**PRO 3433**

**Ergonomia, Saúde e Segurança no Trabalho**

**Aspectos físicos do trabalho -**

**Biomecânica – Exercício NIOSH**

*Professora: Uiara Bandineli Montedo*

*Monitor: Lyon Saluchi Fonseca*

Nome Nº USP

....................................................................................... .....................

....................................................................................... .....................

....................................................................................... .....................

....................................................................................... .....................

....................................................................................... .....................

Utilize uma caixa de papelão ou um saco plástico reforçado e um peso, que deve ser acondicionado dentro da caixa ou do saco, conforme a situação requerida. Execute as seguintes situações de movimentação de carga:

1. Mover uma caixa (ou um saco) sem pega do chão até uma mesa.
2. Mover uma caixa (ou um saco) sem pega de uma mesa até uma prateleira elevada.
3. Mover uma caixa (ou um saco) sem pega do chão até uma prateleira elevada.
4. Mover uma caixa (ou um saco) sem pega da mesa para outra mesa localizada em outro cômodo da residência.
5. Mover uma caixa (ou um saco) com pega do chão até uma mesa.
6. Mover uma caixa (ou um saco) com pega de uma mesa até uma prateleira elevada.
7. Mover uma caixa (ou um saco) com pega do chão até uma prateleira elevada.
8. Mover uma caixa (ou um saco) com pega da mesa para outra mesa localizada em outro cômodo da residência.

Utilize a ferramenta NIOSH e analise, para cada uma das situações executadas:

1. A situação de movimentação de carga para cada situação, apontando os fatores críticos;
2. Quais dimensões podem ser alteradas em um reprojeto da tarefa, de forma a facilitar e melhorar a movimentação de carga.