

**QUESTIONÁRIO BIPOLAR – AVALIAÇÃO DE FADIGA-  
QUESTIONÁRIO DO INÍCIO DA JORNADA DE TRABALHO**

Nome:

Horário:

	1	2	3	4	5	6	7	
Descansado								Cansado
Boa concentração								Dificuldade de concentrar
Calmo								Nervoso
Produtividade normal								Produtividade comprometida
Descansado visualmente								Cansaço visual
Ausência de dor nos músculos do pescoço e ombros								Dor nos músculos do pescoço e ombros
Ausência de dor nas costas								Dor nas costas
Ausência de dor na região lombar								Dor na região lombar
Ausência de dor nas coxas								Dor nas coxas
Ausência de dor nas pernas								Dor nas pernas
Ausência de dor nos pés								Dor nos pés
Ausência de dor de cabeça								Dor de cabeça
Ausência de dor no braço, no punho ou na mão do lado direito								Dor no braço, no punho ou na mão do lado direito
Ausência de dor no braço, no punho ou na mão do lado esquerdo								Dor no braço, no punho ou na mão do lado esquerdo



**QUESTIONÁRIO BIPOLAR – AVALIAÇÃO DE FADIGA-  
QUESTIONÁRIO DO FINAL DA JORNADA DE TRABALHO**

Nome:

Horário:

	1	2	3	4	5	6	7	
Descansado								Cansado
Boa concentração								Dificuldade de concentrar
Calmo								Nervoso
Produtividade normal								Produtividade comprometida
Descansado visualmente								Cansaço visual
Ausência de dor nos músculos do pescoço e ombros								Dor nos músculos do pescoço e ombros
Ausência de dor nas costas								Dor nas costas
Ausência de dor na região lombar								Dor na região lombar
Ausência de dor nas coxas								Dor nas coxas
Ausência de dor nas pernas								Dor nas pernas
Ausência de dor nos pés								Dor nos pés
Ausência de dor de cabeça								Dor de cabeça
Ausência de dor no braço, no punho ou na mão do lado direito								Dor no braço, no punho ou na mão do lado direito
Ausência de dor no braço, no punho ou na mão do lado esquerdo								Dor no braço, no punho ou na mão do lado esquerdo

**Instruções:**

São 3 folhas, sendo que a primeira é para ser aplicada quando o trabalhador inicia a jornada, a segunda na hora em que ele está saindo para o almoço e a terceira no final da jornada.

Não aplicar aos seguintes trabalhadores:

- Aqueles novos na função – menos de 2 meses
- Aqueles que estejam com quadro clínico de LER/DORT/ lombalgia e queixando-se de dor
- Aqueles que tenham retornado de férias nas últimas 3 semanas.

Aqueles que estiverem trabalhando em regime de rodízio (job rotation) deverão permanecer na função a ser estudada durante 3 dias, sem rodízio, sendo o questionário aplicado ao terceiro dia. Deverá ser explicado para ele que ao final do terceiro dia o mesmo retornará ao esquema de rodízio normal.

Explique ao trabalhador o seguinte:

Se ele estiver se sentindo da forma que está à esquerda, marque 1; se ele estiver se sentindo totalmente à direita, marque 7; se for mais ou menos, marque 4; mais para o lado da caracterização à esquerda, 3 ou 2; mais para o lado da caracterização da direita, marcar 5 ou 6. Dê assistência a eles na hora de preencherem, para tirar dúvidas.

É importante que eles preencham num lugar em que possam se sentar e escrever; assim, talvez no início da jornada no refeitório; na hora do almoço também no refeitório; e antes de sair, eles passariam pelo refeitório.

**Não deixe que ele veja o resultado da avaliação anterior.**

Assim, haverá um conjunto de 3 questionários por trabalhador; Naturalmente, conforme você pode ver, quanto mais para a direita, maior é a fadiga.

No caso de haver hora extra naquele dia, aplicar um outro questionário (igual ao último) ao final da hora extra.

## **Critério de Interpretação**

### *Qualitativa*

- **Fadiga acumulada** - será identificada quando o primeiro questionário revelar item 4 ou acima nos seguintes aspectos: **dor nos músculos do pescoço e ombros e dor nos braços** e quando ficar caracterizada a continuidade das queixas ao longo da jornada; a marcação de item 4 ou superior ao início da jornada nos itens **cansado e produtividade comprometida** depende de uma avaliação melhor quanto às causas.
- **Nível de fadiga** – tomar como base o questionário do final da jornada-
  - **Ausência de fadiga**– até 3 em cada um dos itens;
  - **Moderada** – 4 ou 5 em algum dos itens (sendo que a pontuação inicial era menor que 3);
  - **Intensa** – 6 ou 7 em algum dos itens;
  - Há que se tomar alguns cuidados na interpretação do questionário quando o nível inicial marcado em relação àquele item era de 3 ou 4. Nesse caso, tem-se que interpretar se houve um aumento da pontuação ao longo da jornada.

XXX