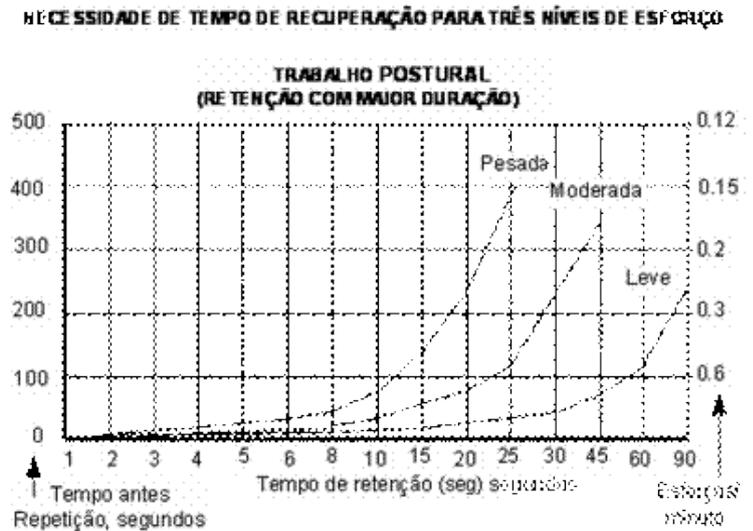
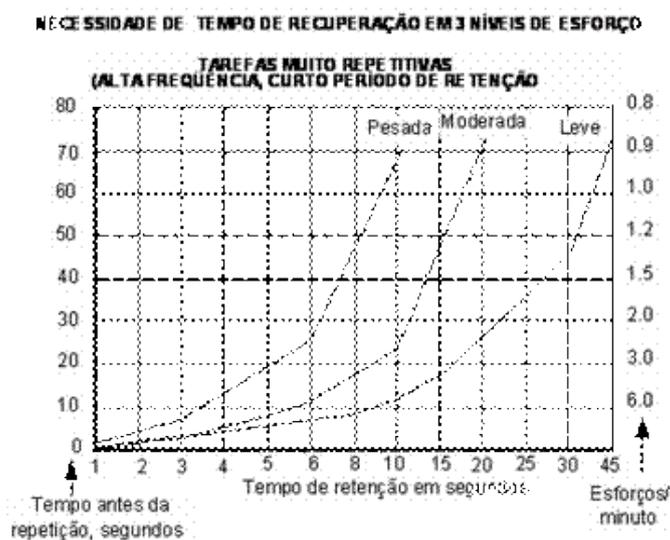


Qual o parâmetro que você usa para Analisar a Frequência (Ritmo) de uma tarefa ?

### AValiação DA NECESSIDADE DE TEMPO DE RECUPERAÇÃO - TRABALHO ESTÁTICO

Os dois gráficos mostram o impacto do tempo de retenção (eixo x) sobre o tempo de repetição (eixo y), considerando-se três diferentes níveis de esforço (leve, moderado e pesado). O primeiro gráfico mostra esse relacionamento para tempos de retenção contínua de até 45 segundos, enquanto que o segundo gráfico estende os tempos de retenção para 90 segundos, com menor resolução no ponto mais baixo da escala.



(Rodgers 1987 \*These curves have been developed from information in Rohmert, W., 1973, "Problems in determining rest allowances, Part 1: Use of modern methods to evaluate stress and strain in static muscular work", Applied Ergonomics 4.2: 91-95.)

O tempo transcorrido antes da repetição (eixo y) inclui o tempo de recuperação. É medido desde o início do esforço até o momento em que o esforço poderá ser repetido. O tempo de retenção medido é o tempo contínuo em que o grupo de músculos de interesse permanece ativo. Isto é medido desde o momento em que iniciam o trabalho até o momento em que estão em repouso ou envolvidos em esforço muito leve. Os níveis de esforço representam 30%, 50%, e 80% da contração máxima voluntária de esforço, descritos como trabalho leve, moderado e pesado, respectivamente.

#### Para se utilizar os gráficos na avaliação de um trabalho, recomenda-se a seguinte abordagem:

1. Identificar os músculos mais envolvidos na tarefa de interesse, perguntando aos empregados, executando a tarefa e/ou pesquisando dados médicos.
2. Identificar a carga a que os músculos são submetidos, pedindo aos empregados que avaliem o nível de esforço ou medindo as forças exigidas. Sempre peça a várias pessoas que façam uma avaliação do nível de esforço, já que o preparo físico de cada um pode influenciar essa avaliação de forma significativa.
3. Observar o trabalho (sendo executado por várias pessoas) e cronometrar os períodos de esforço contínuo referentes aos grupos de músculos de interesse. Também cronometrar o tempo de recuperação para obter o padrão de trabalho corrente.
4. Utilizando os dados obtidos em 2 e 3 acima, encontrar a interseção entre o tempo de retenção e a curva de nível de esforço adequada e examine os resultados antes de repeti-los da escala y. Comparar esse dado com a soma dos tempos de trabalho e de recuperação.
5. Caso o tempo medido antes da repetição for menor do que o valor recomendado nos gráficos, buscar meios de reduzir intensidade do esforço ou de reduzir os tempos de retenção de forma a melhorar o trabalho.