

## 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**

- |           |  |
|-----------|--|
| <b>0</b>  | Existe 1 interrupção de pelo menos 5 minutos por cada hora de trabalho repetitivo (também se contabiliza o intervalo para o almoço)  |
| <b>1</b>  | 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. |
| <b>3</b>  | 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  |
| <b>4</b>  | 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                                       |
| <b>6</b>  | 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)                 |
| <b>10</b> | 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 <b>ligeiramente elevados</b> durante mais de metade do tempo   |
| <input type="checkbox"/> 2 | Os braços não <b>estão apoiados</b> sendo mantidos próximos da altura do ombro <b>cerca de 1/3 do tempo</b>  |
| <input type="checkbox"/> 4 | Os braços são mantidos <b>à altura dos ombros</b> , com suporte, durante <b>cerca de metade do tempo</b>   |
| <input type="checkbox"/> 8 | Os braços são mantidos à altura dos ombros, <b>sem suporte, durante todo o tempo</b>   |
|                            | _____ 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 <b>pelo menos 1/3 do tempo</b> |
| <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 <b>mais de metade do tempo</b> |
| <input type="checkbox"/> 8 | O punho mantém uma posição extrema <b>durante todo o tempo</b>   |

\_\_\_\_\_ 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"/> <b>2</b> Durante cerca 1/3 do tempo <input type="checkbox"/> <b>4</b> Mais de metade do tempo <input type="checkbox"/> <b>8</b> 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