

Avaliação da carga máxima recomendável (método simplificado)

RECOLHA DE DADOS

1) PESO REAL DA CARGA Kg

2) DADOS PARA O CÁLCULO DO PESO ACEITÁVEL

2.1 Peso teórico recomendado Kg
em função da zona de manipulação



2.2. Deslocamento vertical

	Factor de correcção
Até 25 cm	1
Até 50 cm	0.95
Até 100 cm	0.87
Até 175 cm	0.84
Mais de 175 cm	0

2.3. Rotação do tronco

		Factor de correcção
Sem rotação		1
Pouca rotação (até 30°)		0.9
Rotação (até 60°)		0.8
Muita rotação (90°)		0.7

2.4. Tipo de pega

		Factor de correcção
Pega boa		1
Pega regular		0.95
Pega má		0.9

2.5 Frequência da manipulação

	Duração da manipulação		
	≤ 1h/dia	> 1h e ≤ 2h	> 2h e ≤ 8h
	Factor de correcção		
1 vez em casa 5 min	1	0.95	0.85
1 vez / min	0.94	0.88	0.75
4 vez / min	0.84	0.72	0.45
9 vez / min	0.52	0.30	0.00
12 vez / min	0.37	0.00	0.00
> 15 vez / min	0.00	0.00	0.00

$$\text{PESO ACEITÁVEL} = \text{PESO TEÓRICO} \times \text{FC DESLOCA/ VERTICAL} \times \text{FC ROTAÇÃO} \times \text{FC PEGA} \times \text{FC FREQUÊNCIA}$$

Caso se deseje proteger 95% da população, deve-se multiplicar por um fator de correção **0,6**, partindo do princípio que o peso teórico recomendado máximo é de 15Kg. Em situações esporádicas, com trabalhadores jovens e treinados, pode considerar-se um fator de correção de 1,6.