

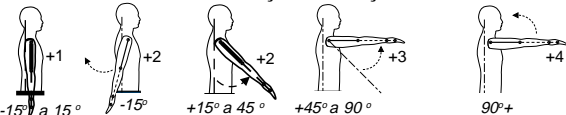


# Planilha RULA de Acompanhamento do funcionário

Complete esta planilha seguindo o procedimento abaixo passo a passo. Mantenha uma cópia no arquivo pessoal do funcionário para pesquisa futura.

## Análise dos Braços e Punhos

### Passo 1: Localizar Posição do Braço

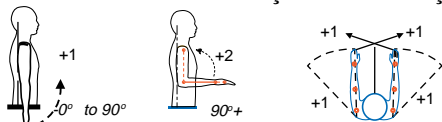


#### Passo 1a: Ajustar ...

se ombro está elevado: +1;  
se o braço está abduzido: +1;  
se o braço está apoiado ou a pessoa está recostada: -1.

Escore Final do Braço =

### Passo 2: Localizar Posição do Antebraço.

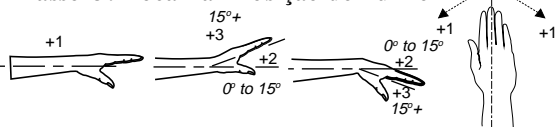


#### Passo 2a: Ajustar...

se o braço ao trabalhar cruza linha sagital: +1;  
se braço afastado do corpo: +1.

Escore Final do Antebraço =

### Passo 3: Localizar Posição do Punho



#### Passo 3a: Ajustar...

se o punho está em posição ulnar ou radial: +1.

Escore Final do Punho =

### Passo 4: Giro do Punho

punho está rotado metade da amplitude =1;  
rotado próximo ou no final da amplitude = 2.

Escore do Giro do Punho =

### Passo 5: Encontrar Escore da Postura na Tabela A

Use valores dos passos 1,2,3 & 4 para localizar o Escore de Postura na Tabela A

Escore da Postura =

### Passo 6: Adicionar Escore do uso dos Músculos

Se a postura for predominantemente estática (i.e. segurar por +10 minutos) ou; ação ocorre repetidamente, 4 ou mais vezes por minuto: +1.

Escore dos Músculos =

### Passo 7: Adicionar Escore da Força/Carga

se carga menor 2 kg (intermitente): +0;  
se 2 kg a 10 kg (intermitente) : +1;  
se 2 kga 10 kg (estático ou repetitivo): +2;  
se maior 10 kg de carga repetitivos ou pancadas: +3.

Escore Força/Carga =

### Passo 8: Encontrar linha na Tabela C

O escore completo da análise braço/punho é utilizado para encontrar a linha na tabela C.

Escore Final Braço & punho =

## ESCORES

### Tabela A

| braço | antebraço | Punho |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|-----------|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |           | 1     |   | 2 |   | 3 |   | 4 |   |
|       |           | 1     | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1     | 1         | 1     | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
|       | 2         | 2     | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
|       | 3         | 2     | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 2     | 1         | 2     | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
|       | 2         | 2     | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
|       | 3         | 2     | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| 3     | 1         | 2     | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
|       | 2         | 2     | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
|       | 3         | 2     | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 4     | 1         | 3     | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
|       | 2         | 3     | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
|       | 3         | 3     | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 5     | 1         | 5     | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 |
|       | 2         | 5     | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 |
|       | 3         | 6     | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 |
| 6     | 1         | 7     | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 |
|       | 2         | 7     | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 |
|       | 3         | 9     | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |

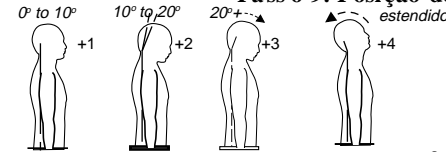
### Tabela C

|    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7+ |
|----|---|---|---|---|---|---|----|
| 1  | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5  |
| 2  | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5  |
| 3  | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6  |
| 4  | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6  |
| 5  | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7  |
| 6  | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7  |
| 7  | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7  |
| 8+ | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7  |

Escore Final

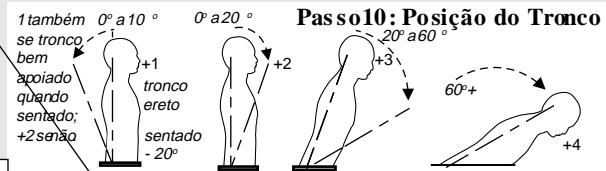
## B. Análise de pescoço, tronco e pernas

### Passo 9: Posição do Pescoço



#### passo 9a: Ajustar...

=Escore Final do Pescoço se pescoço está rotacionado: +1; pescoço curvado p/ o lado: +1.



### Passo 10: Posição do Tronco

1 também se tronco bem apoiado quando sentado: +2 se não: +1.

#### passo 10a: Ajustar...

=Escore final do Tronco se o tronco está rotacionado: +1; se o tronco está curvado p/ trás: +1.

### passo 11: Pernas

Se pernas e pés apoiados e com igual distribuição de carga: +1; Se não: +2.

### T ron co

|         | T ron co |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |
|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|
|         | 1        |        | 2      |        | 3      |        | 4      |        | 5      |        | 6      |   |
|         | pernas   | pena s | pena s | pena s | pena s | pena s | pena s | pena s | pena s | pena s | pena s |   |
| pescoço | 1        | 1      | 1      | 2      | 2      | 3      | 3      | 4      | 5      | 5      | 6      | 6 |
|         | 2        | 2      | 3      | 2      | 3      | 4      | 5      | 5      | 5      | 6      | 7      | 7 |
|         | 3        | 3      | 3      | 3      | 4      | 4      | 5      | 5      | 6      | 6      | 7      | 7 |
|         | 4        | 5      | 5      | 5      | 6      | 6      | 7      | 7      | 7      | 7      | 8      | 8 |
|         | 5        | 7      | 7      | 7      | 7      | 7      | 8      | 8      | 8      | 8      | 8      | 8 |
|         | 6        | 8      | 8      | 8      | 8      | 8      | 8      | 8      | 9      | 9      | 9      | 9 |

### Tabela B

### Passo 12: Encontrar Escore da Postura na Tabela B

Use valores dos passos 9,10 & 11 para localizar o escore da postura na Tabela B.

= Escore da Postura B

### Passo 13: Adicionar Escore do Uso dos Músculos

Se a postura for predominantemente estática (i.e. segurar por +10 min) ou; ação ocorre repetidamente 4 ou mais vezes por minuto: +1.

= Escore do Uso dos Músculos

### Passo 14: Adicionar Escore da Força/Carga

se a carga for menor que 2 kg: +0;  
se de 2 kg a 10 kg (intermitente) : +1;  
se de 2 kg a 10kg (estático ou repetitivo): +2;  
se maior 10 kg de carga, repetitivo ou choques: +3;

= Escore Força/carga

### Passo 15: Encontrar Coluna na Tabela C

O escore completo da análise Pescoço/Tronco & Pernas é utilizado para encontrar a linha na tabela C.

=Escore Final do Pescoço/Tronco e Perna

Operador: \_\_\_\_\_

Empresa: \_\_\_\_\_

Sector: \_\_\_\_\_

Avaliador: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



Escore final: 1 ou 2 = aceitável; 3 ou 4 = investigar; 5 ou 6 = investigar e mudar logo; 7 = investigar e mudar imediatamente