

LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA AVALIAÇÃO DE RISCO ERGONÔMICO

Postura de trabalho

Esta lista de verificação pode ser usada para ajudar a avaliar e gerenciar o risco ergonômico relacionado a posições de trabalho desajeitadas no planejamento e preparação de trabalhos.

Inaceitável

Requer avaliação adicional

Aceitável

OMBRO E BRAÇO Trabalho acima da altura do ombro Faixa > 50 cm	> 1 hora durante um dia de trabalho	
	30 min a 1 hora durante um dia de trabalho	
	< 30 min durante um dia de trabalho	
PESCOÇO Curvatura para frente (> 30°) Curvatura lateral (> 10°) Torcido (> 30°)	> 2 horas durante um dia de trabalho	
	1 a 2 horas durante um dia de trabalho	
	< 1 hora durante um dia de trabalho	
PESCOÇO Pescoço curvado para trás (> 10°)	> 30 min durante um dia de trabalho	
	5 a 30 minutos durante um dia de trabalho	
	< 5 min durante um dia de trabalho	
COSTAS Curvatura moderada para a frente (20-45°) e curvatura lateral (10-30°)	> 2 horas durante um dia de trabalho	
	1 a 2 horas durante um dia de trabalho	
	< 1 hora durante um dia de trabalho	
COSTAS Curvatura forte para a frente (> 45°) e curvatura lateral (> 30°), torcidas (> 30°) ou curvatura para trás	> 1 hora durante um dia de trabalho	
	30 min a 1 hora durante um dia de trabalho	
	< 30 min durante um dia de trabalho	
PERNAS Agachamento / Ajoelhamento	30 minutos continuamente OU mais de 3 horas durante um dia de trabalho	
	Periodicamente	
	Pouco e em curtos períodos	
TRABALHO HORIZONTAL	30 minutos continuamente OU mais de 3 horas durante um dia de trabalho	
	Periodicamente	
	Pouco e em curtos períodos	
TRABALHO ESTÁTICO E REPETITIVO	Estático: pausa < 30 segundos para cada 10 minutos de trabalho	Repetitivo: aprox. 20 vezes/min
	Estático: pausa de 30 a 90 segundos a cada 10 minutos de trabalho	Repetitivo: aprox. 11-20 vezes/min
	Estático: pausa > 90 segundos para cada 10 minutos de trabalho	Repetitivo: aprox. 10 vezes/min