

OCRA CHECKLIST

PROCEDIMENTO PARA A IDENTIFICAÇÃO DO RISCO DE SOBRECARGA DOS MEMBROS SUPERIORES DEVIDO A TAREFAS REPETITIVAS

Preenchido por: _____ **Data:** _____

Identificação e descrição sucinta do posto de trabalho:

Número da estação: _____ Zona: _____ Área: _____

- **Tipo de interrupção do ciclo de trabalho (com pausas ou tarefas de inspeção visual) (max. pontuação permitida = 10). É possível pontuar com valores intermédios**

- | | |
|-----------|--|
| 0 | Existe 1 interrupção de pelo menos 5 minutos por cada hora de trabalho repetitivo (também se contabiliza o intervalo para o almoço) |
| 1 | Existem 2 interrupções de manhã e 2 à tarde (mais a pausa para o almoço), que demoram entre 7 e 10 minutos num turno de 7-8 horas, ou pelo menos 4 interrupções por turno (mais a pausa para o almoço), ou 4 interrupções de 7-10 minutos para os turnos de 6 horas. |
| 3 | Existem 2 pausas, cuja duração é de 7 a 10 minutos cada, num turno de 6 horas (sem pausa para a refeição); ou, 3 pausas, mais a pausa para a refeição, num turno de 7-8 horas |
| 4 | Existem 2 interrupções, mais a pausa para a refeição, com uma duração mínima de 7-10 minutos cada, para um turno de 7-8 horas (ou 3 pausas sem intervalo para a refeição), ou 1 pausa de 7-10 minutos para um turno de 6 horas |
| 6 | Há apenas uma interrupção, com duração de 10 minutos, num turno de 7 horas sem intervalo para refeição; ou, para um turno de 8 horas com pausa para o almoço apenas (o intervalo para a refeição não é contabilizado no número de horas trabalhadas) |
| 10 | Não existem interrupções pré-estabelecidas, à excepção de alguns minutos (menos de 5) num turno de 7-8 horas |

Recuperação

Notas:

- **Actividade dos membros superiores e frequências de trabalho com a qual os ciclos são cumpridos.**

(se necessário poderão ser atribuídas pontuações intermédias) max pontuação possível = 10).

Escolha uma das frases (refira qual dos braços – esquerdo ou direito – tem maior participação)

- 0** Os movimentos dos braços são lentos, e são possíveis interrupções frequentes (**20 acções por minuto**)
- 1** Os movimentos dos braços não são muito rápidos, embora sejam constantes e regulares (**30 acções por minuto**). As interrupções possíveis não são muito frequentes
- 3** Os movimentos dos braços são rápidos e regulares (**cerca de 40-50**), mas são possíveis algumas interrupções
- 4** Os movimentos dos braços têm uma rapidez e frequência consideráveis (**cerca de 40 acções por minuto**). As pausas são ocasionais e irregulares
- 8** Os movimentos dos braços são muito rápidos e constantes. A falta de interrupções no ritmo de trabalho torna difícil manter a frequência, que assume valores na ordem das **50 acções por minuto** ou mais
- 10** Frequências muito altas, **70-80 acções por minuto**, concomitantes com outras acções a um ritmo de uma por cada minuto

Frequência

Presença de actividades com a aplicação repetida de força pelas mãos/braços (pelo menos uma vez em cada pequeno grupo de ciclos durante toda a tarefa analisada):

Sim **Não**

Pode ser assinalada mais do que uma resposta: **adicione as pontuações parciais obtidas**. Se necessário, escolher pontuações intermédias e adicionar os valores (descreva o membro que apresenta maiores frequências de movimento, o mesmo para a qual será feita a descrição da postura).

Se sim:

Esta tarefa implica:

- A manipulação de objectos com peso superior a 3 Kg
- Pegas realizadas entre o indicador e o polegar elevando objectos com peso superior a 1 Kg
- Utiliza o peso do corpo para obter a força necessária ao cumprimento da actividade de trabalho
- As mãos são utilizadas como ferramentas para bater Contra

- 1** Uma vez por cada grupo de ciclos
- 2** Uma vez por ciclo
- 4** Durante metade do ciclo
- 8** Durante mais de metade

A actividade de trabalho exige acções de força intensa para:

- | | | | |
|--|---|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Puxar ou empurrar alavancas | } | <input type="checkbox"/> 4 | 1/3 do tempo |
| <input type="checkbox"/> Carregar em comandos | | <input type="checkbox"/> 6 | Cerca de metade do tempo |
| <input type="checkbox"/> Abrir ou fechar | | <input type="checkbox"/> 8 | Mais de metade do tempo (*) |
| <input type="checkbox"/> Fazer pressão ou manipular objectos | | <input type="checkbox"/> 16 | Quase todo o tempo (*) |
| <input type="checkbox"/> Utilização de ferramentas | | | |

(*) **Atenção:** As duas condições destacadas são absolutamente INACEITÁVEIS

A actividade de trabalho exige acções de força moderada para:

- | | | | |
|--|---|----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Puxar ou empurrar alavancas | } | <input type="checkbox"/> 2 | 1/3 do tempo |
| <input type="checkbox"/> Carregar em comandos | | <input type="checkbox"/> 4 | Cerca de metade do tempo |
| <input type="checkbox"/> Abrir ou fechar | | <input type="checkbox"/> 6 | Mais de metade do tempo (*) |
| <input type="checkbox"/> Fazer pressão ou manipular objectos | | <input type="checkbox"/> 8 | Quase todo o tempo (*) |
| <input type="checkbox"/> Utilização de ferramentas | | | |

Força

• **Presença de posturas desconfortáveis dos braços durante tarefas repetitivas**

(máxima pontuação possível=11) Direito Esquerdo Ambos

- | | |
|----------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 1 | Os braços não estão apoiados na bancada de trabalho mas estão ligeiramente elevados durante mais de metade do tempo |
| <input type="checkbox"/> 2 | Os braços não estão apoiados sendo mantidos próximos da altura do ombro cerca de 1/3 do tempo |
| <input type="checkbox"/> 4 | Os braços são mantidos à altura dos ombros , com suporte, durante cerca de metade do tempo |
| <input type="checkbox"/> 8 | Os braços são mantidos à altura dos ombros, sem suporte, durante todo o tempo |
| | _____ A |
| <input type="checkbox"/> 2 | O punho mantém uma posição extrema, ou uma postura penosa (como por exemplo grandes flexões ou extensões ou desvios laterais) durante pele menos 1/3 do tempo |
| <input type="checkbox"/> 4 | O punho mantém uma posição extrema, ou uma postura penosa (como por exemplo grandes flexões ou extensões ou desvios laterais) durante mais de metade do tempo |
| <input type="checkbox"/> 8 | O punho mantém uma posição extrema durante todo o tempo |

_____ B

2 O cotovelo efectua movimentos repentinos (movimento de retirar ou bater) durante **cerca de 1/3 do tempo**

4 O cotovelo efectua movimentos repentinos (movimento de retirar ou bater) durante **mais de metade do tempo**

8 O cotovelo efectua movimentos repentinos (movimento de retirar ou bater) durante **todo o tempo**

_____ C

Pegar objectos, peças ou ferramentas através dos dedos

<input type="checkbox"/> Com constrangimentos dos dedos (Pinça) <input type="checkbox"/> Com a mão ligeiramente aberta (Pega Palmar) <input type="checkbox"/> Manter os dedos em gancho	<input type="checkbox"/> 2 Durante cerca 1/3 do tempo <input type="checkbox"/> 4 Mais de metade do tempo <input type="checkbox"/> 8 Durante todo o tempo
---	---

_____ D

Presença de gestos de trabalho idênticos do ombro e/ou cotovelo, e/ou punho, e/ou mão, repetidos por cerca de 2/3 do tempo (para ciclos inferiores a 15 segundos considerar a pontuação 3)

_____ E

Atenção: utilizar o maior valor obtido de entre os 4 grupos de questões (A,B,C,D), apenas uma vez, adicionando o valor atribuído, ou não, à questão E

Postura

• Presença de factores de risco adicionais: escolha apenas uma resposta por cada grupo de questões

- 2** Utilização de luvas inadequadas durante mais de metade do tempo (desconfortáveis, muito finas, tamanho errado, ...)
- 2** Utilização de ferramentas que transmitem vibrações durante mais de metade do tempo
- 2** Tarefas de precisão desenvolvidas mais de metade do tempo (tarefas em áreas inferiores a 2 ou 3 mm)
- 2** Presença de mais de um factor de risco ao mesmo tempo (durante mais de metade do tempo)
- 3** Presença de um ou mais factores adicionais durante todo o tempo

- 1** O ritmo de trabalho é determinado pela máquina, existindo espaços de tempo durante os quais os ritmos de trabalho podem ser diminuídos ou aumentados
- 2** Os ritmos de trabalho são inteiramente determinados pela máquina ou por uma linha de produção

Factores adicionais

- **Presença de actividades de trabalho com tarefas organizadas em ciclos (ciclo=grupo de actividades com movimentos dos membros superiores que se repetem em cada intervalo de segundos ou minutos, sendo sempre iguais) – é possível escolher mais do que uma resposta**

- Durante pelo menos 2-3 horas por turno
- Durante menos 4-5 horas por turno
- Durante 6-8 horas por turno
- Trabalho por incentivos
- Horas extraordinárias realizadas com frequência

CÁLCULO DO ÍNDICE DE EXPOSIÇÃO PARA TAREFAS REPETITIVAS

Para calcular o valor do índice, adicionar os valores das 5 caixas (Recuperação + Frequência + Força + Postura + Factores Adicionais). Se existe mais do que uma tarefa repetitiva realizada durante o mesmo turno, desenvolva a seguinte operação para obter a pontuação final referente ao trabalho repetitivo realizado durante um turno de produção (%PA = percentagem de tempo para a tarefa A durante o turno)

$$(Pont A * \%PA) + (Pont B * \%PB)$$

Índice de Exposição

ATENÇÃO: PARA TRABALHOS EM PART-TIME, COM DURAÇÃO INFERIOR A 2 HORAS, DURANTE O TURNO REPETITIVO, MULTIPLICAR O VALOR FINAL DA CHEKLIST POR 0,5

PARA TRABALHOS EM PART-TIME, COM DURAÇÃO ENTRE 3-5 HORAS, DURANTE O TURNO REPETITIVO, MULTIPLICAR O VALOR FINAL DA CHEKLIST POR 0,75

TAREFAS REALIZADAS DURANTE O TURNO, E/OU IDENTIFICAÇÃO DO POSTO DE TRABALHO

Designação	Duração (min)	Prevalência no turno (P)
A	_____	_____
B	_____	_____
C	_____	_____
D	_____	_____

CORRESPONDÊNCIA ENTRE OS VALORES DA CHECKLIST E DO OCRA INDEX

Checklist	OCRA INDEX	
Até 6	2	Verde = Sem risco
Entre 6,1 – 11,9	Entre 2,1 – 3,9	Amarelo = Risco baixo
Entre 12 – 18,9	Entre 4 – 7,9	Laranja = Risco médio
Maior ou igual 19	Maior ou igual 8	Vermelho = Risco elevado