



# LAUDO DE AVALIAÇÃO ERGONOMICA

**Portaria 3.214/78**

**Norma Regulamentadora - 17**

**AET – ANALISE ERGONOMICA DO TRABALHO**

**JOAO FELISBERTO DE MIRANDA & CIA LTDA.**

**MIRANDA SUPERMECADOS**

**LOJA 02**

**MARÇO 2017 – MARÇO 2018**





## SUMARIO

- 1 - CARACTERIZAÇÃO DA EMPRESA AVALIADA SUMÁRIO
  - 2 - INTRODUÇÃO GERAL
  - 3 - OBJETIVO
  - 4 - METODOLOGIA
  - 5 - LEVANTAMENTO, TRANSPORTE E DESCARGA INDIVIDUAL DE MATERIAIS
  - 6 - MOBILIÁRIO DOS POSTOS DE TRABALHO
  - 7 - EQUIPAMENTOS DOS POSTOS DE TRABALHO
  - 8 - CONDIÇÕES AMBIENTAIS DE TRABALHO
  - 9 - AGENTES AMBIENTAIS PARA AS ÁREAS OPERACIONAIS
  - 10 - CONFORTO EM ÁREAS ADMINISTRATIVAS
  - 11 - ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO
  - 12 - FERRAMENTAS BIOMECÂNICAS APLICADAS
  - 13 - ANÁLISES ERGONÔMICAS DO TRABALHO
- CONSIDERAÇÕES FINAIS



## 1 – CARACTERIZAÇÃO DA EMPRESA AVALIADA

<b>Razão Social:</b>	JOÃO FELISBERTO DE MIRANDA & CIA LTDA
<b>Endereço:</b>	RUA AUGUSTO AMGARTEN, 256, JARDIM MONTE VERDE, INDAIATUBA/SP
<b>CNPJ:</b>	53.191.573/0003-78
<b>CNAE:</b>	47.11-3-02 - COMÉRCIO VAREJISTA DE MERCADORIAS EM GERAL, COM PREDOMINÂNCIA DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS - SUPERMERCADOS.
<b>Grau de Risco (MTE):</b>	02
<b>Número de Funcionários:</b>	23
<b>Horários de Trabalho:</b>	SEGUNDA Á SÁBADO: 07H30MIN ÀS 21H00MIN DOMINGO: 07H30MIN ÀS 20H00MIN
<b>Coordenador deste programa constituído pela empresa:</b>	JOAO FELISBERTO DE MIRANDA





## 2 - INTRODUÇÃO GERAL

A ergonomia estuda a adaptação do trabalho ao homem. Envolve tanto o ambiente físico como os aspectos organizacionais e cognitivos. A ergonomia abrange atividades de planejamento e projeto, que ocorre antes do trabalho ser realizado, e aqueles de controle e avaliação, que ocorrem durante e após o trabalho.

A mesma pode ser ainda caracterizada como a ocupação de pessoas qualificadas em grupos de pesquisa e formação que atuam em equipes de projeto e consultoria para responder às demandas acerca da atividade de trabalho na sociedade mediante metodologias de análises e projeto de bases científica e devidamente inseridas num universo normativo e contratual.

## 3 - OBJETIVO

Este estudo tem como objetivo avaliar os postos de trabalho da produção da empresa **especificada conforme caracterização da mesma (item 1)**, para promover análise ergonômica das atividades e funções da empresa, sendo que para este estudo serão adotados alguns métodos de análise aplicados para fins de análise ergonômicos.

BASE LEGAL: Portaria 3.214/78 do Ministério do Trabalho – NR-17

## 4- METODOLOGIA

Durante o trabalho realizado, foram avaliadas todas as funções conforme sugerido pela Metodologia da AET, excluindo-se dessa forma a metodologia por amostragem, uma vez que cada função de trabalho caracteriza um desenvolvimento laboral de forma diferenciada. O objetivo foi utilizar a METODOLOGIA DA AET aplicada a projetos de transformação das condições de trabalho, bem como a avaliação das demandas existentes nas atividades dos setores avaliados, para a realização de



ações na área de ergonomia com vistas à melhoria efetiva das condições de trabalho, redução de riscos à saúde dos colaboradores e aumento da produtividade.

A AET tem por finalidade, transformar as condições de trabalho e adaptar às características psicofisiológicas dos trabalhadores, buscando conciliar dois universos: saúde e produtividade.

A metodologia da AET utiliza-se de observações da situação de trabalho, análise da tarefa, entrevistas e verbalizações com os diferentes níveis hierárquicos, buscando compreender em detalhes as atividades nas suas diferentes dimensões (física, cognitiva, mental e social). A AET parte da análise da demanda. Estuda o funcionamento geral, as características da população e então as atividades de trabalho. Na compreensão das atividades dos colaboradores, identifica seus aspectos críticos, as condições de trabalho e o desempenho. As observações e registros globais, aliados à descrição dos processos produtivos e aos dados técnicos do funcionamento geral dos setores analisados constituem a base para o diagnóstico e as recomendações propostas.

A análise ergonômica do trabalho foi realizada com base nas diretrizes da Norma Regulamentadora nº 17 aprovada pela Portaria nº 3.751, de 23/11/90, e “Manual de Aplicação da NR-17”, 2ª edição, editado pelo Ministério do Trabalho e Emprego em 2002, sendo observados os seguintes itens/aspectos:





## Comentários a Norma:

17.1. Esta Norma Regulamentadora visa estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

## Algumas características psicofisiológicas do ser humano:

- prefere escolher livremente sua postura, dependendo das exigências da tarefa e do estado de seu meio interno;
- prefere utilizar alternadamente toda a musculatura corporal e não apenas determinados segmentos corporais;
- tolera más tarefas fragmentadas com tempo exíguo para execução e, pior ainda, quando esse tempo é imposto por uma máquina, pela gerência, pelos clientes ou colegas de trabalho, ou seja, prefere impor sua própria cadência ao trabalho;
- é compelido a acelerar sua cadência quando estimulado pecuniariamente ou por outros meios, não levando em conta os limites de resistência de seu sistema musculoesquelético;
- sentem-se bem quando solicitado a resolver problemas ligados à execução das tarefas, logo, não pode ser encarado como uma mera máquina, mas sim como um ser que pensa e age;
- tem capacidades sensitivas e motoras que funcionam dentro de certos limites, que variam de um indivíduo a outro e ao longo do tempo para um mesmo indivíduo;





- suas capacidades sensorimotoras modificam-se com o processo de envelhecimento, mas perdas eventuais são amplamente compensadas por melhores estratégias de percepção e resolução de problemas desde que possa acumular e trocar experiência;
- organiza-se coletivamente para gerenciar a carga de trabalho, ou seja, nas atividades humanas a cooperação tem um papel importante, muito mais que a competitividade.

## **5 - LEVANTAMENTO, TRANSPORTE E DESCARGA INDIVIDUAL DE MATERIAIS**

Deverão ser executados de forma que o esforço físico realizado pelo trabalhador seja compatível com sua capacidade de força e não comprometa a sua saúde ou sua segurança.

Para manipulações ocasionais, isto é, não repetitivas, o limite de 25 quilos para homens e 15 quilos para mulheres é sugerido por vários autores (listados abaixo) desde que observadas boas praticas para a manipulação.

## **6 - MOBILIÁRIO DOS POSTOS DE TRABALHO**

A análise ergonômica do trabalho através dos subitens deste item leva em consideração que:

- Sempre que possível o trabalho deve ser executado na posição sentada;
- O mobiliário deve prover condições para que o trabalho seja executado dentro da zona de conforto dos segmentos corporais, isto é, em boa condição confortável, onde o momento aplicado à articulação tenda a zero;
- Os comandos sejam de fácil acionamento;
- Os assentos sejam adequados.







## **7 - EQUIPAMENTOS DOS POSTOS DE TRABALHO**

A análise ergonômica do trabalho através dos subitens deste item leva em consideração que o mobiliário/equipamentos, em particular aqueles envolvendo atividades com microcomputador/processamento de dados, devem prover condições para que o trabalho seja executado dentro da zona de conforto dos segmentos corporais, isto é, em boa condição postural e livre de reflexos.

## **8 - CONDIÇÕES AMBIENTAIS DE TRABALHO**

O estudo da exposição ocupacional dos trabalhadores aos agentes ambientais está contemplado no Programa de Prevenção de Riscos Ambientais – PPRA da empresa.

## **9 - AGENTES AMBIENTAIS PARA AS ÁREAS OPERACIONAIS**

Abaixo segue avaliações ambientais extraídas do PPRA da empresa avaliada, nas tabelas estão mensurados apenas os riscos físicos objeto de enquadramento desta norma – ruído.







**Setor:** Caixa

**Maquinas/Equipamentos:** Computador

**Limites de Tolerância:** Ruído 85 dB(a)

**Características Físicas:** Prédio em alvenaria com área: 25 m<sup>2</sup>; pé-direito: 4,0 m; piso: granilite; cobertura: gesso; iluminação natural e artificial; ventilação natural e artificial.

Funções GHE:	- Operador de Caixa, Fiscal de Caixa, Gerente de Loja e Supermercado, Encarregado de Supermercado					
TIPO	FATOR DE RISCO	INTENSIDADE / CONCENTRAÇÃO	TÉCNICA / METODOLOGIA	EPI (CA)	EPI EFICAZ	CLASSIFICAÇÃO DO RISCO
Físico	Ruído	69,3 dB(A)	Avaliação Pontual	NA	NA	Baixo
Ergonômico		LUX - 370 Temperatura - 27,4 %RH - 63,2 0,20 M/S				Baixo



**Setor:** Meio de Loja

**Maquinas/Equipamentos:** Prateleira

**Limites de Tolerância:** Ruído 85 dB(a)

**Características Físicas:** Prédio em alvenaria com área: 300 m<sup>2</sup>; pé-direito: 4,0 m; piso: granilite; cobertura: laje; iluminação natural e artificial; ventilação natural e artificial.

TIPO	FATOR DE RISCO	INTENSIDADE / CONCENTRAÇÃO	TÉCNICA / METODOLOGIA	EPI (CA)	EPI EFICAZ	CLASSIFICAÇÃO DO RISCO
Funções GHE:	- Repositor de Mercadorias					
Físico	Ruído	71,2 dB(A)	Avaliação Pontual	NA	NA	Baixo
Ergonômico		LUX - 431 Temperatura – 26,4 %RH – 53,1 0,20 M/S				Baixo



**Setor:** Padaria

**Maquinas/Equipamentos:** Batedeira, Cilindro, Modeladora, Forno a Gás, câmara resfriada.

**Limites de Tolerância:** Ruído 85 dB(a).

**Características Físicas:** Prédio em alvenaria com área: 25 m<sup>2</sup>; pé-direito: 5,0 m; piso: cerâmico; cobertura: laje PVC; iluminação natural e artificial; ventilação natural.

Funções GHE:	Confeiteira					
TIPO	FATOR DE RISCO	INTENSIDADE / CONCENTRAÇÃO	TÉCNICA / METODOLOGIA	EPI (CA)	EPI EFICAZ	CLASSIFICAÇÃO DO RISCO
Físico	Ruído	71,40 dB(A)	Avaliação Pontual	NA	NA	Baixo
Ergonômico		LUX - 270 Temperatura - 27,7 %RH - 65,7 0,20 M/S				Baixo





**Setor:** Frios

**Maquinas/Equipamentos:** Máquina Frios, Balcão Refrigerado, Seladora, Balança, Forno Gás.

**Limites de Tolerância:** Ruído 85 dB(a).

**Características Físicas:** Prédio em alvenaria com área: 21 m<sup>2</sup>; pé-direito: 3,0 m; piso: granilite; cobertura: gesso; iluminação natural; ventilação natural e artificial.

TIPO	FATOR DE RISCO	INTENSIDADE / CONCENTRAÇÃO	TÉCNICA / METODOLOGIA	EPI (CA)	EPI EFICAZ	CLASSIFICAÇÃO DO RISCO
Funções GHE:	Balconista de Frios, Balconista					
Físico	Ruído	73,1 dB(A)	Avaliação Pontual	NA	NA	Baixo
Ergonômico		LUX - 315 Temperatura - 26,7 %RH - 64,9 0,20 M/S				Baixo





**Setor:** Açougue

**Maquinas/Equipamentos:** Serra Fita, Moedor Carne, Amaciador Carne, Balcão Refrigerado, Balança, Freezer, Câmara Resfriada.

**Limites de Tolerância:** Ruído 85 dB(a).

**Características Físicas:** Prédio em alvenaria com área: 30 m<sup>2</sup>; pé-direito: 3,5 m; piso: granilite; cobertura: gesso; iluminação natural e artificial; ventilação natural e artificial.

Funções GHE:		Açougueiro III, Ajudante de Açougue, Balconista de Açougue, Líder de Açougue				
TIPO	FATOR DE RISCO	INTENSIDADE / CONCENTRAÇÃO	TÉCNICA / METODOLOGIA	EPI (CA)	EPI EFICAZ	CLASSIFICAÇÃO DO RISCO
Físico	Ruído	79,3 dB(A)	Avaliação Pontual	NA	NA	Baixo
		88,5 dB(A) (Processo Produtivo)		Protetor Auricular tipo concha	SIM	Elevado
Ergonômico		LUX – 410 Temperatura – 26,9 %RH – 63,1 0,20 M/S				Baixo





**Setor:** Limpeza

**Maquinas/Equipamentos:** Utensílios Domésticos

**Limites de Tolerância:** Ruído 85 dB(a).

**Características Físicas:** N/A

Funções GHE:		Auxiliar de Limpeza				
TIPO	FATOR DE RISCO	INTENSIDADE / CONCENTRAÇÃO	TÉCNICA / METODOLOGIA	EPI (CA)	EPI EFICAZ	CLASSIFICAÇÃO DO RISCO
Físico	Ruído	68,4 dB(A)	Avaliação Pontual	NA	NA	Baixo
Ergonômico		LUX - 395 Temperatura - 26,4 %RH - 59,9 0,20 M/S				Baixo



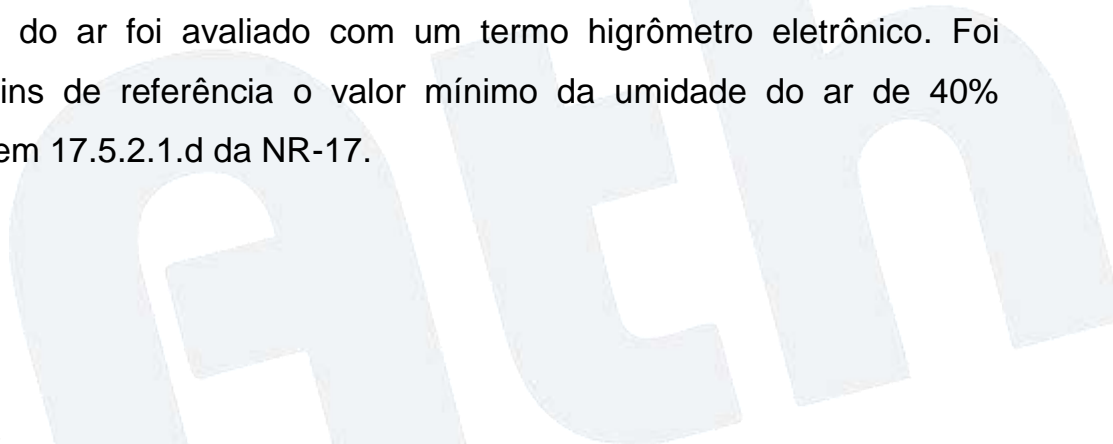


## **10 - CONFORTO EM ÁREAS ADMINISTRATIVAS**

A temperatura efetiva foi avaliada utilizando um termo higrômetro eletrônico, de forma a obter as temperaturas de bulbo seco para avaliar a temperatura do ar e a temperatura de bulbo úmido. Foi considerado para fim de referência o limite do índice de temperatura efetiva entre 20 a 23 °C estabelecidos pelo item 17.5.2.1.b da NR-17.

A velocidade relativa do ar foi avaliada com um anemômetro eletrônico de fio quente. Foi considerado para fins de referência o valor da velocidade do ar não superior a 0,75 m/s conforme estabelecido pelo item 17.5.2.1.c da NR-17.

A umidade relativa do ar foi avaliada com um termo higrômetro eletrônico. Foi considerado para fins de referência o valor mínimo da umidade do ar de 40% estabelecido pelo item 17.5.2.1.d da NR-17.



## **11 – ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO**

Na análise foram levados em consideração os seguintes aspectos:

- a) as normas de produção;
- b) o modo operatório;
- c) a exigência de tempo;
- d) a determinação do conteúdo de tempo;
- e) o ritmo de trabalho;
- f) o conteúdo das tarefas;
- g) horário de trabalho;







## **12 - FERRAMENTAS BIOMECÂNICAS APLICADAS**

**Método OWAS:** O Método OWAS (OvakoWorkingPostureAnalysing System) foi desenvolvido na Finlândia por Karhu, Kansi e Kuorinka, entre 1974 e 1978, juntamente com o Instituto Finlandês de Saúde Ocupacional, objetivando gerar informações para melhorar os métodos de trabalho pela identificação de posturas corporais prejudiciais durante a realização das atividades.

### **DESCRIÇÃO DAS ÁREAS AVALIADAS E DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES:**

SETOR/GHE	FUNÇÕES
CAIXA	<ul style="list-style-type: none"><li>- Operador de Caixa</li><li>- Fiscal de Caixa</li><li>- Gerente de Loja e Supermercado</li><li>- Encarregado de Supermercado</li></ul>
MEIO DE LOJA	<ul style="list-style-type: none"><li>- Repositor de Mercadorias</li></ul>
PADARIA	<ul style="list-style-type: none"><li>- Confeiteira</li></ul>
FRIOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Balconista de Frios, Balconista</li></ul>
AÇOUGUE	<ul style="list-style-type: none"><li>- Açougueiro III</li><li>- Ajudante de Açougue</li><li>- Balconista de Açougue</li><li>- Líder de Açougue</li></ul>
LIMPEZA	<ul style="list-style-type: none"><li>- Auxiliar de Limpeza</li></ul>





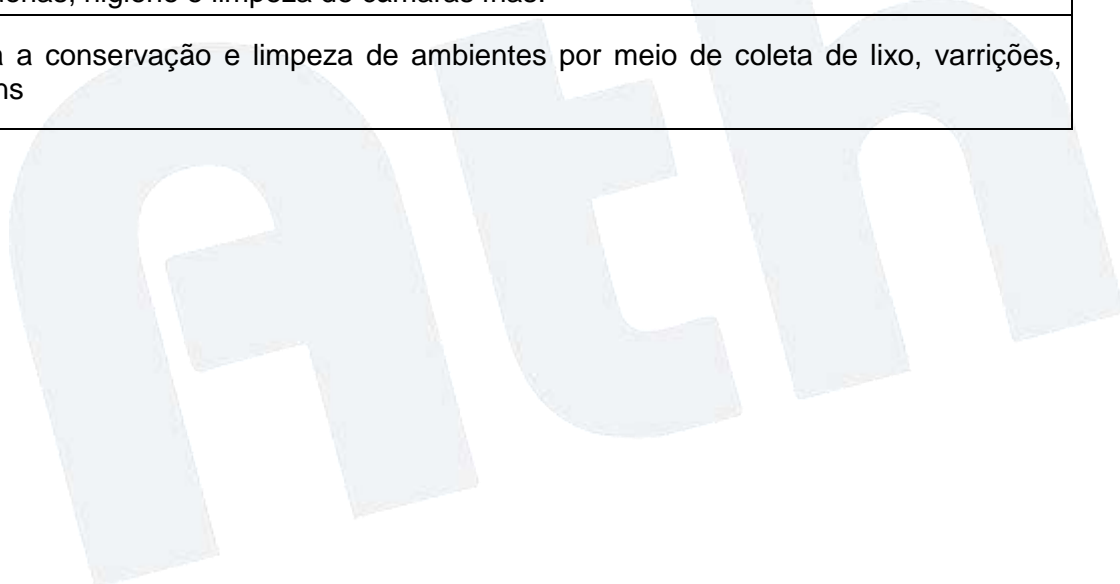
O quadro que segue indica as descrições de atividades das empresas:

<b>Função</b>	<b>Descrição</b>
Operador de Caixa	Recebe valores de vendas de produtos e serviços, atende público em estabelecimentos comerciais, realiza a abertura e fechamento de caixa e emite notas fiscais.
Fiscal de Caixa	Providencia dinheiro para troco, faz cancelamentos, estornos, devoluções de valores registrados por engano e controla as maquinetas POS. Organiza filas, controla o horário de eventuais substituições.
Gerente de Loja e Supermercado	Garantir uma ótima abertura de loja é identificar todas possíveis falhas em cada setor da loja. Tais como falta de mercadoria, exposição de promoção e qualidade dos produtos expostos. Reunir com as equipes expondo a meta e desafios.
Encarregado de Supermercado	Garantir uma ótima abertura de loja é identificar todas possíveis falhas em cada setor da loja. Tais como falta de mercadoria, exposição de promoção e qualidade dos produtos expostos. Reunir com as equipes expondo a meta e desafios.
Repositor de Mercadorias	Faz a organização, conservação e precificação dos produtos. Faz o registro de entrada e saída de mercadorias, tem controle dos níveis de estoque, solicitando a compra dos materiais necessários para reposição.
Confeiteira	Elabora receitas de doces, bolos, biscoitos e outras sobremesas e controla materiais, zelando pela validade e qualidade dos produtos
Balconista Frios	Atuará com atendimento aos clientes, corte de frios em geral, produção, estoque e exposição de mercadorias, fazer controle de validade, limpeza e organização do setor.
Balconista	Atuará com atendimento aos clientes, corte de frios em geral, produção, estoque e exposição de mercadorias, fazer controle de validade, limpeza e organização do setor.
Açougueiro III	Prepara, limpa e corta carnes para comercialização. Acondiciona carnes em embalagens individuais, manualmente ou com o auxílio de máquinas de embalagem a vácuo.





Função	Descrição
Ajudante de Açougue	Pesar e cortar carnes e aves, organizar vitrine de carne. Realizar o abastecimento e higienização dos balcões, arrumação e higienização das câmaras frias fazendo rodízio das mercadorias, atendimento ao cliente e a produção de mercadorias para auto atendimento sempre que necessário.
Balconista de Açougue	Pesar e cortar carnes e aves, organizar vitrine de carne. Realizar o abastecimento e higienização dos balcões, arrumação e higienização das câmaras frias fazendo rodízio das mercadorias, atendimento ao cliente e a produção de mercadorias para auto atendimento sempre que necessário.
Líder de Açougue	Lidera equipe de balconistas e açougueiros, elabora escala de folgas e horários, aplica treinamentos e verifica o corte e pesagem de carnes. Controla reposição de mercadorias, higiene e limpeza de câmaras frias.
Auxiliar de Limpeza	Realiza a conservação e limpeza de ambientes por meio de coleta de lixo, varrições, lavagens





## 13 - ANÁLISES ERGONÔMICAS DO TRABALHO

### POSTO AVALIADO: OPERADORA DE CAIXA

<p>Postura das costas –</p> <p>1      2      3      4</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">POSTURA DAS COSTAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – ERETA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – INCLINADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – ERETA E TORCIDA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – INCLINADA E TORCIDA</td> </tr> </tbody> </table>	POSTURA DAS COSTAS		<b>X</b>	1 – ERETA		2 – INCLINADA		3 – ERETA E TORCIDA		4 – INCLINADA E TORCIDA						
POSTURA DAS COSTAS																	
<b>X</b>	1 – ERETA																
	2 – INCLINADA																
	3 – ERETA E TORCIDA																
	4 – INCLINADA E TORCIDA																
<p>Postura dos braços</p> <p>1      2      3</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">POSTURA DOS BRAÇOS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> </tbody> </table>	POSTURA DOS BRAÇOS		<b>X</b>	1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS		2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS		3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS								
POSTURA DOS BRAÇOS																	
<b>X</b>	1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS																
	2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS																
	3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS																
<p>Postura das pernas –</p> <p>1      2      3      4</p> <p>5      6      7</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">POSTURA DAS PERNAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – SENTADO</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>7 – ANDANDO OU SE MOVENDO</td> </tr> </tbody> </table>	POSTURA DAS PERNAS		<b>X</b>	1 – SENTADO		2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS		3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA		4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS		5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS		6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS		7 – ANDANDO OU SE MOVENDO
POSTURA DAS PERNAS																	
<b>X</b>	1 – SENTADO																
	2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS																
	3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA																
	4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS																
	5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS																
	6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS																
	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO																
<p>Esforço –</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">ESFORÇO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg</td> </tr> </tbody> </table>	ESFORÇO		<b>X</b>	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg		2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg		3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg								
ESFORÇO																	
<b>X</b>	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg																
	2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg																
	3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg																





<b><u>POSTURA:</u></b>									
Há registros de levantamento, transporte e descarga de materiais nesta atividade acima do limite recomendado?									
	Sim		X	Não					
Posturas forçadas, caso existente ocorrem de que forma?									
	Ocasionais			Eventuais			Habituais	X	Não Aplica
O trabalho executado durante aos chamados decorrentes do dia-dia, são realizados preponderantemente de qual forma?									
	Em pé		X	Sentado			Alternando entre postura em pé e sentado		
Caso a resposta anterior seja “em pé” a empresa oferece pausas para descanso ou disponibiliza cadeiras do tipo semi-sentado?									
	Sim		X	Não			Não aplica		
Para execução das atividades do dia-dia é disponibilizado o uso de cadeira?									
X	Sim			Não			Não aplica		
A cadeira é estofada e revestida, possui conformação de base giratória, o assento possui altura ajustável, possui ajustes de altura e inclinação, bordas do assento e apoio de coluna arredondadas e em formato anatômico?									
X	Sim		X	Não			Não aplica		
A Atividade necessita uso de monitor fixo sobre a mesa, caso positivo este apresenta regulagens de altura e inclinação?									
X	Sim			Não			Não aplica		
<b><u>ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO</u></b>									
As normas de produção contemplando equipamentos, modo operatório, aspectos de segurança e qualidade deverão estar descritos nas instruções internas de trabalho, elaboradas pela empresa.									





## **EXIGENCIA DE TEMPO**

A Atividade possui ciclo definido para a sua execução?

Sim

X

Não

## **RITMO DE TRABALHO**

O ritmo de trabalho é determinado pela demanda de trabalho?

X

Sim

Não

## **CONTEUDO DAS TAREFAS**

Após entrevista com pessoal em relação à sua capacidade em atender as demandas de trabalho, o mesmo entende ser compatível com sua capacidade em atendê-la ?

X

Sim

Não

## **ADOÇÃO DE RODÍZIOS - ERGONOMICO:**

Há pausas formais durante o ciclo de trabalho.?

Sim

X

Não

Há rodízios sistematizados entre os postos de trabalho?

Sim

X

Não

## **RECOMENDAÇÕES:**

Orientar ou instruir de forma satisfatória os empregados em boas práticas ergonômicas, para que os mesmos tenham consciência corporal e de posicionamento adequado durante sua atividade de trabalho;







## POSTO AVALIADO: FISCAL DE CAIXA

<p>Postura das costas –</p> <p>1      2      3      4</p>	<p><b>POSTURA DAS COSTAS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – ERETA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – INCLINADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – ERETA E TORCIDA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – INCLINADA E TORCIDA</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – ERETA		2 – INCLINADA		3 – ERETA E TORCIDA		4 – INCLINADA E TORCIDA						
<b>X</b>	1 – ERETA														
	2 – INCLINADA														
	3 – ERETA E TORCIDA														
	4 – INCLINADA E TORCIDA														
<p>Postura dos braços</p> <p>1      2      3</p>	<p><b>POSTURA DOS BRAÇOS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1– OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1– OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS		2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS		3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS								
<b>X</b>	1– OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS														
	2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS														
	3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS														
<p>Postura das pernas –</p> <p>1      2      3      4</p> <p>5      6      7</p>	<p><b>POSTURA DAS PERNAS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – SENTADO</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>7 – ANDANDO OU SE MOVENDO</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – SENTADO		2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS		3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA		4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS		5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS		6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS		7 – ANDANDO OU SE MOVENDO
<b>X</b>	1 – SENTADO														
	2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS														
	3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA														
	4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS														
	5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS														
	6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS														
	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO														
<p>Esforço –</p>	<p><b>ESFORÇO</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg		2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg		3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg								
<b>X</b>	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg														
	2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg														
	3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg														







## **POSTURA:**

Há registros de levantamento, transporte e descarga de materiais nesta atividade acima do limite recomendado?

Sim

X

Não

Posturas forçadas, caso existente ocorrem de que forma?

Ocasionais

Eventuais

Habituais

X

Não Aplica

O trabalho executado durante aos chamados decorrentes do dia-dia, são realizados preponderantemente de qual forma?

Em pé

X

Sentado

Alternando entre postura em pé e sentado

Caso a resposta anterior seja “em pé” a empresa oferece pausas para descanso ou disponibiliza cadeiras do tipo semi-sentado?

Sim

X

Não

Não aplica

Para execução das atividades do dia-dia é disponibilizado o uso de cadeira?

X

Sim

Não

Não aplica

A cadeira é estofada e revestida, possui conformação de base giratória, o assento possui altura ajustável, possui ajustes de altura e inclinação, bordas do assento e apoio de coluna arredondadas e em formato anatômico?

X

Sim

X

Não

Não aplica

A Atividade necessita uso de monitor fixo sobre a mesa, caso positivo este apresenta regulagens de altura e inclinação?

X

Sim

Não

Não aplica

## **ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO**

As normas de produção contemplando equipamentos, modo operatório, aspectos de segurança e qualidade deverão estar descritos nas instruções internas de trabalho, elaboradas pela empresa.



## **EXIGENCIA DE TEMPO**

A Atividade possui ciclo definido para a sua execução?

Sim

X

Não

## **RITMO DE TRABALHO**

O ritmo de trabalho é determinado pela demanda de trabalho?

X

Sim

Não

## **CONTEUDO DAS TAREFAS**

Após entrevista com pessoal em relação à sua capacidade em atender as demandas de trabalho, o mesmo entende ser compatível com sua capacidade em atendê-la ?

X

Sim

Não

## **ADOÇÃO DE RODÍZIOS - ERGONOMICO:**

Há pausas formais durante o ciclo de trabalho.?

Sim

X

Não

Há rodízios sistematizados entre os postos de trabalho?

Sim

X

Não

## **RECOMENDAÇÕES:**

Orientar ou instruir de forma satisfatória os empregados em boas práticas ergonômicas, para que os mesmos tenham consciência corporal e de posicionamento adequado durante sua atividade de trabalho;





## POSTO AVALIADO: GERENTE DE LOJA E SUPERMERCADO

<p>Postura das costas –</p> <p>1      2      3      4</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">POSTURA DAS COSTAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – ERETA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – INCLINADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – ERETA E TORCIDA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – INCLINADA E TORCIDA</td> </tr> </tbody> </table>	POSTURA DAS COSTAS		<b>X</b>	1 – ERETA		2 – INCLINADA		3 – ERETA E TORCIDA		4 – INCLINADA E TORCIDA						
POSTURA DAS COSTAS																	
<b>X</b>	1 – ERETA																
	2 – INCLINADA																
	3 – ERETA E TORCIDA																
	4 – INCLINADA E TORCIDA																
<p>Postura dos braços</p> <p>1      2      3</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">POSTURA DOS BRAÇOS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> </tbody> </table>	POSTURA DOS BRAÇOS		<b>X</b>	1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS		2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS		3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS								
POSTURA DOS BRAÇOS																	
<b>X</b>	1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS																
	2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS																
	3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS																
<p>Postura das pernas –</p> <p>1      2      3      4</p> <p>5      6      7</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">POSTURA DAS PERNAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – SENTADO</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>7 – ANDANDO OU SE MOVENDO</td> </tr> </tbody> </table>	POSTURA DAS PERNAS		<b>X</b>	1 – SENTADO		2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS		3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA		4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS		5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS		6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS		7 – ANDANDO OU SE MOVENDO
POSTURA DAS PERNAS																	
<b>X</b>	1 – SENTADO																
	2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS																
	3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA																
	4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS																
	5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS																
	6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS																
	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO																
<p>Esforço –</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">ESFORÇO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg</td> </tr> </tbody> </table>	ESFORÇO		<b>X</b>	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg		2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg		3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg								
ESFORÇO																	
<b>X</b>	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg																
	2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg																
	3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg																





## **POSTURA:**

Há registros de levantamento, transporte e descarga de materiais nesta atividade acima do limite recomendado?

Sim

X

Não

Posturas forçadas, caso existente ocorrem de que forma?

Ocasionais

Eventuais

Habituais

X

Não Aplica

O trabalho executado durante aos chamados decorrentes do dia-dia, são realizados preponderantemente de qual forma?

Em pé

X

Sentado

Alternando entre postura em pé e sentado

Caso a resposta anterior seja “em pé” a empresa oferece pausas para descanso ou disponibiliza cadeiras do tipo semi-sentado?

Sim

X

Não

Não aplica

Para execução das atividades do dia-dia é disponibilizado o uso de cadeira?

X

Sim

Não

Não aplica

A cadeira é estofada e revestida, possui conformação de base giratória, o assento possui altura ajustável, possui ajustes de altura e inclinação, bordas do assento e apoio de coluna arredondadas e em formato anatômico?

X

Sim

Não

Não aplica

A Atividade necessita uso de monitor fixo sobre a mesa, caso positivo este apresenta regulagens de altura e inclinação?

X

Sim

Não

Não aplica

## **ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO**

As normas de produção contemplando equipamentos, modo operatório, aspectos de segurança e qualidade deverão estar descritos nas instruções internas de trabalho, elaboradas pela empresa.





## **EXIGENCIA DE TEMPO**

A Atividade possui ciclo definido para a sua execução?

Sim

X

Não

## **RITMO DE TRABALHO**

O ritmo de trabalho é determinado pela demanda de trabalho?

X

Sim

Não

## **CONTEUDO DAS TAREFAS**

Após entrevista com pessoal em relação à sua capacidade em atender as demandas de trabalho, o mesmo entende ser compatível com sua capacidade em atendê-la ?

X

Sim

Não

## **ADOÇÃO DE RODÍZIOS - ERGONOMICO:**

Há pausas formais durante o ciclo de trabalho.?

Sim

X

Não

Há rodízios sistematizados entre os postos de trabalho?

Sim

X

Não

## **RECOMENDAÇÕES:**

Orientar ou instruir de forma satisfatória os empregados em boas práticas ergonômicas, para que os mesmos tenham consciência corporal e de posicionamento adequado durante sua atividade de trabalho;





## POSTO AVALIADO: ENCARREGADO DE SUPERMERCADO

<p>Postura das costas –</p> <p>1      2      3      4</p>	<p style="text-align: center;"><b>POSTURA DAS COSTAS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>X</b></td> <td>1 – ERETA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – INCLINADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – ERETA E TORCIDA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – INCLINADA E TORCIDA</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – ERETA		2 – INCLINADA		3 – ERETA E TORCIDA		4 – INCLINADA E TORCIDA						
<b>X</b>	1 – ERETA														
	2 – INCLINADA														
	3 – ERETA E TORCIDA														
	4 – INCLINADA E TORCIDA														
<p>Postura dos braços –</p> <p>1      2      3</p>	<p style="text-align: center;"><b>POSTURA DOS BRAÇOS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>X</b></td> <td>1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS		2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS		3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS								
<b>X</b>	1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS														
	2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS														
	3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS														
<p>Postura das pernas –</p> <p>1      2      3      4</p> <p>5      6      7</p>	<p style="text-align: center;"><b>POSTURA DAS PERNAS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>X</b></td> <td>1 – SENTADO</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>7 – ANDANDO OU SE MOVENDO</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – SENTADO		2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS		3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA		4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS		5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS		6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS		7 – ANDANDO OU SE MOVENDO
<b>X</b>	1 – SENTADO														
	2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS														
	3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA														
	4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS														
	5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS														
	6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS														
	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO														
<p>Esforço –</p>	<p style="text-align: center;"><b>ESFORÇO</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>X</b></td> <td>1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg		2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg		3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg								
<b>X</b>	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg														
	2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg														
	3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg														







## POSTURA:

Há registros de levantamento, transporte e descarga de materiais nesta atividade acima do limite recomendado?

Sim

X

Não

Posturas forçadas, caso existente ocorrem de que forma?

Ocasionais

Eventuais

Habituais

X

Não Aplica

O trabalho executado durante aos chamados decorrentes do dia-dia, são realizados preponderantemente de qual forma?

Em pé

X

Sentado

Alternando entre postura em pé e sentado

Caso a resposta anterior seja “em pé” a empresa oferece pausas para descanso ou disponibiliza cadeiras do tipo semi-sentado?

Sim

X

Não

Não aplica

Para execução das atividades do dia-dia é disponibilizado o uso de cadeira?

X

Sim

Não

Não aplica

A cadeira é estofada e revestida, possui conformação de base giratória, o assento possui altura ajustável, possui ajustes de altura e inclinação, bordas do assento e apoio de coluna arredondadas e em formato anatômico?

X

Sim

Não

Não aplica

A Atividade necessita uso de monitor fixo sobre a mesa, caso positivo este apresenta regulagens de altura e inclinação?

X

Sim

Não

Não aplica

## ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

As normas de produção contemplando equipamentos, modo operatório, aspectos de segurança e qualidade deverão estar descritos nas instruções internas de trabalho, elaboradas pela empresa.







## EXIGENCIA DE TEMPO

A Atividade possui ciclo definido para a sua execução?

Sim

X

Não

## RITMO DE TRABALHO

O ritmo de trabalho é determinado pela demanda de trabalho?

X

Sim

Não

## CONTEUDO DAS TAREFAS

Após entrevista com pessoal em relação à sua capacidade em atender as demandas de trabalho, o mesmo entende ser compatível com sua capacidade em atendê-la ?

X

Sim

Não

## ADOÇÃO DE RODÍZIOS - ERGONOMICO:

Há pausas formais durante o ciclo de trabalho.?

Sim

X

Não

Há rodízios sistematizados entre os postos de trabalho?

Sim

X

Não

## RECOMENDAÇÕES:

Orientar ou instruir de forma satisfatória os empregados em boas práticas ergonômicas, para que os mesmos tenham consciência corporal e de posicionamento adequado durante sua atividade de trabalho;





## POSTO AVALIADO: REPOSITOR DE MERCADORIA

<p>Postura das costas –</p> <p>1      2      3      4</p>	<p><b>POSTURA DAS COSTAS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – ERETA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – INCLINADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – ERETA E TORCIDA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – INCLINADA E TORCIDA</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – ERETA		2 – INCLINADA		3 – ERETA E TORCIDA		4 – INCLINADA E TORCIDA						
<b>X</b>	1 – ERETA														
	2 – INCLINADA														
	3 – ERETA E TORCIDA														
	4 – INCLINADA E TORCIDA														
<p>Postura dos braços</p> <p>1      2      3</p>	<p><b>POSTURA DOS BRAÇOS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1– OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1– OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS		2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS		3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS								
<b>X</b>	1– OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS														
	2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS														
	3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS														
<p>Postura das pernas –</p> <p>1      2      3      4</p> <p>5      6      7</p>	<p><b>POSTURA DAS PERNAS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td></td> <td>1 – SENTADO</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS</td> </tr> <tr> <td><b>X</b></td> <td>7 – ANDANDO OU SE MOVENDO</td> </tr> </tbody> </table>		1 – SENTADO		2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS		3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA		4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS		5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS		6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS	<b>X</b>	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO
	1 – SENTADO														
	2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS														
	3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA														
	4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS														
	5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS														
	6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS														
<b>X</b>	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO														
<p>Esforço –</p>	<p><b>ESFORÇO</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td></td> <td>1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg</td> </tr> <tr> <td><b>X</b></td> <td>2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg</td> </tr> </tbody> </table>		1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg	<b>X</b>	2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg		3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg								
	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg														
<b>X</b>	2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg														
	3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg														





## **POSTURA:**

Há registros de levantamento, transporte e descarga de materiais nesta atividade acima do limite recomendado?

Sim

X

Não

Posturas forçadas, caso existente ocorrem de que forma?

Ocasionais

Eventuais

Habituais

X

Não Aplica

O trabalho executado durante aos chamados decorrentes do dia-dia, são realizados preponderantemente de qual forma?

X Em pé

Sentado

Alternando entre postura em pé e sentado

Caso a resposta anterior seja “em pé” a empresa oferece pausas para descanso ou disponibiliza cadeiras do tipo semi-sentado?

Sim

X

Não

Não aplica

Para execução das atividades do dia-dia é disponibilizado o uso de cadeira?

Sim

X

Não

Não aplica

A cadeira é estofada e revestida, possui conformação de base giratória, o assento possui altura ajustável, possui ajustes de altura e inclinação, bordas do assento e apoio de coluna arredondadas e em formato anatômico?

Sim

X

Não

Não aplica

A Atividade necessita uso de monitor fixo sobre a mesa, caso positivo este apresenta regulagens de altura e inclinação?

Sim

X

Não

Não aplica

## **ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO**

As normas de produção contemplando equipamentos, modo operatório, aspectos de segurança e qualidade deverão estar descritos nas instruções internas de trabalho, elaboradas pela empresa.





## **EXIGENCIA DE TEMPO**

A Atividade possui ciclo definido para a sua execução?

Sim

X

Não

## **RITMO DE TRABALHO**

O ritmo de trabalho é determinado pela demanda de trabalho?

X

Sim

Não

## **CONTEUDO DAS TAREFAS**

Após entrevista com pessoal em relação à sua capacidade em atender as demandas de trabalho, o mesmo entende ser compatível com sua capacidade em atendê-la ?

X

Sim

Não

## **ADOÇÃO DE RODÍZIOS - ERGONOMICO:**

Há pausas formais durante o ciclo de trabalho.?

Sim

X

Não

Há rodízios sistematizados entre os postos de trabalho?

Sim

X

Não





## **RECOMENDAÇÕES:**

Orientar ou instruir de forma satisfatória os empregados em boas práticas ergonômicas, para que os mesmos tenham consciência corporal e de posicionamento adequado durante sua atividade de trabalho;

Nas ocasiões em que houver necessidade de realizar as tarefas predominantemente em pé, faz-se necessário estabelecer momentos para pausa e descanso ou disponibilizar no local de trabalho cadeira ou assento semi-sentado.


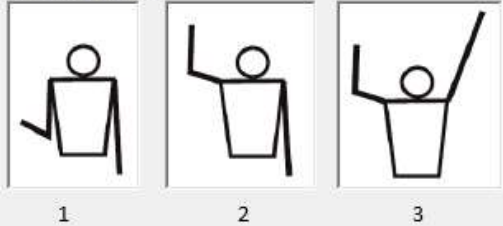
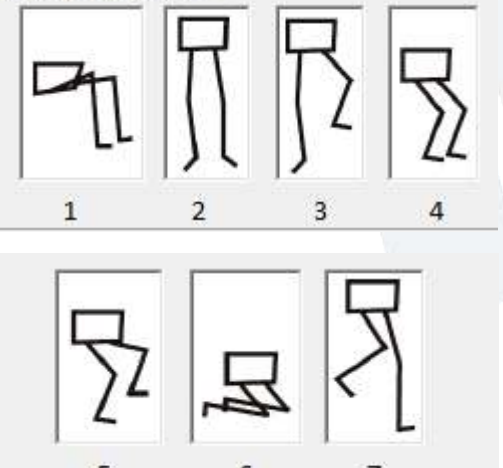

Quando houver necessidade de transporte de caixas ou peças com pesos acima de 20 kg sugerimos adoção do uso de carrinho como forma de transporte e quando não for possível solicitar auxílio para distribuição adequada do peso.

Nos momentos que fizerem necessidade de esforços como nas atividades que ocorrem eventualmente de transbordo de materiais devesse o trabalhador ser orientado quanto a aplicação de postura correta e se possível adotar o uso de equipamento automático ou semi-automático para levantamento da mercadoria.





## POSTO AVALIADO: CONFEITEIRA

<p>Postura das costas –</p> 	<p><b>POSTURA DAS COSTAS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – ERETA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – INCLINADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – ERETA E TORCIDA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – INCLINADA E TORCIDA</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – ERETA		2 – INCLINADA		3 – ERETA E TORCIDA		4 – INCLINADA E TORCIDA						
<b>X</b>	1 – ERETA														
	2 – INCLINADA														
	3 – ERETA E TORCIDA														
	4 – INCLINADA E TORCIDA														
<p>Postura dos braços</p> 	<p><b>POSTURA DOS BRAÇOS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1– OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1– OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS		2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS		3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS								
<b>X</b>	1– OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS														
	2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS														
	3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS														
<p>Postura das pernas –</p> 	<p><b>POSTURA DAS PERNAS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td></td> <td>1 – SENTADO</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS</td> </tr> <tr> <td><b>X</b></td> <td>7 – ANDANDO OU SE MOVENDO</td> </tr> </tbody> </table>		1 – SENTADO		2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS		3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA		4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS		5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS		6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS	<b>X</b>	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO
	1 – SENTADO														
	2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS														
	3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA														
	4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS														
	5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS														
	6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS														
<b>X</b>	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO														
<p>Esforço –</p> 	<p><b>ESFORÇO</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td></td> <td>1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg</td> </tr> <tr> <td><b>X</b></td> <td>2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg</td> </tr> </tbody> </table>		1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg	<b>X</b>	2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg		3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg								
	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg														
<b>X</b>	2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg														
	3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg														





## **POSTURA:**

Há registros de levantamento, transporte e descarga de materiais nesta atividade acima do limite recomendado?

Sim

X

Não

Posturas forçadas, caso existente ocorrem de que forma?

Ocasionais

Eventuais

Habituais

X

Não Aplica

O trabalho executado durante aos chamados decorrentes do dia-dia, são realizados preponderantemente de qual forma?

X Em pé

Sentado

Alternando entre postura em pé e sentado

Caso a resposta anterior seja “em pé” a empresa oferece pausas para descanso ou disponibiliza cadeiras do tipo semi-sentado?

Sim

X

Não

Não aplica

Para execução das atividades do dia-dia é disponibilizado o uso de cadeira?

Sim

X

Não

Não aplica

A cadeira é estofada e revestida, possui conformação de base giratória, o assento possui altura ajustável, possui ajustes de altura e inclinação, bordas do assento e apoio de coluna arredondadas e em formato anatômico?

Sim

X

Não

Não aplica

A Atividade necessita uso de monitor fixo sobre a mesa, caso positivo este apresenta regulagens de altura e inclinação?

Sim

X

Não

Não aplica

## **ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO**

As normas de produção contemplando equipamentos, modo operatório, aspectos de segurança e qualidade deverão estar descritos nas instruções internas de trabalho, elaboradas pela empresa.







## **EXIGENCIA DE TEMPO**

A Atividade possui ciclo definido para a sua execução?

Sim

X

Não

## **RITMO DE TRABALHO**

O ritmo de trabalho é determinado pela demanda de trabalho?

X

Sim

Não

## **CONTEUDO DAS TAREFAS**

Após entrevista com pessoal em relação à sua capacidade em atender as demandas de trabalho, o mesmo entende ser compatível com sua capacidade em atendê-la ?

X

Sim

Não

## **ADOÇÃO DE RODÍZIOS - ERGONOMICO:**

Há pausas formais durante o ciclo de trabalho.?

Sim

X

Não

Há rodízios sistematizados entre os postos de trabalho?

Sim

X

Não





## **RECOMENDAÇÕES:**

Orientar ou instruir de forma satisfatória os empregados em boas práticas ergonômicas, para que os mesmos tenham consciência corporal e de posicionamento adequado durante sua atividade de trabalho;

Nas ocasiões em que houver necessidade de realizar as tarefas predominantemente em pé, faz-se necessário estabelecer momentos para pausa e descanso ou disponibilizar no local de trabalho cadeira ou assento semi-sentado.

Quando houver necessidade de transporte de caixas ou peças com pesos acima de 20 kg sugerimos adoção do uso de carrinho como forma de transporte e quando não for possível solicitar auxílio para distribuição adequada do peso.

Nos momentos que fizerem necessidade de esforços como nas atividades que ocorrem eventualmente de transbordo de materiais devesse o trabalhador ser orientado quanto a aplicação de postura correta e se possível adotar o uso de equipamento automático ou semi-automático para levantamento da mercadoria.





## POSTO AVALIADO: BALCONISTA DE FRIOS

<p>Postura das costas –</p> <p>1      2      3      4</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">POSTURA DAS COSTAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>X</td> <td>1 – ERETA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – INCLINADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – ERETA E TORCIDA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – INCLINADA E TORCIDA</td> </tr> </tbody> </table>	POSTURA DAS COSTAS		X	1 – ERETA		2 – INCLINADA		3 – ERETA E TORCIDA		4 – INCLINADA E TORCIDA						
POSTURA DAS COSTAS																	
X	1 – ERETA																
	2 – INCLINADA																
	3 – ERETA E TORCIDA																
	4 – INCLINADA E TORCIDA																
<p>Postura dos braços</p> <p>1      2      3</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">POSTURA DOS BRAÇOS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>X</td> <td>1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> </tbody> </table>	POSTURA DOS BRAÇOS		X	1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS		2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS		3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS								
POSTURA DOS BRAÇOS																	
X	1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS																
	2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS																
	3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS																
<p>Postura das pernas –</p> <p>1      2      3      4</p> <p>5      6      7</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">POSTURA DAS PERNAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>1 – SENTADO</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>7 – ANDANDO OU SE MOVENDO</td> </tr> </tbody> </table>	POSTURA DAS PERNAS			1 – SENTADO		2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS		3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA		4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS		5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS		6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS	X	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO
POSTURA DAS PERNAS																	
	1 – SENTADO																
	2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS																
	3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA																
	4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS																
	5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS																
	6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS																
X	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO																
<p>Esforço –</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">ESFORÇO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>X</td> <td>1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg</td> </tr> </tbody> </table>	ESFORÇO		X	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg		2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg		3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg								
ESFORÇO																	
X	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg																
	2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg																
	3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg																





## POSTURA:

Há registros de levantamento, transporte e descarga de materiais nesta atividade acima do limite recomendado?

Sim

X

Não

Posturas forçadas, caso existente ocorrem de que forma?

Ocasionais

Eventuais

Habituais

X

Não Aplica

O trabalho executado durante aos chamados decorrentes do dia-dia, são realizados preponderantemente de qual forma?

X Em pé

Sentado

Alternando entre postura em pé e sentado

Caso a resposta anterior seja “em pé” a empresa oferece pausas para descanso ou disponibiliza cadeiras do tipo semi-sentado?

Sim

X

Não

Não aplica

Para execução das atividades do dia-dia é disponibilizado o uso de cadeira?

Sim

X

Não

Não aplica

A cadeira é estofada e revestida, possui conformação de base giratória, o assento possui altura ajustável, possui ajustes de altura e inclinação, bordas do assento e apoio de coluna arredondadas e em formato anatômico?

Sim

X

Não

Não aplica

A Atividade necessita uso de monitor fixo sobre a mesa, caso positivo este apresenta regulagens de altura e inclinação?

Sim

X

Não

Não aplica

## ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

As normas de produção contemplando equipamentos, modo operatório, aspectos de segurança e qualidade deverão estar descritos nas instruções internas de trabalho, elaboradas pela empresa.





## **EXIGENCIA DE TEMPO**

A Atividade possui ciclo definido para a sua execução?

Sim

X

Não

## **RITMO DE TRABALHO**

O ritmo de trabalho é determinado pela demanda de trabalho?

X

Sim

Não

## **CONTEUDO DAS TAREFAS**

Após entrevista com pessoal em relação à sua capacidade em atender as demandas de trabalho, o mesmo entende ser compatível com sua capacidade em atendê-la ?

X

Sim

Não

## **ADOÇÃO DE RODÍZIOS - ERGONOMICO:**

Há pausas formais durante o ciclo de trabalho.?

Sim

X

Não

Há rodízios sistematizados entre os postos de trabalho?

Sim

X

Não





## **RECOMENDAÇÕES:**

Orientar ou instruir de forma satisfatória os empregados em boas práticas ergonômicas, para que os mesmos tenham consciência corporal e de posicionamento adequado durante sua atividade de trabalho;

Nas ocasiões em que houver necessidade de realizar as tarefas predominantemente em pé, faz-se necessário estabelecer momentos para pausa e descanso ou disponibilizar no local de trabalho cadeira ou assento semi-sentado.

Quando houver necessidade de transporte de caixas ou peças com pesos acima de 20 kg sugerimos adoção do uso de carrinho como forma de transporte e quando não for possível solicitar auxílio para distribuição adequada do peso.

Nos momentos que fizerem necessidade de esforços como nas atividades que ocorrem eventualmente de transbordo de materiais devesse o trabalhador ser orientado quanto a aplicação de postura correta e se possível adotar o uso de equipamento automático ou semi-automático para levantamento da mercadoria.





## POSTO AVALIADO: BALCONISTA

<p>Postura das costas –</p> <p>1      2      3      4</p>	<p><b>POSTURA DAS COSTAS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – ERETA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – INCLINADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – ERETA E TORCIDA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – INCLINADA E TORCIDA</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – ERETA		2 – INCLINADA		3 – ERETA E TORCIDA		4 – INCLINADA E TORCIDA						
<b>X</b>	1 – ERETA														
	2 – INCLINADA														
	3 – ERETA E TORCIDA														
	4 – INCLINADA E TORCIDA														
<p>Postura dos braços</p> <p>1      2      3</p>	<p><b>POSTURA DOS BRAÇOS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS		2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS		3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS								
<b>X</b>	1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS														
	2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS														
	3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS														
<p>Postura das pernas –</p> <p>1      2      3      4</p> <p>5      6      7</p>	<p><b>POSTURA DAS PERNAS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td></td> <td>1 – SENTADO</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS</td> </tr> <tr> <td><b>X</b></td> <td>7 – ANDANDO OU SE MOVENDO</td> </tr> </tbody> </table>		1 – SENTADO		2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS		3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA		4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS		5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS		6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS	<b>X</b>	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO
	1 – SENTADO														
	2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS														
	3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA														
	4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS														
	5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS														
	6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS														
<b>X</b>	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO														
<p>Esforço –</p>	<p><b>ESFORÇO</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg		2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg		3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg								
<b>X</b>	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg														
	2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg														
	3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg														







## POSTURA:

Há registros de levantamento, transporte e descarga de materiais nesta atividade acima do limite recomendado?

Sim

X

Não

Posturas forçadas, caso existente ocorrem de que forma?

Ocasionais

Eventuais

Habituais

X

Não Aplica

O trabalho executado durante aos chamados decorrentes do dia-dia, são realizados preponderantemente de qual forma?

X Em pé

Sentado

Alternando entre postura em pé e sentado

Caso a resposta anterior seja "em pé" a empresa oferece pausas para descanso ou disponibiliza cadeiras do tipo semi-sentado?

Sim

X

Não

Não aplica

Para execução das atividades do dia-dia é disponibilizado o uso de cadeira?

Sim

X

Não

Não aplica

A cadeira é estofada e revestida, possui conformação de base giratória, o assento possui altura ajustável, possui ajustes de altura e inclinação, bordas do assento e apoio de coluna arredondadas e em formato anatômico?

Sim

X

Não

Não aplica

A Atividade necessita uso de monitor fixo sobre a mesa, caso positivo este apresenta regulagens de altura e inclinação?

Sim

X

Não

Não aplica

## ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

As normas de produção contemplando equipamentos, modo operatório, aspectos de segurança e qualidade deverão estar descritos nas instruções internas de trabalho, elaboradas pela empresa.





## **EXIGENCIA DE TEMPO**

A Atividade possui ciclo definido para a sua execução?

Sim

X

Não

## **RITMO DE TRABALHO**

O ritmo de trabalho é determinado pela demanda de trabalho?

X

Sim

Não

## **CONTEUDO DAS TAREFAS**

Após entrevista com pessoal em relação à sua capacidade em atender as demandas de trabalho, o mesmo entende ser compatível com sua capacidade em atendê-la ?

X

Sim

Não

## **ADOÇÃO DE RODÍZIOS - ERGONOMICO:**

Há pausas formais durante o ciclo de trabalho.?

Sim

X

Não

Há rodízios sistematizados entre os postos de trabalho?

Sim

X

Não





## **RECOMENDAÇÕES:**

Orientar ou instruir de forma satisfatória os empregados em boas práticas ergonômicas, para que os mesmos tenham consciência corporal e de posicionamento adequado durante sua atividade de trabalho;

Nas ocasiões em que houver necessidade de realizar as tarefas predominantemente em pé, faz-se necessário estabelecer momentos para pausa e descanso ou disponibilizar no local de trabalho cadeira ou assento semi-sentado.

Quando houver necessidade de transporte de caixas ou peças com pesos acima de 20 kg sugerimos adoção do uso de carrinho como forma de transporte e quando não for possível solicitar auxílio para distribuição adequada do peso.

Nos momentos que fizerem necessidade de esforços como nas atividades que ocorrem eventualmente de transbordo de materiais devesse o trabalhador ser orientado quanto a aplicação de postura correta e se possível adotar o uso de equipamento automático ou semi-automático para levantamento da mercadoria.





## POSTO AVALIADO: AÇOUGUEIRO III

<p>Postura das costas –</p> <p>1      2      3      4</p>	<p style="text-align: center;"><b>POSTURA DAS COSTAS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>X</b></td> <td>1 – ERETA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – INCLINADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – ERETA E TORCIDA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – INCLINADA E TORCIDA</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – ERETA		2 – INCLINADA		3 – ERETA E TORCIDA		4 – INCLINADA E TORCIDA						
<b>X</b>	1 – ERETA														
	2 – INCLINADA														
	3 – ERETA E TORCIDA														
	4 – INCLINADA E TORCIDA														
<p>Postura dos braços –</p> <p>1      2      3</p>	<p style="text-align: center;"><b>POSTURA DOS BRAÇOS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>X</b></td> <td>1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS		2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS		3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS								
<b>X</b>	1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS														
	2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS														
	3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS														
<p>Postura das pernas –</p> <p>1      2      3      4</p> <p>5      6      7</p>	<p style="text-align: center;"><b>POSTURA DAS PERNAS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td></td> <td>1 – SENTADO</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>X</b></td> <td>7 – ANDANDO OU SE MOVENDO</td> </tr> </tbody> </table>		1 – SENTADO		2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS		3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA		4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS		5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS		6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS	<b>X</b>	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO
	1 – SENTADO														
	2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS														
	3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA														
	4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS														
	5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS														
	6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS														
<b>X</b>	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO														
<p>Esforço –</p>	<p style="text-align: center;"><b>ESFORÇO</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td></td> <td>1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>X</b></td> <td>3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg</td> </tr> </tbody> </table>		1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg		2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg	<b>X</b>	3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg								
	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg														
	2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg														
<b>X</b>	3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg														





## **POSTURA:**

Há registros de levantamento, transporte e descarga de materiais nesta atividade acima do limite recomendado?

X Sim  Não

Posturas forçadas, caso existente ocorrem de que forma?

Ocasionais  Eventuais  Habituais  Não Aplica

O trabalho executado durante aos chamados decorrentes do dia-dia, são realizados preponderantemente de qual forma?

X Em pé  Sentado  Alternando entre postura em pé e sentado

Caso a resposta anterior seja “em pé” a empresa oferece pausas para descanso ou disponibiliza cadeiras do tipo semi-sentado?

Sim  Não  Não aplica

Para execução das atividades do dia-dia é disponibilizado o uso de cadeira?

Sim  Não  Não aplica

A cadeira é estofada e revestida, possui conformação de base giratória, o assento possui altura ajustável, possui ajustes de altura e inclinação, bordas do assento e apoio de coluna arredondadas e em formato anatômico?

Sim  Não  Não aplica

A Atividade necessita uso de monitor fixo sobre a mesa, caso positivo este apresenta regulagens de altura e inclinação?

Sim  Não  Não aplica

## **ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO**

As normas de produção contemplando equipamentos, modo operatório, aspectos de segurança e qualidade deverão estar descritos nas instruções internas de trabalho, elaboradas pela empresa.





## **EXIGENCIA DE TEMPO**

A Atividade possui ciclo definido para a sua execução?

Sim

X

Não

## **RITMO DE TRABALHO**

O ritmo de trabalho é determinado pela demanda de trabalho?

X

Sim

Não

## **CONTEUDO DAS TAREFAS**

Após entrevista com pessoal em relação à sua capacidade em atender as demandas de trabalho, o mesmo entende ser compatível com sua capacidade em atendê-la ?

X

Sim

Não

## **ADOÇÃO DE RODÍZIOS - ERGONOMICO:**

Há pausas formais durante o ciclo de trabalho.?

Sim

X

Não

Há rodízios sistematizados entre os postos de trabalho?

Sim

X

Não





## **RECOMENDAÇÕES:**

Orientar ou instruir de forma satisfatória os empregados em boas práticas ergonômicas, para que os mesmos tenham consciência corporal e de posicionamento adequado durante sua atividade de trabalho;

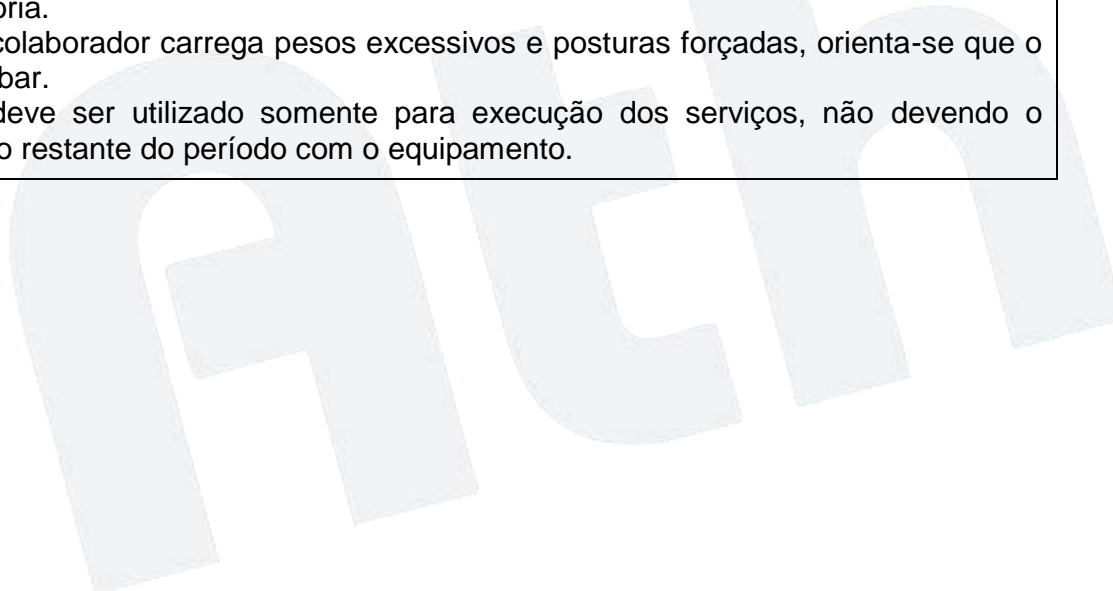
Nas ocasiões em que houver necessidade de realizar as tarefas predominantemente em pé, faz-se necessário estabelecer momentos para pausa e descanso ou disponibilizar no local de trabalho cadeira ou assento semi-sentado.

Quando houver necessidade de transporte de caixas ou peças com pesos acima de 20 kg sugerimos adoção do uso de carrinho como forma de transporte e quando não for possível solicitar auxílio para distribuição adequada do peso.

Nos momentos que fizerem necessidade de esforços como nas atividades que ocorrem eventualmente de transbordo de materiais devesse o trabalhador ser orientado quanto a aplicação de postura correta e se possível adotar o uso de equipamento automático ou semi-automático para levantamento da mercadoria.

Nas ocasiões em que o colaborador carregue pesos excessivos e posturas forçadas, orienta-se que o mesmo utilize a cinta lombar.

NOTA: o equipamento deve ser utilizado somente para execução dos serviços, não devendo o colaborador permanecer o restante do período com o equipamento.







## POSTO AVALIADO: AJUDANTE DE AÇOUGUEIRO

<p>Postura das costas –</p> <p>1      2      3      4</p>	<p><b>POSTURA DAS COSTAS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – ERETA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – INCLINADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – ERETA E TORCIDA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – INCLINADA E TORCIDA</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – ERETA		2 – INCLINADA		3 – ERETA E TORCIDA		4 – INCLINADA E TORCIDA						
<b>X</b>	1 – ERETA														
	2 – INCLINADA														
	3 – ERETA E TORCIDA														
	4 – INCLINADA E TORCIDA														
<p>Postura dos braços</p> <p>1      2      3</p>	<p><b>POSTURA DOS BRAÇOS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1– OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1– OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS		2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS		3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS								
<b>X</b>	1– OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS														
	2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS														
	3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS														
<p>Postura das pernas –</p> <p>1      2      3      4</p> <p>5      6      7</p>	<p><b>POSTURA DAS PERNAS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td></td> <td>1 – SENTADO</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS</td> </tr> <tr> <td><b>X</b></td> <td>7 – ANDANDO OU SE MOVENDO</td> </tr> </tbody> </table>		1 – SENTADO		2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS		3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA		4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS		5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS		6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS	<b>X</b>	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO
	1 – SENTADO														
	2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS														
	3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA														
	4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS														
	5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS														
	6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS														
<b>X</b>	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO														
<p>Esforço –</p>	<p><b>ESFORÇO</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td></td> <td>1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg</td> </tr> <tr> <td><b>X</b></td> <td>3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg</td> </tr> </tbody> </table>		1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg		2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg	<b>X</b>	3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg								
	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg														
	2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg														
<b>X</b>	3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg														





<b><u>POSTURA:</u></b>									
Há registros de levantamento, transporte e descarga de materiais nesta atividade acima do limite recomendado?									
X	Sim			Não					
Posturas forçadas, caso existente ocorrem de que forma?									
	Ocasionais		X	Eventuais			Habituais		Não Aplica
O trabalho executado durante aos chamados decorrentes do dia-dia, são realizados preponderantemente de qual forma?									
X	Em pé			Sentado			Alternando entre postura em pé e sentado		
Caso a resposta anterior seja “em pé” a empresa oferece pausas para descanso ou disponibiliza cadeiras do tipo semi-sentado?									
	Sim		X	Não			Não aplica		
Para execução das atividades do dia-dia é disponibilizado o uso de cadeira?									
	Sim		X	Não			Não aplica		
A cadeira é estofada e revestida, possui conformação de base giratória, o assento possui altura ajustável, possui ajustes de altura e inclinação, bordas do assento e apoio de coluna arredondadas e em formato anatômico?									
	Sim		X	Não			Não aplica		
A Atividade necessita uso de monitor fixo sobre a mesa, caso positivo este apresenta regulagens de altura e inclinação?									
	Sim		X	Não			Não aplica		
<b><u>ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO</u></b>									
As normas de produção contemplando equipamentos, modo operatório, aspectos de segurança e qualidade deverão estar descritos nas instruções internas de trabalho, elaboradas pela empresa.									





## EXIGENCIA DE TEMPO

A Atividade possui ciclo definido para a sua execução?

Sim

X

Não

## RITMO DE TRABALHO

O ritmo de trabalho é determinado pela demanda de trabalho?

X

Sim

Não

## CONTEUDO DAS TAREFAS

Após entrevista com pessoal em relação à sua capacidade em atender as demandas de trabalho, o mesmo entende ser compatível com sua capacidade em atendê-la ?

X

Sim

Não

## ADOÇÃO DE RODÍZIOS - ERGONOMICO:

Há pausas formais durante o ciclo de trabalho.?

Sim

X

Não

Há rodízios sistematizados entre os postos de trabalho?

Sim

X

Não





## **RECOMENDAÇÕES:**

Orientar ou instruir de forma satisfatória os empregados em boas práticas ergonômicas, para que os mesmos tenham consciência corporal e de posicionamento adequado durante sua atividade de trabalho;

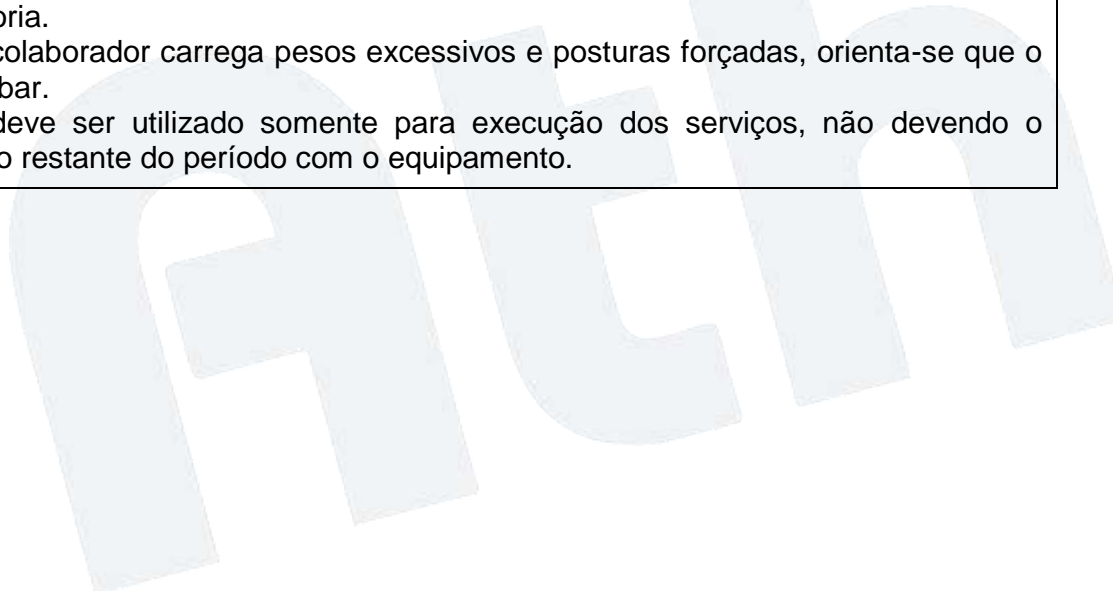
Nas ocasiões em que houver necessidade de realizar as tarefas predominantemente em pé, faz-se necessário estabelecer momentos para pausa e descanso ou disponibilizar no local de trabalho cadeira ou assento semi-sentado.

Quando houver necessidade de transporte de caixas ou peças com pesos acima de 20 kg sugerimos adoção do uso de carrinho como forma de transporte e quando não for possível solicitar auxílio para distribuição adequada do peso.

Nos momentos que fizerem necessidade de esforços como nas atividades que ocorrem eventualmente de transbordo de materiais devesse o trabalhador ser orientado quanto a aplicação de postura correta e se possível adotar o uso de equipamento automático ou semi-automático para levantamento da mercadoria.

Nas ocasiões em que o colaborador carrega pesos excessivos e posturas forçadas, orienta-se que o mesmo utilize a cinta lombar.

NOTA: o equipamento deve ser utilizado somente para execução dos serviços, não devendo o colaborador permanecer o restante do período com o equipamento.





## POSTO AVALIADO: BALCONISTA DE AÇOUGUE

<p>Postura das costas –</p> <p>1 2 3 4</p>	<p><b>POSTURA DAS COSTAS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – ERETA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – INCLINADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – ERETA E TORCIDA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – INCLINADA E TORCIDA</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – ERETA		2 – INCLINADA		3 – ERETA E TORCIDA		4 – INCLINADA E TORCIDA						
<b>X</b>	1 – ERETA														
	2 – INCLINADA														
	3 – ERETA E TORCIDA														
	4 – INCLINADA E TORCIDA														
<p>Postura dos braços</p> <p>1 2 3</p>	<p><b>POSTURA DOS BRAÇOS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS		2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS		3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS								
<b>X</b>	1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS														
	2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS														
	3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS														
<p>Postura das pernas –</p> <p>1 2 3 4</p> <p>5 6 7</p>	<p><b>POSTURA DAS PERNAS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td></td> <td>1 – SENTADO</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS</td> </tr> <tr> <td><b>X</b></td> <td>7 – ANDANDO OU SE MOVENDO</td> </tr> </tbody> </table>		1 – SENTADO		2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS		3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA		4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS		5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS		6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS	<b>X</b>	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO
	1 – SENTADO														
	2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS														
	3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA														
	4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS														
	5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS														
	6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS														
<b>X</b>	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO														
<p>Esforço –</p>	<p><b>ESFORÇO</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td></td> <td>1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg</td> </tr> <tr> <td><b>X</b></td> <td>3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg</td> </tr> </tbody> </table>		1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg		2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg	<b>X</b>	3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg								
	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg														
	2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg														
<b>X</b>	3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg														





## **POSTURA:**

Há registros de levantamento, transporte e descarga de materiais nesta atividade acima do limite recomendado?

X Sim  Não

Posturas forçadas, caso existente ocorrem de que forma?

Ocasionais  Eventuais  Habituais  Não Aplica

O trabalho executado durante aos chamados decorrentes do dia-dia, são realizados preponderantemente de qual forma?

X Em pé  Sentado  Alternando entre postura em pé e sentado

Caso a resposta anterior seja “em pé” a empresa oferece pausas para descanso ou disponibiliza cadeiras do tipo semi-sentado?

Sim  Não  Não aplica

Para execução das atividades do dia-dia é disponibilizado o uso de cadeira?

Sim  Não  Não aplica

A cadeira é estofada e revestida, possui conformação de base giratória, o assento possui altura ajustável, possui ajustes de altura e inclinação, bordas do assento e apoio de coluna arredondadas e em formato anatômico?

Sim  Não  Não aplica

A Atividade necessita uso de monitor fixo sobre a mesa, caso positivo este apresenta regulagens de altura e inclinação?

Sim  Não  Não aplica

## **ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO**

As normas de produção contemplando equipamentos, modo operatório, aspectos de segurança e qualidade deverão estar descritos nas instruções internas de trabalho, elaboradas pela empresa.





## **EXIGENCIA DE TEMPO**

A Atividade possui ciclo definido para a sua execução?

Sim

X

Não

## **RITMO DE TRABALHO**

O ritmo de trabalho é determinado pela demanda de trabalho?

X

Sim

Não

## **CONTEUDO DAS TAREFAS**

Após entrevista com pessoal em relação à sua capacidade em atender as demandas de trabalho, o mesmo entende ser compatível com sua capacidade em atendê-la ?

X

Sim

Não

## **ADOÇÃO DE RODÍZIOS - ERGONOMICO:**

Há pausas formais durante o ciclo de trabalho.?

Sim

X

Não

Há rodízios sistematizados entre os postos de trabalho?

Sim

X

Não







## **RECOMENDAÇÕES:**

Orientar ou instruir de forma satisfatória os empregados em boas práticas ergonômicas, para que os mesmos tenham consciência corporal e de posicionamento adequado durante sua atividade de trabalho;

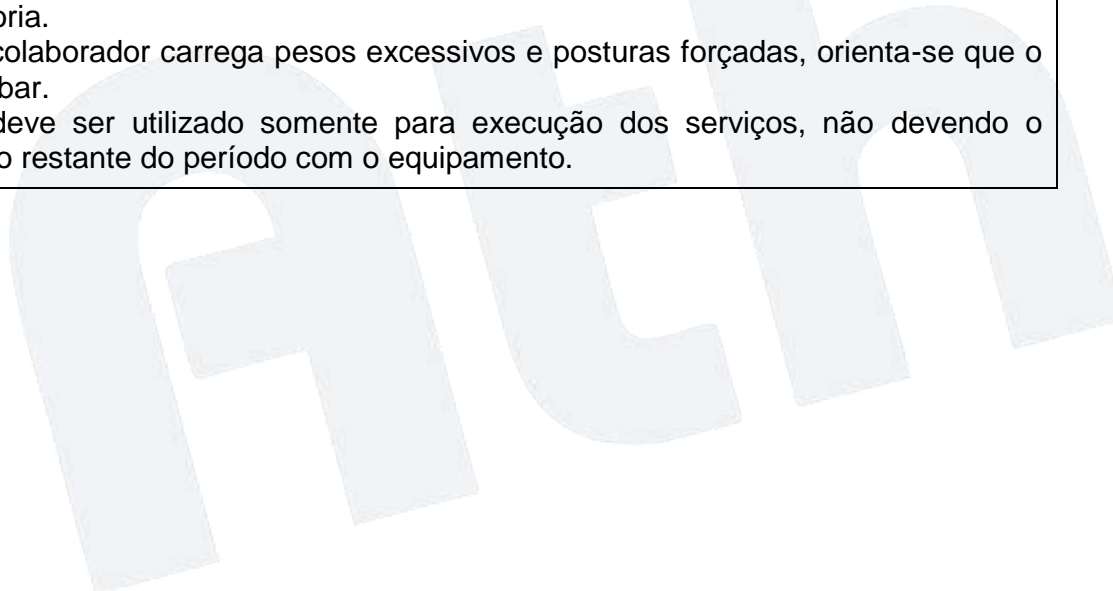
Nas ocasiões em que houver necessidade de realizar as tarefas predominantemente em pé, faz-se necessário estabelecer momentos para pausa e descanso ou disponibilizar no local de trabalho cadeira ou assento semi-sentado.

Quando houver necessidade de transporte de caixas ou peças com pesos acima de 20 kg sugerimos adoção do uso de carrinho como forma de transporte e quando não for possível solicitar auxílio para distribuição adequada do peso.

Nos momentos que fizerem necessidade de esforços como nas atividades que ocorrem eventualmente de transbordo de materiais devesse o trabalhador ser orientado quanto a aplicação de postura correta e se possível adotar o uso de equipamento automático ou semi-automático para levantamento da mercadoria.

Nas ocasiões em que o colaborador carrega pesos excessivos e posturas forçadas, orienta-se que o mesmo utilize a cinta lombar.

NOTA: o equipamento deve ser utilizado somente para execução dos serviços, não devendo o colaborador permanecer o restante do período com o equipamento.





## POSTO AVALIADO: LÍDER DE AÇOUGUE

<p>Postura das costas –</p> <p>1      2      3      4</p>	<p style="text-align: center;"><b>POSTURA DAS COSTAS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>X</b></td> <td>1 – ERETA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – INCLINADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – ERETA E TORCIDA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – INCLINADA E TORCIDA</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – ERETA		2 – INCLINADA		3 – ERETA E TORCIDA		4 – INCLINADA E TORCIDA						
<b>X</b>	1 – ERETA														
	2 – INCLINADA														
	3 – ERETA E TORCIDA														
	4 – INCLINADA E TORCIDA														
<p>Postura dos braços</p> <p>1      2      3</p>	<p style="text-align: center;"><b>POSTURA DOS BRAÇOS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>X</b></td> <td>1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> </tbody> </table>	<b>X</b>	1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS		2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS		3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS								
<b>X</b>	1 – OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS														
	2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS														
	3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS														
<p>Postura das pernas –</p> <p>1      2      3      4</p> <p>5      6      7</p>	<p style="text-align: center;"><b>POSTURA DAS PERNAS</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td></td> <td>1 – SENTADO</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>X</b></td> <td>7 – ANDANDO OU SE MOVENDO</td> </tr> </tbody> </table>		1 – SENTADO		2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS		3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA		4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS		5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS		6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS	<b>X</b>	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO
	1 – SENTADO														
	2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS														
	3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA														
	4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS														
	5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS														
	6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS														
<b>X</b>	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO														
<p>Esforço –</p>	<p style="text-align: center;"><b>ESFORÇO</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td></td> <td>1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>X</b></td> <td>3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg</td> </tr> </tbody> </table>		1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg		2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg	<b>X</b>	3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg								
	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg														
	2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg														
<b>X</b>	3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg														





## **POSTURA:**

Há registros de levantamento, transporte e descarga de materiais nesta atividade acima do limite recomendado?

X Sim  Não

Posturas forçadas, caso existente ocorrem de que forma?

Ocasionais  Eventuais  Habituais  Não Aplica

O trabalho executado durante aos chamados decorrentes do dia-dia, são realizados preponderantemente de qual forma?

X Em pé  Sentado  Alternando entre postura em pé e sentado

Caso a resposta anterior seja “em pé” a empresa oferece pausas para descanso ou disponibiliza cadeiras do tipo semi-sentado?

Sim  Não  Não aplica

Para execução das atividades do dia-dia é disponibilizado o uso de cadeira?

Sim  Não  Não aplica

A cadeira é estofada e revestida, possui conformação de base giratória, o assento possui altura ajustável, possui ajustes de altura e inclinação, bordas do assento e apoio de coluna arredondadas e em formato anatômico?

Sim  Não  Não aplica

A Atividade necessita uso de monitor fixo sobre a mesa, caso positivo este apresenta regulagens de altura e inclinação?

Sim  Não  Não aplica

## **ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO**

As normas de produção contemplando equipamentos, modo operatório, aspectos de segurança e qualidade deverão estar descritos nas instruções internas de trabalho, elaboradas pela empresa.





## **EXIGENCIA DE TEMPO**

A Atividade possui ciclo definido para a sua execução?

Sim

X

Não

## **RITMO DE TRABALHO**

O ritmo de trabalho é determinado pela demanda de trabalho?

X

Sim

Não

## **CONTEUDO DAS TAREFAS**

Após entrevista com pessoal em relação à sua capacidade em atender as demandas de trabalho, o mesmo entende ser compatível com sua capacidade em atendê-la ?

X

Sim

Não

## **ADOÇÃO DE RODÍZIOS - ERGONOMICO:**

Há pausas formais durante o ciclo de trabalho.?

Sim

X

Não

Há rodízios sistematizados entre os postos de trabalho?

Sim

X

Não





## **RECOMENDAÇÕES:**

Orientar ou instruir de forma satisfatória os empregados em boas práticas ergonômicas, para que os mesmos tenham consciência corporal e de posicionamento adequado durante sua atividade de trabalho;

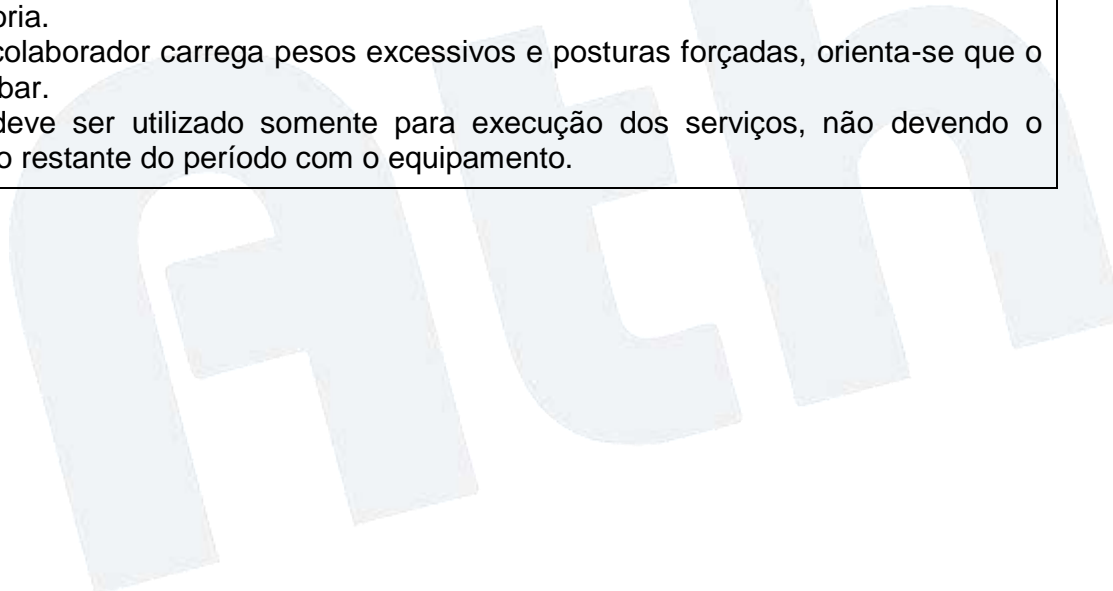
Nas ocasiões em que houver necessidade de realizar as tarefas predominantemente em pé, faz-se necessário estabelecer momentos para pausa e descanso ou disponibilizar no local de trabalho cadeira ou assento semi-sentado.

Quando houver necessidade de transporte de caixas ou peças com pesos acima de 20 kg sugerimos adoção do uso de carrinho como forma de transporte e quando não for possível solicitar auxílio para distribuição adequada do peso.

Nos momentos que fizerem necessidade de esforços como nas atividades que ocorrem eventualmente de transbordo de materiais devesse o trabalhador ser orientado quanto a aplicação de postura correta e se possível adotar o uso de equipamento automático ou semi-automático para levantamento da mercadoria.

Nas ocasiões em que o colaborador carrega pesos excessivos e posturas forçadas, orienta-se que o mesmo utilize a cinta lombar.

NOTA: o equipamento deve ser utilizado somente para execução dos serviços, não devendo o colaborador permanecer o restante do período com o equipamento.





## POSTO AVALIADO: AUXILIAR DE LIMPEZA

<p>Postura das costas –</p> <p>1      2      3      4</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">POSTURA DAS COSTAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – ERETA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – INCLINADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – ERETA E TORCIDA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – INCLINADA E TORCIDA</td> </tr> </tbody> </table>	POSTURA DAS COSTAS		<b>X</b>	1 – ERETA		2 – INCLINADA		3 – ERETA E TORCIDA		4 – INCLINADA E TORCIDA						
POSTURA DAS COSTAS																	
<b>X</b>	1 – ERETA																
	2 – INCLINADA																
	3 – ERETA E TORCIDA																
	4 – INCLINADA E TORCIDA																
<p>Postura dos braços</p> <p>1      2      3</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">POSTURA DOS BRAÇOS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1– OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS</td> </tr> </tbody> </table>	POSTURA DOS BRAÇOS		<b>X</b>	1– OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS		2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS		3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS								
POSTURA DOS BRAÇOS																	
<b>X</b>	1– OS DOIS BRAÇOS ABAIXO DOS OMBROS																
	2 – UM BRAÇO NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS																
	3 – AMBOS BRAÇOS NO NÍVEL OU ACIMA DOS OMBROS																
<p>Postura das pernas –</p> <p>1      2      3      4</p> <p>5      6      7</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">POSTURA DAS PERNAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>1 – SENTADO</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS</td> </tr> <tr> <td><b>X</b></td> <td>7 – ANDANDO OU SE MOVENDO</td> </tr> </tbody> </table>	POSTURA DAS PERNAS			1 – SENTADO		2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS		3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA		4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS		5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS		6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS	<b>X</b>	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO
POSTURA DAS PERNAS																	
	1 – SENTADO																
	2 – DE PÉ COM AMBAS AS PERNAS ESTICADAS																
	3 – DE PÉ COM O PESO DE UMA DAS PERNAS ESTICADA																
	4 – DE PÉ OU AGACHADO COM AMBOS OS JOELHOS FLEXIONADOS																
	5 – DE PÉ OU AGACHADO COM UM DOS JOELHOS DOBRADOS																
	6 – AJOELHADO EM UM OU AMBOS OS JOELHOS																
<b>X</b>	7 – ANDANDO OU SE MOVENDO																
<p>Esforço –</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">ESFORÇO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>X</b></td> <td>1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg</td> </tr> </tbody> </table>	ESFORÇO		<b>X</b>	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg		2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg		3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg								
ESFORÇO																	
<b>X</b>	1 – CARGA MENOR OU IGUA 10 Kg																
	2 – CARGA MAIOR QUE 10 Kg E MENOR OU IGUAL 20 Kg																
	3 – CARGA MAIOR QUE 20 Kg																







## **POSTURA:**

Há registros de levantamento, transporte e descarga de materiais nesta atividade acima do limite recomendado?

Sim  Não

Posturas forçadas, caso existente ocorrem de que forma?

Ocasionais  Eventuais  Habituais  Não Aplica

O trabalho executado durante aos chamados decorrentes do dia-dia, são realizados preponderantemente de qual forma?

Em pé  Sentado  Alternando entre postura em pé e sentado

Caso a resposta anterior seja “em pé” a empresa oferece pausas para descanso ou disponibiliza cadeiras do tipo semi-sentado?

Sim  Não  Não aplica

Para execução das atividades do dia-dia é disponibilizado o uso de cadeira?

Sim  Não  Não aplica

A cadeira é estofada e revestida, possui conformação de base giratória, o assento possui altura ajustável, possui ajustes de altura e inclinação, bordas do assento e apoio de coluna arredondadas e em formato anatômico?

Sim  Não  Não aplica

A Atividade necessita uso de monitor fixo sobre a mesa, caso positivo este apresenta regulagens de altura e inclinação?

Sim  Não  Não aplica

## **ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO**

As normas de produção contemplando equipamentos, modo operatório, aspectos de segurança e qualidade deverão estar descritos nas instruções internas de trabalho, elaboradas pela empresa.







## **EXIGENCIA DE TEMPO**

A Atividade possui ciclo definido para a sua execução?

Sim

X

Não

## **RITMO DE TRABALHO**

O ritmo de trabalho é determinado pela demanda de trabalho?

X

Sim

Não

## **CONTEUDO DAS TAREFAS**

Após entrevista com pessoal em relação à sua capacidade em atender as demandas de trabalho, o mesmo entende ser compatível com sua capacidade em atendê-la ?

X

Sim

Não

## **ADOÇÃO DE RODÍZIOS - ERGONOMICO:**

Há pausas formais durante o ciclo de trabalho.?

Sim

X

Não

Há rodízios sistematizados entre os postos de trabalho?

Sim

X

Não

## **RECOMENDAÇÕES:**

Orientar ou instruir de forma satisfatória os empregados em boas práticas ergonômicas, para que os mesmos tenham consciência corporal e de posicionamento adequado durante sua atividade de trabalho;

Nas ocasiões em que houver necessidade de realizar as tarefas predominantemente em pé, faz-se necessário estabelecer momentos para pausa e descanso ou disponibilizar no local de trabalho cadeira ou assento semi-sentado.








## CONSIDERAÇÕES FINAIS:

A preocupação dos setores avaliados em obter para seus colaboradores o conhecimento ergonômico e estar investindo em qualidade de trabalho, a busca por melhor produtividade dos mesmos com saúde e qualidade no trabalho.

Portanto torna-se extremamente necessário o dimensionamento concreto da relação custo-benefício, a empresa caracteriza nesta análise ergonômica deverá atentar-se as recomendações técnicas estabelecendo metas e prioridades, este estudo deverá ser reavaliado anualmente para que possamos avaliar o cumprimento das ações propostas e caso necessário sugerir novas adequações.

**SALTO, 16 DE MARÇO DE 2017.**

		
Eduardo Valentini Engenheiro de Segurança do Trabalho CREA - 5060743812	Thiago José Isola Técnico em Segurança do Trabalho MTE - 29861/SP	Gabriel Domingos Isola Técnico em Segurança do Trabalho MTE. 76595/SP

