _____

Descrição sumária da atividade:

--

Especificar: Linha, modelo que está sendo produzido, produção por hora, data e turno

--

CHECK-LIST

Item	Descrição		
1	Há sinal de tempo apertado para a realização do trabalho?	Não (0)	Sim (1)
2	Há diversificação de movimentos durante o ciclo e essa diversificação ocupa mais que 30% do ciclo de trabalho?	Sim (0)	Não (1)
3	A repetição das mesmas ações técnicas ocorre em intervalo menor que 30 segundos?	Não (0)	Sim (1)
4	A atividade exige: () Força nítida das mãos e membros superiores (1) () Força de alta intensidade das mãos e membros superiores (2)	Não (0)	Sim (1) (2)
	(Somente se a força for nítida ou de alta intensidade- caso não o seja, passar adiante): O esforço observado é realizado mais que 8 vezes por minuto ou dura mais que 50% do ciclo?	Não (0)	Sim (1)
5	O trabalhador tem que mover carga (sustentando-a totalmente) e o valor da multiplicação do peso da carga (em kg) x distância (em m) x número de vezes por hora (n) é maior que 125? É enquadrado numa das seguintes categorias: - Valor menor que 125 (0) - Valor maior que 125 em boa postura (1) - Valor maior que 125 em postura ruim (2) - Valor maior que 500 em boa postura (2) - Valor maior que 500 em postura ruim (3)	Não (0)	Sim (1) Sim (2) Sim (3)
6	Há desvio postural nítido do punho ou do ombro? (Somente se houver desvio postural nítido; caso não haja, passar adiante) O desvio postural observado dura mais que 25% do ciclo?	Não (0)	Sim (1)
		Não (0)	Sim (1)
7	Há algum esforço estático do tronco ou dos membros superiores?	Não (0)	Sim (1)
8	Há utilização de alguma ferramenta manual de média vibração (por mais que 50% do ciclo) ou de alta ou altíssima vibração (por mais que 10% do ciclo)?	Não (0)	Sim (1)
9	Fatores de carga mental – Assinalar Sim se houver algum dos fatores a seguir descritos: () Tempo apertado/ pressão de tempo () Operação crítica com alto impacto na qualidade do produto () Algum outro fator de carga mental bem evidente	Não (0)	Sim (1)
10	Postura básica Ao desenvolver as ações técnicas de exigência para membros superiores o trabalhador tem flexibilidade na postura, podendo fazê-las sentado ou de pé?	Sim (-1) Não se aplica (0)	Não (1)
TOTAL DE PONTOS			

INTERPRETAÇÃO

Interpretação da Exigência do Posto de Trabalho – Somatória das Questões de 1 a 10

0 a 2 pontos	Baixa exigência para membros superiores
3 a 5 pontos	Posto de trabalho de média exigência para membros superiores
6 a 9 pontos	Posto de trabalho de alta exigência para membros superiores
= >10 pontos	Posto de trabalho de altíssima exigência para membros superiores

ORIENTAÇÕES TÉCNICAS

Questão 1

Principais sinais de tempo apertado para a realização da tarefa:

- Não ter tempo para o pesquisador
- Olhar fixo na tarefa
- Movimento aos arrancos
- Falta de balanço do corpo e dos braços
- Segurar a peça que está prestes a perder
- Desvio do eixo do corpo
- Tirar peça para trabalhar depois por não ter conseguido o tempo suficiente
- A linha se movimenta antes de o trabalhador terminar a tarefa
- Evidenciação de estoque a ser trabalhado (de forma constante)
- Posição “de largada”, de alerta
- Dificuldade de conseguir tempo para ir ao banheiro
- Ciclos muito curtos (<3s)

Questão 4

Caracterização de força de alta intensidade:

- Esforços feitos aos arrancos;
- Mudança na expressão facial
- Uso do tronco, ombros e outros grupamentos musculares para viabilizar o esforço
- Esforço sob a forma de pinça pulpar, pinça lateral ou pinça palmar fazendo força
- Utilização de equipamentos ou ferramentas inadequados ou em mau estado de conservação
- Posicionamento ruim ao ter que fazer o esforço

Questão 6

Caracterização de boa postura ao mover carga:

- Movimenta o peso estando de pé, com a coluna na vertical e carga próxima ao corpo

Caracterização de postura ruim ao mover carga:

- Trabalhando sentado
- Movimenta o peso em posição de pé, porém com postura forçada da coluna vertebral

Quando o trabalhador arrasta uma carga, não a sustentando totalmente, não se deve pontuar este item, mas esse esforço deve ser considerado para pontuar nos itens 4 e 5.

Questão 7**Esforços estáticos a serem considerados:**

- () Corpo mantido fora do eixo vertical- qualquer grau de desvio
- () Pescoço mantido inclinado ou torcido em desvio fixo
- () Pescoço mantido estendido ou fletido em desvio fixo
- () Sustentação de cargas com os membros superiores para evitar que se movimentem
- () Sentado, tendo que utilizar contração dos músculos do tronco para manter-se na posição
- () Atividade que requeira acuidade visual intensa para perto
- () Trabalho de alta precisão
- () Trabalho sentado em posto de trabalho informatizado em condições medianas ou ruins
- () Braços mantidos acima do nível dos ombros
- () Braços suspensos, sem movimentação
- () Antebraços suspensos, sem movimentação

Questão 8**Equipamentos de média vibração:**

- Serra tico-tico
- Serra de disco
- Lixadeira
- Politriz
- Esmeril
- Furadeira manual sem impacto

Equipamentos de alta e altíssima vibração:

- Perfuratriz de mineração
- Compactador de solo
- Parafusadeira com impacto
- Furadeira de impacto
- Desincrustadora
- Torqueadeira de impulso
- Torqueadeira angular
- Motosserra
- Marteleto de rebitar
- Torqueadeira de impacto
- Marteleto pneumático de desmonte ou quebra de cimento ou asfalto
- Marteleto pneumático de rebarbação de peças