

**CHECK-LIST PARA AVALIAÇÃO SIMPLIFICADA DA EXIGÊNCIA
PARA A COLUNA VERTEBRAL PELOS
ESFORÇOS EFETUADOS NO TRABALHO – Versão 2020**



Autores: Hudson Couto e Remi Lópes Antonio

Atenção: Esta ferramenta não deve ser usada para definir se um trabalhador está ou não em risco de lesão da coluna vertebral, nem para determinar nexos entre um distúrbio ou lesão e seu trabalho. Esse tipo de conclusão depende de uma análise detalhada da exposição ocupacional. Também não deve ser usada como ferramenta única em análise ergonômica.

Posto de Trabalho: _____ Data: _____

Descrição sumária da atividade:

No caso de levantamento de carga, especificar tipo de produto, peso e outras características da tarefa

CHECK-LIST

Avaliação de situações extremas:

() Esforços extremos evidenciados por observação do trabalho; exemplos: usar marreta com grande esforço, usar alavancas com dispêndio de grande esforço, dar pancadas com grande esforço, puxar ou empurrar com peso excessivo ou com rodas em mau estado.

() Cargas levantadas totalmente por uma só pessoa de peso maior que 25 kg

Na existência de alguma dessas situações, caracteriza-se situação de alta exigência para a coluna vertebral, independente da frequência ou da taxa de ocupação.

Para situações não extremas, aplicar as seguintes questões:

1. Postura estática	O trabalho exige posicionamento estático do tronco em posição encurvada para frente, mesmo que em pequeno grau de flexão? (1 ponto)	Não (0)	Sim (1)
	Posicionamento estático do tronco por mais que 50% do ciclo ou da tarefa (+4 pontos)		(4)
	Ações técnicas na posição estática - escolher uma alternativa a seguir:		
	♦ Ações técnicas dinâmicas dos membros superiores com esforço estático do tronco (+1)		(1)
	♦ Ações técnicas predominantemente estáticas dos membros superiores com esforço estático do tronco (+2)		(2)
	Há esforços físicos de alta intensidade dos braços ou de todo o corpo nessa posição? (+1 ponto)		(1)
	Subtotal Postura Estática		() pontos
2. Movimentação de materiais	Há necessidade de levantar totalmente ou colocar com precaução alguma carga?	Não (0)	Sim ()
	♦ Se < 5 kg (1 ponto)		(1)
	♦ 5 a 15 kg (2 pontos)		(2)
	♦ 15,1 a 25 kg ou se mix de carga complexo, oscilando entre 15 e 25 kg (3 pontos)		(3)
	Frequência - escolher uma alternativa:		
	♦ Menor que uma vez a cada 5 minutos (0)		(0)
	♦ De uma vez a cada 2 minutos a uma vez a cada 5 minutos (+1 ponto)		(1)
	♦ De 1 a 4 vezes por minuto (+ 2 pontos)		(2)
	♦ 4 a 8 vezes por minuto (+ 3 pontos)		(3)
	♦ Maior que 8 vezes por minuto (+5 pontos)		(5)
	Esforço feito longe do corpo (+ 2 pontos)		(2)
	Em posição assimétrica do tronco ou tendo que fazer o esforço ao lado do corpo com uma só mão (+ 1 ponto)		(1)
	Abaixo do nível dos joelhos (+ 1 ponto)		(1)
	Acima do nível da cabeça (+ 1 ponto)		(1)
Pega ruim e/ou distância vertical entre o ponto inicial e o ponto final do esforço > 50 cm (+1 ponto)		(1)	
Subtotal - Movimentação de Materiais		() pontos	

3. Empurrar ou puxar	Há necessidade de empurrar ou puxar carrinhos ou transpaleteiras manuais? (1 ponto)	Não (0)	Sim (1)
	Peso da carga - escolher uma alternativa:		
	♦ Maior que 700 kg (+1 ponto)	Não (0)	(1)
	♦ Maior que 1.200 kg (+2 pontos)		(2)
	♦ Maior que 1.500 kg (+3 pontos)		(3)
	♦ Maior que 2.000 kg (+4 pontos)		(4)
	Frequência: escolher uma alternativa:		
	♦ Até 2 vezes por hora (+1 ponto)		(1)
	♦ Mais que 2 até 4 vezes por hora (+2 pontos)		(2)
	♦ Mais que 4 vezes por hora (+3 pontos)		(3)
	Em aclive ou declive (+2 pontos)		(2)
	Condições ruins de piso (+2 pontos)		(2)
	Condições ruins do equipamento exigindo maior esforço (+1 ponto)		(1)
	Subtotal do item Empurrar ou Puxar		() pontos
2. Outros esforços ou posicionamento	Há algum esforço nítido para a coluna vertebral e tronco que não os citados nos Itens 1,2 e 3? (3 pontos)		Sim (3)
	Esforço muito intenso ou em posição muito desfavorável (+3 pontos)		(3)
	Esforços feitos aos arrancos (+1 ponto)		(1)
	Subtotal do item Outros Esforços ou Posicionamentos		() pontos

Somatória questões de 1 a 4- Exigência do Posto de Trabalho →

Interpretação da Exigência do Posto de Trabalho - Somatória das Questões de 1 a 4

0-2	Baixa exigência para a coluna vertebral
3-5	Média exigência para a coluna vertebral
6-9	Alta exigência para a coluna vertebral
>9	Altíssima exigência para a coluna vertebral