

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL
COORDENAÇÃO DO CURSO DE FISIOTERAPIA

HUANA PATRICIA DE SOUZA SANTOS

BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL ASSOCIADA A ORIENTAÇÕES POSTURAL
PARA TÉCNICOS DE ENFERMAGEM: RELATO DE EXPERIÊNCIA

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO – PE
2017

HUANA PATRICIA DE SOUZA SANTOS

BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL ASSOCIADA A ORIENTAÇÕES POSTURAL
PARA TÉCNICOS DE ENFERMAGEM: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Artigo científico apresentado à Coordenação de Fisioterapia da Faculdade Escitor Osman da Costa Lins - FACOL, como critério para obtenção do Título de Fisioterapia.

ORIENTADOR: ISIS DE LIMA OLIVEIRA

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO – PE
2017

RESUMO

A ginástica laboral (GL) é uma atividade física destinada aos funcionários e é praticada no local de trabalho de forma voluntária e coletiva. Funciona de maneira preventiva, diminuindo a fadiga resultante de posturas incorretas, dores ocasionadas por jornadas de trabalho exaustivas reduzindo lesão por esforço repetitivo (LER) e doença osteomuscular relacionada ao trabalho (DORT) que podem provocar o afastamento e gerar possíveis limitações. O estudo tem como objetivo descrever um relato de experiência realizado no Hospital Santa Maria, localizado na cidade de Vitória de Santo Antão, executado voluntariamente por técnicos de enfermagem. Foram praticados exercícios de ginástica laboral (GL) buscando melhorar a postura e proporcionar melhor qualidade de vida, alongamento e fortalecimento muscular associado a orientações posturais com intuito de reduzir queixa osteomusculares e minimizar o absenteísmo. O programa de atividades laboral atendeu as necessidades dos participantes alcançando um grande índice de satisfação, conseguindo diminuir o estresse, alívio das dores e tensões consequentemente aumentando o desempenho tanto no ambiente de trabalho como na vida pessoal.

Palavras-chaves: Cinesioterapia. Postura. Qualidade de vida. Trabalhadores.

ABSTRACT

The gymnastics (GL) is a physical activity for officials and practiced in the workplace voluntarily and collectively. It works preventively, reducing the fatigue resulting from incorrect postures, pain caused by exhausting working hours reducing repetitive strain injury (RSI) and musculoskeletal disease related to work (MSDs) that may cause the removal and generate possible limitations. The study aims to describe an experience report conducted at the Hospital Santa Maria, located in the city of Vitoria de Santo Antao, run voluntarily by nursing technicians. gymnastics exercises were practiced (GL) seeking to improve posture and provide better quality of life, stretching and strengthening exercises associated with postural guidelines in order to reduce musculoskeletal complaints and minimize absenteeism. The labor activity program met the needs of the participants reaching a great level of satisfaction, managing to reduce stress, relieve aches and tensions thus increasing performance both in the workplace and in personal life.

Keywords: Kinesiotherapy. Posture. Quality of life. Workers.

1	INTRODUÇÃO	06
2	METODOLOGIA	08
	2.1 Descrição da prática	09
3	RESULTADO	11
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	12
	REFERÊNCIAS	13
	APÊNDICES	14
	APÊNDICE A – FIGURAS	14
	APÊNDICE B - AUTORIZAÇÃO DE USO DE DADOS	15
	APÊNDICE C - TERMO DE COMPROMISSO E CONFIDENCIALIDADE	16
	APÊNDICE D - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	17
	ANEXOS	19
	ANEXO A – AVALIAÇÃO CHECKLIST DE COUTO	19
	ANEXO B – DIAGRAMA DE CORLLET	22

1 INTRODUÇÃO

A ginástica laboral (GL) é uma atividade física destinada aos funcionários, praticada no local de trabalho de forma voluntária e coletiva. Diversos estudos têm constatado que o estresse imposto pelo ritmo exaustivo dos expedientes, associados a más posturas e mobilhas inadequadas, acrescido a movimentos repetitivos, resultam no aumento de lombalgia e problemas posturais (PASTRE, 2007). Hoje em dia é indispensável não pensar na qualidade de vida dos funcionários, portanto para prevenção de complicações oriunda de sobrecargas que possam causar alguma patologia, cada vez mas as empresas tem adotado os programas de ginástica laboral (PGL) (SADIR, 2010).

O exercício laboral além de uma medida preventiva tanto para distúrbios físicos quanto emocional, melhora o desempenho profissional em suas atividades, apresentando como objetivo principal a precaução de alguma disfunção causada pelo trabalho repetitivo e cansativo que é capaz de levar a acidentes e a redução da produtividade. Por tanto deve ser bem planejada e diversificada, uma vez que consiste em interrupção ativa do serviço. Descrita por um planejamento de atividades de alongamentos estáticos e dinâmicos, fortalecimento muscular ajustado ao ambiente de trabalho, auxiliando para quebrar o ritmo da função praticada pelos funcionários (FREITAS, 2009).

Existem três tipos de ginástica laboral (GL): a preparatória que é realizada antes ou nas primeiras horas de trabalho, a compensatória executada no meio do expediente, como uma pausa ativa das atividades e a de relaxamento, depois da jornada de trabalho.

As empresas brasileiras tem um grande custo financeiro com gastos decorrentes de acidentes e afastamentos devido a lesão por esforço repetitivo (LER) e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT), que podem levar a indenizações. (SADIR, 2010). Tais despesas comprovam a necessidade de um planejamento preventivo que abordem uma variedade causal, reduzindo o desgaste do empregado. Por esta razão cada vez mais a busca por um programa de ginástica laboral (PGL) vem aumentando (FREITAS, 2010).

Inúmeras pesquisas vêm detectando que a ginástica laboral (GL) tem reduzido afastamentos, atestados e acidentes, assim havendo um aumento da produtividade e satisfação do funcionário com a empresa (MARTINS, 2008).

As atividades são capazes de auxiliar preventivamente e terapeuticamente para saúde do trabalhador, promovendo qualidade de vida (QV), diminuição do sedentarismo e processos dolorosos, melhoras posturais, assim permitindo que o funcionário fique mais desperto, permitindo a quebra da pratica habitual desde que seja associada com a ergonomia, que procura

medidas preventivas, favorecendo a segurança e saúde do trabalhador (KINDERMANN, EC., 2010).

Cabe enfatizar que atualmente os cidadãos passam um tempo superior em seu posto de trabalho e acabam passando por despercebido os cuidados com a saúde, com a adesão de um programa de ginástica laboral (PGL) termina sendo um alerta para seguir uma vida ativa e saudável (ÉLYDA CRISTINA DE O. B., 2012).

A construção do relato de experiência se dá pelo fato de termos observado que no setor da saúde, os profissionais técnicos de enfermagem recebem uma carga osteomuscular demasiada para executar sua atividade, assim como emocional, o que faz desencadear posturas inadequadas para execução da tarefa, propiciando um maior desenvolvimento de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) e conseqüentemente doenças ocupacionais (DO), tendo sua melhoria com um programa preventivo de ginástica laboral e qualidade de vida no ambiente de trabalho.

2 MÉTODOLOGIA

O relato de experiência é classificado como uma metodologia de observação sistemática da realidade, buscando sistematizar a experiência vivenciada e os conhecimentos adquiridos no percorrer da aplicação da ginástica laboral.

Para que o programa pudesse ser realizado foi necessário um planejamento com o preceptor, a autorização de uso de dados do proprietário do hospital, um termo de compromisso e confidencialidade (TCC) e um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para os voluntários, onde foi explicado todo processo a ser realizado, deixando claro o benefício, as informações que seriam utilizadas com total sigilo a respeito de quaisquer informações relacionadas aos profissionais, os mesmos assinaram os termos que concediam a desistência a qualquer momento assim eles desejassem.

Com o programa implantado foi possível observar algumas dificuldades: preocupação em deixar o setor e a falta de informação da importância da ginástica laboral no ambiente de trabalho. De início quatro de sete técnicos aceitaram, mas depois da primeira aplicação das atividades todos decidiram participar.

O relato de experiência, com etapas pré e pós-experiência, foi realizado no Hospital Santa Maria localizado na cidade de Vitória de Santo Antão-PE, contou com a cooperação de sete técnicos de enfermagem. Os voluntários foram divididos em dois grupos para que o setor não ficasse descoberto e que todos pudessem realizar as atividades.

Critérios de inclusão: trabalhar como técnico de enfermagem, apresentar dor ou desconforto osteomuscular e estar disposto a participar da ginástica laboral. Critérios de exclusão: problema ortopédico que se agravam com o exercício, contraindicação médica e hipertensão no momento da execução.

Foi realizado uma avaliação Checklist de Couto e o Diagrama de Corllet, após as análises deu-se início aos exercícios laborais revezando entre a compensatória e de relaxamento que foram executadas no decorrer de dois meses com duração entre trinta minutos e uma hora, três vezes por semana, visando principalmente o relaxamento e o alívio das tensões advindas de suas rotinas cansativas. Para corrigir posturas foram realizadas oficinas posturais com a ajuda de cartilhas.

2.1 Descrições da prática

Tratando-se de serviço hospitalar a realidade não é diferente das indústrias, exige-se produtividade em regime de plantões cansativos, ocasionando sobrecarga, ritmo exaustivo, grandes riscos de acidentes, acarretando o sedentarismo, estresse, dores musculares que conseqüentemente levam os profissionais aderirem uma postura incorreta durante suas atividades.

A prática da ginástica laboral (GL) tem como objetivo proporcionar correções de vícios posturais, eliminação das dores e possibilitar um ambiente favorável, descontraído auxiliando na interação entre os colegas de trabalho quebrando a rotina e conseqüentemente diminuindo o cansaço mental e físico.

Participaram da experiência sete técnicos de enfermagem onde todos apresentavam dor e desconforto tanto em MMII quanto MMSS.

Antes de começar as atividades foi realizada uma avaliação Checklist de Couto, com o intuito de analisar os riscos biomecânicos para distúrbios musculoesquelético de membros superiores no ambiente de trabalho e o Diagrama de Corllet, onde os voluntários responderam individualmente no mapa se apresentavam algum tipo de dor ou desconforto mensurando de um (nenhuma dor) a cinco (muita dor).

Após as avaliações deu-se início aos exercícios laborais. Alongamentos e fortalecimento muscular focando nas áreas mais afetadas: MMII, MMSS, região lombar e cervical, áreas essas encontradas pelo Diagrama de Corllet.

Ginásticas laboral de relaxamento e compensatória aplicadas com o propósito de aliviar tensões, aumentar limitações funcionais adquiridas por Lesões por esforço repetitivo (LER) e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT) que dificultam a execução de suas atividades, sejam laboral, domestica ou até mesmo de lazer deixando-os mais relaxados.

Para alcançar os objetivos na ginástica de relaxamento foram feitos exercícios de automassagens e alongamento associado com a respiração com intuito de evitar vícios posturais e o aparecimento da fadiga aumentando a disposição. Na laboral compensatória foram utilizado exercícios de alongamento, respiração e postura com finalidade de compensar todo e qualquer tipo de tensão muscular adquirido pelo uso excessivo ou inadequado das estruturas musculoligamentares.

A correção de postura foi efetuada com a ajuda de cartilhas explicativas confeccionadas para instruir a correção de vícios posturais adotados incorretamente no dia-a-dia ocasionando LER/DORT, assim aplicada corretamente evita-se dores indesejadas, sobrecarga na coluna e

algumas patologias. A inserção e a prática rotineira dessas posturas ocasionam uma vida mais saudável.

3 RESULTADOS

Mediante as avaliações aplicadas, foram constatados os seguintes resultados:

Avaliação Checklist de Couto: avaliou fator biomecânico no risco para distúrbios musculoesqueléticos de membros superiores relacionados ao ambiente de trabalho, obteve resultado três, que significa ausência de fatores biomecânicos - ausência de riscos.

A aplicação do Diagrama de Corllet localiza a região de dor e desconforto osteomuscular do corpo mensurando a intensidade da dor que varia de um (nenhuma dor) e cinco (muita dor). Cada voluntário respondeu individualmente o mapa antes das atividades, verificou-se que todos os participantes tinha alguma zona de dor e desconforto, as regiões mais afetadas obtiveram os resultados entre quatro e cinco: região lombar, cervical, ombro e MMII.

Com a execução da ginástica laboral (GL) e oficinas de posturas constatei o entusiasmo por parte dos profissionais que aguardavam ansiosos para realização das atividades o que proporcionou além da diminuição do estresse, o alívio das dores, melhorando o desempenho pessoal e profissional, evitando sobrecargas e possíveis lesões e acidentes.

Ao término das atividades foi aplicado novamente o diagrama de corllet, pude observar que as práticas da ginástica associada a correção de postura aplicadas durante dois meses ocasionaram a redução das dores localizadas proporcionando a correção dos vícios posturais e oferecendo um ambiente mais saudável e profissionais exercendo suas funções com mais habilidade e disposição.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O relato de experiência, além de permitir um conhecimento abrangente e satisfatório,

pode-se ser observado à importância de um programa de ginástica laboral (PGL) não só em empresas, mas também no ambiente hospitalar. Apesar de ser uma atividade simples é de grande importância, mas infelizmente pouco adotada nos setores de saúde.

A experiência foi capaz proporcionar inúmeros benefícios aos voluntários que passaram a trabalhar mais satisfeitos, dispostos e preparados, levando uma vida mais saudável, assim evitando possíveis acidentes, afastamentos e insatisfações dos funcionários e o proprietário reduzindo seus gastos.

Experiências como essas são de grande valia para a graduação do acadêmico, além de proporcionar amplo conhecimento na área, tem-se a oportunidade de colocar em prática alguns conhecimentos adquiridos durante a graduação e trocar experiências com outras áreas, fazendo com que todos de certa forma tenham a oportunidade de conhecer e adquirir um pouco do que o outro tem a oferecer.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, Rodrigues. **Ginástica laboral como instrumento preventivo contra dores musculares desenvolvidas no ambiente de trabalho**: revisão da literatura, Rev. Científica Esamaz, v.3, n.1, p. 44-65, 2011.

CRUZ, CR. **Ginástica laboral realizada como prevenção de LER/DORT uma proposta para implantação** (dissertação). Criciúma: Universidade do Extremo Sul Catarina, 2009.

ÉLYDA, Cristina, CAROLINE DE O. M., **Perceptions of the participants of a stretch break program about flexibility and factors related to a healthy lifestyle**, Rev. bras. promoção saúde, Fortaleza, v.4, n.25, p. 445-454, out./dez., 2012.

FREITAS, FCT; SWERTS OSD, ROBAZZI MLCC. **A ginástica laboral como objeto de estudo**. Fisioter. BRAS., v.5, n.10, p.70-364, 2009.

KINDERMANN, EC. **Intensidade e frequência da dor lombar em praticantes de ginástica laboral e ginástica postural** [dissertação]. Porto Alegre: Universidade federal do rio grande do sul, 2010.

MARTINS CO. **Programa de promoção da saúde do trabalhador - PPST**. 1° ED. Jundiaí (SP): Fontoura, 2008.

NAHAS, MV. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5° ED. Londrina: Midiograf, 2010.

SADIR MA, BIGNOTTO MM, LIPP MEN. **Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais**. Paidéia. v.20, n. 45, p. 73-81, 2010.

TARRACO,C.; STROSCHEIN,R.; NOLL,M. **Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v.33, n.3, p.699-714, jul./set.,2011.

APÊNDICES

APÊNDICE A – TABELAS E FIGURAS

APÊNDICE B

AUTORIZAÇÃO DE USO DE DADOS

Eu _____

depois de conhecer o programa, declaro compreender os objetivos e procedimentos, onde foi explicado pela pesquisadora que não haverá nenhum risco, esclarecendo os benefícios. Autorizo através do presente termo a divulgação do nome do meu hospital onde será realizada o relato de experiência: Benefícios da ginastica laboral associado a orientações postural para técnicos de enfermagem.

Declaro para os devidos fins, que em favor da pesquisa realizada por Huana Patrícia de Souza Santos que está sob a orientação da Profa. Isis de Lima Oliveira, confio o acesso ao hospital e aos técnicos de enfermagem que atuam no hospital deixando claro que os mesmos não serão obrigados a participarem da pesquisa.

Esta autorização está condicionada ao cumprimento da pesquisadora, que a mesma se compromete a não utilizar os dados pessoais dos profissionais voluntários. O uso dos dados será exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações.

Os resultados desta experiência poderão ser divulgados publicamente e apresentados em publicações científicas ou congressos, entretanto, a identidade dos voluntários jamais será revelada.

Vitória de Santo Antão, de 2017.

Assinatura do responsável pela Instituição

APÊNDICE C

TERMO DE COMPROMISSO E CONFIDENCIALIDADE

Título do projeto: BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL ASSOCIADA A

ORIENTAÇÕES POSTURAL PARA TÉCNICOS DE ENFERMAGEM.

Pesquisadora responsável: Huana Patrícia de Souza Santos

Instituição/Departamento de origem do pesquisador: Hospital Santa Maria

E-mail: huana2014@gmail.com

Eu Huana Patrícia de Souza Santos pesquisadora do projeto acima citado assumo o compromisso de:

- Manter sigilo sobre toda e qualquer informação que terei acesso dos profissionais voluntários.
- Que as informações serão utilizadas, única e exclusivamente, para a execução do projeto em questão.
- Os resultados desta pesquisa poderão ser divulgados publicamente e apresentados em publicações científicas ou congressos, entretanto, a identidade dos voluntários jamais será revelada, não sendo usadas iniciais ou quaisquer outras indicações que possam identificar o voluntário da pesquisa.

Declaro que todas as informações disponibilizadas pelos voluntários, em razão dos seus desempenhos de funções e atividades, dentre outras orais ou escritas será confidenciais e arquivadas em pastas sobe minha responsabilidade no endereço Rua Dr. Oswaldo Evaristo da Cruz Gouveia, nº 19, bairro: Matriz.

Vitória de Santo Antão, de 2017.

Assinatura da pesquisadora

APÊNDICE D

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA VOLUNTÁRIOS

PROJETO: BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL ASSOCIADA A ORIENTAÇÕES

POSTURAL PARA TÉCNICOS DE ENFERMAGEM.

PESQUISADORA: Huana Patrícia de Souza Santos, residente na rua Dr. Oswaldo da Cruz Gouveia, Nº 19, Matriz.

E-mail: huana2014@gmail.com

ORIENTADORA: Isis de Lima Oliveira

Esse termo irá garantir a sua participação nesta experiência, podendo ser retirado ou interrompido a sua participação a qualquer momento assim o voluntario desejar. A responsável pela pesquisa entregará uma cópia deste consentimento para seu registro e em caso de dúvidas.

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS: Os técnicos de enfermagem estão convidados a participar de um relato de experiência a ser realizado no Hospital Santa Maria, cujo objetivo é aplicar a ginastica laboral associado a orientações postural.

DESCRIÇÃO DO ESTUDO: Inicialmente os dados serão coletados e em sequência será oferecido durante dois meses um programa de ginastica laboral com orientações posturais.

RISCOS E DESCONFORTOS: Não será realizado nenhum procedimento invasivo, durante a ginástica laboral se o voluntário sentir algum desconforto será interrompida e retomada quando se sentirem confortáveis.

BENEFÍCIOS: Diagnosticar benefícios da ginastica laboral sobre orientações associada a orientações posturais. Os voluntários serão beneficiados com melhora da postura proporcionando uma melhor qualidade de vida, reduzindo queixas osteomusculares, minimizando absenteísmo.

CONFIDENCIALIDADE: Os resultados da experiência poderão ser divulgados publicamente e apresentados em publicações científicas ou congressos, entretanto, sua identidade jamais será revelada. Não sendo usadas iniciais ou quaisquer outras indicações que possam identificar o voluntário da pesquisa.

PARTICPAÇÃO VOLUNTÁRIA/RETIRADA: A sua participação nesse estudo é voluntária, podendo recusar-se ou parar de participar a qualquer momento da pesquisa.

Eu, _____, portadora do documento de identidade _____, DECLARO após a leitura deste documento e ter esclarecido as minhas dúvidas com a responsável, concordo em participar do relato de experiência: BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL ASSOCIADA A ORIENTAÇÕES POSTURAL PARA TÉCNICOS DE ENFERMAGEM.

Fui devidamente explicada pela responsável sobre o programa, assim como os possíveis

riscos e benefícios que podem acontecer com a minha participação. Foi-me garantido que posso desistir de participar a qualquer momento, sem que eu precise pagar nada.

Vitória de Santo Antão, de 2017.

Assinatura da pesquisadora

Assinatura do Voluntário

ANEXOS

ANEXOS A - AVALIAÇÃO CHECKLIST DE COUTO

CHECKLIST DE COUTO AVALIAÇÃO SIMPLIFICADA DO FATOR BIOMECÂNICO NO RISCO PARA DISTÚRBIOS MUSCULOESQUELÉTICOS DE MEMBROS SUPERIORES RELACIONADOS AO TRABALHO

Descrição sumária da atividade:

--

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

--

1. Sobrecarga Física

1.1	Há contato da mão ou punho ou tecidos moles com alguma quina viva de objetos ou ferramentas?	Não (0)	Sim (1)
1.2	O trabalho exige o uso de ferramentas vibratórias?	Não (0)	Sim (1)
1.3	O trabalho é feito em condições ambientais de frio excessivo?	Não (0)	Sim (1)
1.4	Há necessidade do uso de luvas e, em consequência disso, o trabalhador tem que fazer mais força?	Não (0)	Sim (1)
1.5	O trabalhador tem que movimentar peso acima de 300 g, como rotina em sua atividade?	Não (0)	Sim (1)

2. Força com as Mãos

2.1	Aparentemente as mãos têm que fazer muita força?	Não (0)	Sim (1)
2.2	A posição de pinça (pulpar, lateral ou palmar) é utilizada para fazer força?	Não (0)	Sim (1)
2.3	Quando usados para apertar botões, teclas ou componentes, para montar ou inserir, ou para exercer compressão digital, a força de compressão exercida pelos dedos ou pela mão é de alta intensidade?	Não (0)	Sim (1)
2.4	O esforço manual detectado é feito durante mais que 49% do ciclo ou é repetido mais que 8 vezes por minuto?	Não (0)	Sim (1)

3. Postura no Trabalho

3.1	Há algum esforço estático da mão ou do antebraço como rotina na realização do trabalho?	Não (0)	Sim (1)
3.2	Há algum esforço estático do ombro, do braço ou do pescoço como rotina na realização do trabalho?	Não (0)	Sim (1)
3.3	Há extensão ou flexão forçada do punho como rotina na execução da tarefa?	Não (0)	Sim (1)
3.4	Há desvio ulnar ou radial forçado do punho como rotina na execução da tarefa?	Não (0)	Sim (1)
3.5	Há abdução do braço acima de 45 graus ou elevação dos braços acima do nível dos ombros como rotina na execução da tarefa?	Não (0)	Sim (1)
3.6	Ha outras posturas forçadas dos membros superiores?	Não (0)	Sim (1)

3.7	O trabalhador tem flexibilidade na sua postura durante a jornada?	Sim (0)	Não (1)
-----	---	---------	---------

4. Posto de Trabalho e Esforço Estático

4.1	A atividade é de alta precisão de movimentos? Ou existe alguma contração muscular para estabilizar uma parte do corpo enquanto outra parte executa o trabalho?	Não (0)	Sim (1)
4.2	A altura do posto de trabalho é regulável?	Sim (0) Ou desnecessária a regulagem (0)	Não (1)

5. Repetitividade e Organização do Trabalho

5.1	Existe algum tipo de movimento que é repetido por mais de 3.000 vezes no turno? Ou o ciclo é menor que 30 segundos, sem pausa curtíssima de 15% ou mais do mesmo?	Não (0)	Sim (1)
5.2	No caso de ciclo maior que 30 segundos, há diferentes padrões de movimentos (de forma que nenhum elemento da tarefa ocupe mais que 50% do ciclo?)	Sim (0)	Não (1) ou ciclo < 30 s (1)
5.3	Há rodízio (revezamento) nas tarefas, com alternância de grupamentos musculares?	Sim (0)	Não (1)
5.4	Percebem-se sinais de estar o trabalhador com o tempo apertado para realizar sua tarefa?	Não (0)	Sim (1)
5.5	Entre um ciclo e outro há a possibilidade de um pequeno descanso? Ou há pausa bem definida de aproximadamente 5 a 10 minutos por hora?	Sim (0)	Não (1)

6. Ferramenta de Trabalho

6.1	Para esforços em preensão: - O diâmetro da manopla da ferramenta tem entre 20 e 25 mm (mulheres) ou entre 25 e 35 mm (homens)? Para esforços em pinça: O cabo não é muito fino nem muito grosso e permite boa estabilidade da pega?	Sim (0) ou Não há ferramenta (0)	Não (1)
6.2	6.2- A ferramenta pesa menos de 1 kg ou, no caso de pesar mais de 1 kg, encontra-se suspensa por dispositivo capaz de reduzir o esforço humano?	Sim (0) ou Não há ferramenta (0)	Não (1)

Critério de Interpretação:

- Somar o total dos pontos
- **De 0 a 3 pontos:** ausência de fatores biomecânicos – AUSÊNCIA DE RISCO
- **Entre 4 e 6 pontos:** fator biomecânico pouco significativo- AUSÊNCIA DE RISCO
- **Entre 7 e 9 pontos:** fator biomecânico de moderada importância- IMPROVÁVEL, MAS POSSÍVEL
- **Entre 10 e 14 pontos:** fator biomecânico significativo- RISCO
- **15 ou mais pontos:** fator biomecânico muito significativo- ALTO RISCO

7- Fator ergonômico extremo

Descreva algum fator de altíssima intensidade (por exemplo, altíssima repetitividade, postura extremamente forçada, força muito intensa). Caso exista, deve-se fazer uma análise especial desse fator.

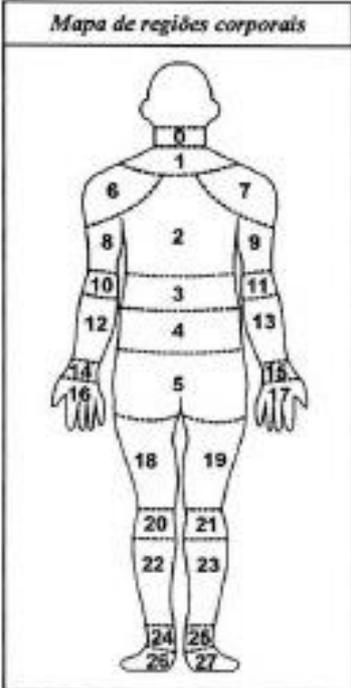
8- Dificuldade, desconforto e fadiga observados pelo analista durante a avaliação

Serve de orientação para medidas corretivas, mesmo na inexistência de fator biomecânico significativo.

Analistas:**Data:**

ANEXOS B

DIAGRAMA DE CORLLET

<u>Tronco</u>			
Pescoço (0)	1 2 3 4 5	Costas-médio (3)	1 2 3 4 5
Região cervical (1)	1 2 3 4 5	Costas-inferior (4)	1 2 3 4 5
Costas-superior (2)	1 2 3 4 5	Bacia (5)	1 2 3 4 5
Mapa de regiões corporais			
<p><u>Lado esquerdo</u></p> <p>Ombro (6) 1 2 3 4 5</p> <p>Braço(8) 1 2 3 4 5</p> <p>Cotovelo (10) 1 2 3 4 5</p> <p>Antebraço (12) 1 2 3 4 5</p> <p>Punho (14) 1 2 3 4 5</p> <p>Mão (16) 1 2 3 4 5</p> <p>Coxa (18) 1 2 3 4 5</p> <p>Perna (20, 22, 24, 26) 1 2 3 4 5</p>		<p><u>Lado direito</u></p> <p>Ombro (7) 1 2 3 4 5</p> <p>Braço(9) 1 2 3 4 5</p> <p>Cotovelo (11) 1 2 3 4 5</p> <p>Antebraço (13) 1 2 3 4 5</p> <p>Punho (15) 1 2 3 4 5</p> <p>Mão (17) 1 2 3 4 5</p> <p>Coxa (19) 1 2 3 4 5</p> <p>Perna (21, 23, 25, 27) 1 2 3 4 5</p>	

<i>Intensidade</i>				
1	2	3	4	5
Nenhum desconforto/dor	Algum desconforto/dor	Moderado desconforto/dor	Bastante desconforto/dor	Intolerável desconforto/dor
<i>Escala progressiva de desconforto/dor</i>				