

ANEXO 4

Guia de observação GUÉLAUD referente à carga física**1. Carga estática****1.1 Posturas**

Posturas	Duração de cada postura (min.)	Frequência de cada postura (por hora)	Duração total de cada postura (por hora)
Sentado: <ul style="list-style-type: none"> • Normal • Curvado • Braços acima dos ombros 			
De pé: <ul style="list-style-type: none"> • Normal • Braços em extensão • Braços acima dos ombros • Curvado • Fortemente curvado 			
Ajoelhado: <ul style="list-style-type: none"> • Normal • Curvado • Braços acima dos ombros 			
Deitado: <ul style="list-style-type: none"> • braços acima dos ombros 			
Acororado: <ul style="list-style-type: none"> • normal • braços acima dos ombros 			

1.2. O trabalho é feito sentado: Sim Não

1.2.1. A altura do assento é agradável: Sim Não

1.2.2. Possui encosto: Sim Não

- Tempo de utilização do encosto em relação ao tempo de trabalho sentado.

< 25%

≥ 25% > 50%

≥ 50% > 75%

≥ 75% > 100%

= 100%

1.2.3. Existe apoio para os braços: Sim Não

1.2.4. Existe apoio para os pés: Sim Não

2. Trabalho dinâmico

2.1. Levantamento ou transporte de cargas

2.1.1. O trabalhador

- Ergue cargas Sim Não
- Transporta cargas Sim Não

2.1.2. O trabalhador ergue ou abaixa cargas: Sim Não

- O peso da carga erguida ou baixada (kg): _____
- Altura em que é apanhada carga (m): _____
- Altura na qual a carga é depositada (m): _____
- Número de cargas deslocadas por hora: _____

2.1.3. Há paletização ou despaletização: Sim Não

- Peso da carga (kg): _____
- Número de cargas paletizadas por hora: _____
- Altura da base da pilha (m): _____
- Altura do topo da pilha (m): _____
- Altura do plano sobre o qual a carga é depositada (m): _____

2.1.4. O trabalhador realiza transporte horizontal de cargas: Sim Não

- Peso da carga transportada (kg): _____
- Distância percorrida (m): _____
- Retorno com carga: Sim Não
- Número de percursos/hora: _____

2.1.5. O trabalhador realiza transporte vertical de cargas: Sim Não

- Peso da carga elevada (kg): _____
- Desnível vertical para o percurso carregado (m): _____
- Retorno com carga: Sim Não
- Número de percursos/hora: _____

2.2. Deslocamento do trabalhador

2.2.1. O trabalhador se desloca sem transporte de carga: Sim Não

2.2.1.2. Distância horizontal média percorrida/hora: _____

2.2.1.3. Distância vertical média percorrida/hora (m): _____

- Subindo: _____
- Descendo: _____

2.3 Outros esforços musculares

2.3.1. Músculos das mãos

Músculo	Intensidade	Duração de cada esforço (seg.)	Frequência (por hora)	Duração total (min./h)
1 mão	Leve Moderado Pesado			
2 mãos	Leve Moderado Pesado			

2.3.2. Músculos dos braços

Músculo	Intensidade	Duração de cada esforço (seg.)	Frequência (por hora)	Duração total (min./h)
1 braço	Leve Moderado Pesado			
2 braços	Leve Moderado Pesado			

2.3.3. Músculos das pernas (caso de trabalho com pedais)

Músculo	Intensidade	Duração de cada esforço (seg.)	frequência (por hora)	Duração total (min./h)
1 perna	Leve Moderado Pesado			
2 pernas	Leve Moderado Pesado			

2.3.4. Conjunto do corpo

Músculo	Intensidade	Duração de cada esforço (seg.)	frequência (por hora)	Duração total (min./h)
Conjunto corpo	Leve Moderado Pesado			

ANEXO 5

Ficha de consolidação da carga física

Empresa:

Posto de Trabalho:

Sexo do Trabalhador:

Nº do Questionário

1- Carga estática						
Postura		(1) Duração da postura por hora (min.)	(2) nº de horas de trabalho / dia	(3) Dispêndio kcal/min.	(4) (1)x(2)x(3) Dispêndio Kcal/dia	(5) Cotação
(a)	<ul style="list-style-type: none"> • Normal • Curvado • Braços acima dos ombros 			0,06 +0,09 +0,10		
(b)	<ul style="list-style-type: none"> • Normal • Braços acima dos ombros • Curvado • Fortemente curvado 			0,16 +0,14 +0,21 +0,40		
(c)	<ul style="list-style-type: none"> • Normal • Curvado • Braços acima dos ombros 			0,27 +0,04 +0,09		
(d)	<ul style="list-style-type: none"> • Braços elevados 			0,06		
(e)	<ul style="list-style-type: none"> • Normal • Braços acima dos ombros 			0,26 +0,01		
		Total de carga estática.....				

(a)- Sentado; (b) – De pé; (c) – Ajoelhado; (d) – Deitado; (e) De cócoras.

2 – Carga Dinâmica				
2.1. Deslocamentos				
	(1) nº metros/hora	(2) nº horas/dia	(3) dispêndio em kcal/m	(4) dispêndio em kcal/dia (1)x(2)x(3)
Horizontal			0,048	
Vertical			0,73	
Total.....				

Total de carga física (kcal): Cotação

2.2 Esforços musculares					
Músculos Solicitados	Intensidade do esforço	(1) duração do esforço/hora (min)	(2) nº de horas de trabalho/dia	(3) dispêndio em kcal/min	(4) (1)x(2)x(3) dispêndio kcal/dia
Mãos	Leve			0,5	
	Moderado			0,8	
	Pesado			1,0	
1 braço	Leve			0,9	
	Moderado			1,4	
	Pesado			2,0	
2 braços	Leve			1,7	
	Moderado			2,2	
	Pesado			2,8	
1 perna	Leve			0,7	
	Moderado			1,1	
	Pesado			1,5	
corpo	Leve			3,2	
	Moderado			5,0	
	Pesado			7,2	
Total.....					

2.3. MMC ou LMC										
Carga transportada						Carga erguida				
(1) peso de cada carga (kg)	(2) frequência de transporte/hora	(3) nº de carregamentos em cada percurso	(4) dispêndio (kcal/h)	(5) dispêndio (kcal/h).	(6) dispêndio (kcal/dia)	(7) altura de elevação da carga	(8) dispêndio (kcal/m)	(9) dispêndio (kcal/h) (2)x(7) x(8)	(10) dispêndio (kcal/dia)	
			Total A				Total B			
Total A + B =										

Fonte: GUÉLAUD et al. (1975).