

**CHECK-LIST PARA AVALIAÇÃO SIMPLIFICADA DAS CONDIÇÕES BIOMECÂNICAS DO POSTO DE TRABALHO – Versão 2014**

**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.

**Itens de desqualificação:**

Caso o trabalho tenha alguma das condições abaixo relacionadas, fica automaticamente caracterizada a CONDIÇÃO ERGONÔMICA RUIM. Não há necessidade de seguir adiante, mas o analista poderá fazê-lo exclusivamente com a intenção de passar aos gestores dos processos produtivos a noção de como seria o posto de trabalho caso a exigência crítica fosse resolvida.

Esforço nítido, com mãos, braços ou coluna, aplicando força extrema ou tendo que ser feito aos arrancos ou usando marreta	Não	Sim
Levantamento ou carregamento individual de algum peso superior a 25 kg	Não	Sim
Alguma postura forçada ou desvio postural extremo que choca o analista pela posição muito errada de algum segmento corpóreo	Não	Sim
Tronco predominantemente encurvado durante a atividade e jornada	Não	Sim
Posição sentada em cadeira muito ruim ou em posto de trabalho com desvios muito forçados	Não	Sim
Alto nível de ruído, calor, vibração ou algum outro fator acima dos níveis de ação –NA- da Higiene Ocupacional	Não	Sim

**CHECK-LIST**

<b>1</b>	O trabalhador pode executar sua atividade mantendo o tronco na vertical?	Não (0)	Sim (1)
<b>2</b>	A atividade principal é feita na altura correta do corpo: se atividade pesada, no nível do púbis; se atividade leve ou moderada, no nível dos cotovelos; se usando um teclado, no nível dos cotovelos; se atividade de precisão, próximo da linha mamilar?	Não (0)	Sim (1)
<b>3</b>	A postura no trabalho (seja de pé, seja sentado, seja semissentado) pode ser mantida com bom grau de conforto?	Não (0)	Sim (1)
<b>4</b>	É possível alternar a postura executando a atividade ora sentado ora de pé?	Não (0)	Sim (1)
<b>5</b>	As atividades feitas rotineiramente, incluindo aí o comando de painéis, estão entre o nível do púbis e o nível dos ombros?	Não (0)	Sim (1)

<b>6</b>	Todos os comandos de uso frequente podem ser acionados sem que o trabalhador tenha que encurvar o tronco ou se afastar do encosto da cadeira?	Não (0)	Sim (1)
<b>7</b>	Todos os comandos de uso ocasional estão dentro da área de alcance máximo?	Não (0)	Sim (1)
<b>8</b>	As ações técnicas realizadas no trabalho permitem que o corpo trabalhe de forma simétrica, sem desvios laterais ou torções?	Não (0)	Sim (1)
<b>9</b>	O eventual levantamento de alguma carga é feito mantendo o tronco simétrico e com esta próxima do corpo?	Não (0)	Sim (1)
<b>10</b>	Há espaço suficiente para todas as partes do corpo do trabalhador?	Não (0)	Sim (1)
<b>11</b>	O fornecimento de peças e componentes para o posto de trabalho – ou a retirada desses componentes - pode ser feito sem maior esforço?	Não (0)	Sim (1)
<b>12</b>	Há espaço suficiente para componentes intermediários, ferramentas e dispositivos necessários ao trabalho?	Não (0)	Sim (1)
<b>13</b>	O nível de iluminação é o correto para a exigência do trabalho?	Não (0)	Sim (1)

#### **CRITÉRIO DE INTERPRETAÇÃO**

11 a 13 pontos	Condição biomecânica excelente
8 a 10 pontos	Boa condição biomecânica
6 a 7 pontos	Condição biomecânica razoável
4 a 5 pontos	Condição biomecânica ruim
Menos de 4 pontos	Condição biomecânica péssima