

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS/DISTÚRBIOS MUSCULOESQUELÉTICOS RELACIONADOS AO TRABALHO (LER/DORT) E CARACTERÍSTICAS DA EXPOSIÇÃO MECÂNICA NO TRABALHO	8
3. POSSÍVEIS FATORES DE RISCO E TEORIAS PARA EXPLICAR A OCORRÊNCIA DAS LESÕES EM SITUAÇÕES FUNCIONAIS.....	11
4. COMO AVALIAR OS DIFERENTES FATORES DE RISCO?.....	16
5. O EFEITO CUMULATIVO DA EXPOSIÇÃO	17
6. ONDE BUSCAR INFORMAÇÕES NECESSÁRIAS PARA AS AVALIAÇÕES?	19
7. EXEMPLOS DE PROTOCOLOS PARA AVALIAÇÃO DOS FATORES DE RISCO.....	20
7.1 Protocolo para avaliar estresse ocupacional	20
7.2 Protocolo para avaliar necessidade de recuperação.....	20
7.3 Protocolo para avaliar percepção de fadiga.....	21
7.4 Protocolo para avaliar capacidade para o trabalho.....	21
7.5 Protocolos para avaliar a percepção de esforço físico	21
7.6 Protocolos para avaliar posturas funcionais.....	21
7.7 Protocolos para avaliar forças e manuseio de peso	22
7.8 Avaliação de aspectos organizacionais e temporais das tarefas	25
7.9 Protocolos para avaliar condições gerais de trabalho.....	26
7.10 Avaliação de sintomas musculoesqueléticos.....	26
8. POR ONDE COMEÇAR A AVALIAÇÃO?.....	28
9. CONTROLE DE RISCOS E IMPLEMENTAÇÃO DE MUDANÇAS	30
10. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	33

ANEXO I	
POSTURA	34
Registro postural.....	34
ANEXO II	
ESCALA DE NECESSIDADE DE DESCANSO (ENEDE)	55
ENEDE	55
ANEXO III	
EQUAÇÃO PROPOSTA PELO INSTITUTO NORTE-AMERICANO DE SAÚDE E SEGURANÇA OCUPACIONAL PARA AVALIAR O MANUSEIO DE CARGAS (NIOSH)	58
ANEXO IV	
SUGESTÃO DE ROTEIRO BREVE PARA AVALIAÇÃO ERGONÔMICA UTILIZANDO A NORMA REGULAMENTADORA Nº 17	66
Roteiro breve para aplicação da Norma Regulamentadora nº 17	68
REFERÊNCIAS	76