

AVALIAÇÃO DAS OPERAÇÕES DE MOVIMENTAÇÃO MANUAL BASEADA EM INDICADORES CHAVE

Versão 2001

Quando há um número de actividades com esforço físico significativo, estas devem ser estimadas em separado.

Local de trabalho/Actividade





1º passo: Determinação da pontuação do tempo (Seleccione só uma coluna !)

Operações de elevação ou deslocação (< 5 s)		Pega (> 5 s)		Transporte (> 5 m)	
Número por dia de trabalho	Pontuação do tempo	Duração total no dia de trabalho	Pontuação do tempo	Distância global no dia de trabalho	Pontuação do tempo
< 10	1	< 5 min	1	< 300 m	1
10 a < 40	2	5 a 15 min	2	300 m a < 1km	2
40 a < 200	4	15 min a < 1 h	4	1 km a < 4 km	4
200 a < 500	6	1 h a < 2 h	6	4 a < 8 km	6
500 a < 1000	8	2 h a < 4 h	8	4 a < 16 km	8
° 1000	10	≥ 4 h	10	° 16 km	10
<i>Exemplos:</i> • colocar tijolos, • colocar peças numa máq. • retirar caixas de um contentor e colocá-los num tapete transportador		<i>Exemplos:</i> • pegar e orientar um pedaço de ferro fundido enquanto trabalha numa máquina de moagem • trabalhar com uma máquina de cortar erva daninha		<i>Exemplos:</i> • mudança de mobiliário, • entregar peças de andaime a um estaleiro de construção	

2º passo: Determinação das pontuações da carga, postura e condições de trabalho

Carga efectiva ¹⁾ para homens	Pontuação da carga	Carga efectiva ¹⁾ para mulheres	Pontuação da carga
< 10 kg	1	< 5 kg	1
10 a < 20 kg	2	5 a < 10 kg	2
20 a < 30 kg	4	10 a < 15 kg	4
30 a < 40 kg	7	15 a < 25 kg	7
° 40 kg	25	° 25 kg	25

1) „Carga efectiva“ significa neste contexto a força de acção real necessária para mover a carga. Esta força de acção não corresponde à massa da carga em cada caso. Ao inclinar uma caixa, apenas 50% da massa de carga terá efeito sobre o trabalho e quando usar um carrinho apenas 10%.

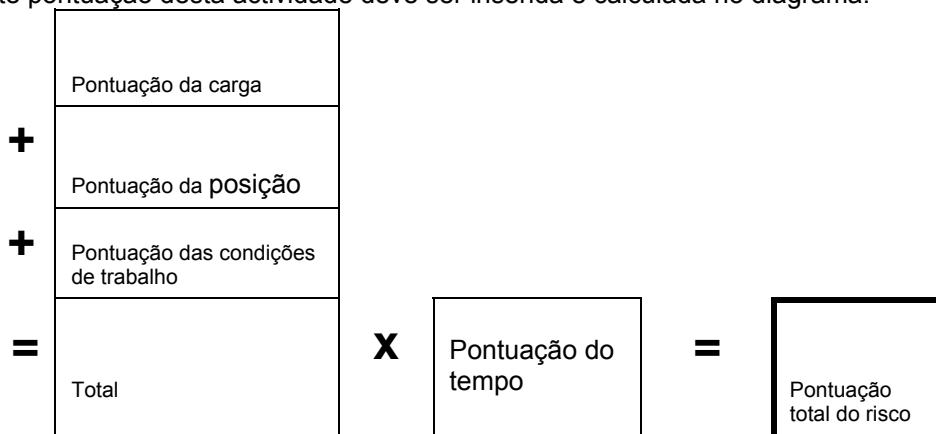
Posição típica, posição da carga ²⁾	Posição, posição da carga	Pontuação da posição
	<ul style="list-style-type: none"> Tronco direito, não torcido Aquando da elevação, pega, transporte e abaixamento, a carga está próximo do corpo 	1
	<ul style="list-style-type: none"> Ligeira inclinação para frente ou torção do tronco Aquando da elevação, pega, transporte e abaixamento, a carga está próximo ou a meio do corpo 	2
	<ul style="list-style-type: none"> Inclinação para baixo ou mais para frente Ligeira inclinação para frente com torção do tronco em simultâneo Carga longe do corpo ou acima da altura do ombro 	4
	<ul style="list-style-type: none"> Inclinação para frente com torção do tronco em simultâneo Carga longe do corpo Estabilidade limitada da posição quando em pé Agachamento ou ajoelamento 	8

2) Para determinar a pontuação da postura, deve assumir-se a **posição** típica durante a movimentação manual. Por exemplo, quando existem diferentes **posições** com carga, deve usar-se um valor médio - não valores extremos ocasionais.

Condições de trabalho	Pontuação das condições de trabalho
Boas condições ergonómicas, por exemplo, espaço suficiente, sem obstáculos físicos no espaço de trabalho, nivelamento e pavimento sólido, iluminação suficiente, boas condições de fixação	0
Espaço para movimento restrito e condições ergonómicas desfavoráveis (ex 1: espaço para movimento limitado por área de trabalho demasiado baixa ou alta, inferior a 1,5 m ² ou 2: estabilidade da posição prejudicada por pavimento desnivelado ou pavimento mole)	1
Espaço de movimento demasiado restrito e/ou instabilidade do centro de gravidade da carga (ex. transferência de pacientes)	2

3º passo: Avaliação

A relevante pontuação desta actividade deve ser inserida e calculada no diagrama.



Com base na pontuação calculada e no quadro apresentado abaixo, é possível proceder a uma primeira avaliação. ³⁾ Independentemente disto, aplicam-se as disposições da Licença de Maternidade.

Amplitude do risco	Pontuação total do risco	Descrição
1	< 10	Situação carga baixa, improvável o aparecimento de sobrecarga física.
2	10 a < 25	Situação de aumento da carga, provável sobrecarga física para pessoas com menos força ⁴⁾ . Para esse grupo, é útil uma reavaliação do local de trabalho.
3	25 a < 50	Situação de elevado aumento de carga, também provável sobrecarga física para pessoas normais. É recomendado a reavaliação do local de trabalho.
4	≥ 50	Situação carga elevada, é provável o aparecimento de sobrecarga física. É necessária uma reavaliação do local de trabalho ⁵⁾ .

³⁾ Basicamente, deve assumir-se que à medida que a pontuação aumenta, aumenta o risco de sobrecarga do sistema musculoesquelético. As fronteiras entre as faixas de risco são fluidas devido às técnicas de trabalho e às condições de desempenho individuais. A classificação só pode, portanto, ser considerada com uma orientação. Análises mais precisas requerem um conhecimento específico de ergonomia.

⁴⁾ Pessoas com menos força neste contexto são pessoas com idade superior a 40 anos ou inferior a 21, recém-admitidos no trabalho ou pessoas que sofrem de doença.

⁵⁾ Os requisitos de concepção podem ser determinados tendo em conta a pontuação na tabela. O stress elevado pode ser prevenido com redução do peso, melhoria das condições de execução ou encurtamento do tempo de esforço.

Controlo do local de trabalho necessário por outras razões:

Razões: _____

Data de avaliação: _____ Avaliador: _____