Referências Bibliográficas

ALLAIN, H. ***La Fatigue: de la biologie a la pharmacologie***. www.med.univrennes1.fr Acesso em 03.12.2004.

BORGES, F.N.S. **Fadiga e capacidade de trabalho em trabalhadores da área da saúde submetidos a turnos noturnos de 12 horas**, Faculdade de Saúde Pública, USP, 2004.

CAIAFA, Janice. **Jornadas Urbanas- Exclusão, trabalho e subjetividade nas viagens de ônibus na cidade do Rio de Janeiro**.Rio de Janeiro. Ed. FGV, 2002.

CAILLIET, René. **Lombalgias-Síndromes dolorosas**. 3ed. SP. Ed. Manole, 1988.

CAILLIET, René. **Doenças dos Tecidos Moles**.3.ed.São Paulo.Ed. Artmed, 2000.

CARVALHO, M.C.M. **Construindo o saber: técnicas de metodologia científica.** Ed. Papirus, 1988.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino. **Metodologia Cientifica.** 4ª ed. São Paulo: Prentice Hall, 2003. 242 p.

CHAPARRO NARVÁEZ, P.E. & GUERRERO,J. **Condiciones de Trabajo y Salud en Conductores de una Empresa de Transporte Público Urbano em Bogotá D.C.** Revista de Salud Pública, 1999.

CORRÊA, S. e MENEZES, J. **Estresse e Trabalho**. Monografia, MS, 2002.

CORRÊA, F.P. **Carga mental e ergonomia**.. Dissertação (Programa de pósgraduação em engenharia de produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

COSTA, E.et al. **Estudo Ergonômico do Posto de Trabalho do Motorista de ônibus Circular da Linha Grajaú-Centro.** Monografia de conclusão de especialização em Ergonomia. PUC-Rio. 2003.

DAANEN, H. et al. **Driving performance in cold, warm and thermoneutral environments**, Applied Ergonomics, v. 34, i. 6, nov. 2003, pages 597-602.

DAHLEN, E., RAGAN, K. **Validation of the Propensity for angry driving scale**.Journal of Safety Research, 35, 2004, pp. 557-563.

DEFFENBACHER, J.L. et al. **Development of a Driving Anger Scale**, Psychological Reports, 74, 83-91.

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

DEFFENBACHER, J.L. et al. **The driving anger expression Inventory: a measure of how people express their anger on the road**. Behaviour Research and Therapy, 40, 2002, pp. 717-737.

DEFFENBACHER, J. L. et al. **Anger, aggression, risky behavior and crashrelated outcomes in three groups of drivers**, Behaviour Research and Therapy, 41, 2003, pp. 333-349.

DEFFENBACHER, J.L. et al. **The Driver's Angry Thoughts Questionnaire: a measure of angry cognitions when driving**. Cognitive Therapy and Research, vol. 27, nº 4, Aug. 2003, pp. 383-402.

DEJOURS, Christophe. **A Loucura do Trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. Ed. Cortez. SP, 1980.

DENYS-STRUYF, GODELIEVE. Cadeias Musculares e Articulares. Summus Ed., SP,1995.

DE PASQUALE, J.P. et al. **Measuring road rage – Development of the propensity for angry driving scale.** Journal of Safety Research, 32, 2001, pp. 1-16.

DEUS, Maria José de. **Comportamentos de risco à saúde e estilo de vida em motoristas de ônibus urbano: diagnóstico e recomendações para um programa de promoção de saúde.** Tese –Universidade Federal de Santa Catarina, 2005.

DINIZ, Maria da Guia. **Fatores Ergonômicos das Condições de Trabalho e a Qualidade de Vida no Trabalho no Setor de Transportes Urbanos Rodoviários: estudo dos casos de Campina Grande e Lisboa**. Disponível em http//www.anpad.org.Br/enanpad/2001/dwn/enanpad2001-gol-347.pdf. Acesso em 05Oct2003.

ECO, U. **Como se faz uma tese.** 14ª ed. Ed. Perspectiva, SP, 1998.

EVANS *et al*. *Hassles on the job: A study of a job intervention with urban bus drivers*. Journal of Organizational Behavior. Chichester, 1999.

EROSA, Mário. **El Stress**. Disponível em: http: www.monografias.com Acesso em 17 Oct 2003.

FARNÈ, MARIO. **O Estresse**. Ed. Loyolas, SP, 2003.

FELTRIN, Ariverson e Silva, Marcos R. **100 anos do Transporte Público no Brasil.** Techibus Editora, SP, 1997.

FERRARI, A. **Metodologia da pesquisa científica.** ed. Mc Graw-Hill do Brasil, SP, 1982.

FIGUEIREDO, Cristiane P. **A Opressão da Criatividade: o Trabalho Contemporâneo e as Lesões por Esforços Repetitivos**. Dissertação de Mestrado. Dep. De Psicologia. PUC-Rio, 2001.

FIGUEIREDO, Fabiana. **A relevância dos conhecimentos de Ergonomia e Ginástica Laboral para os profissionais que trabalham com os Programas de Qualidade de Vida em empresas**. Dissertação de mestrado, PUC-Rio, 2004.

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

FISHER, C.D. ***Mood end emotions while working: missing pieces of job satisfation****? Journal of Organizational Behavior*, Chichester, mar 2000.

FRANCO, G. ***Bernardino Ramazzini's early observations of the link between musculoskeletal disorders and ergonomic factors***, *The school of Medicine and the school of Occupational medicine, University of Modena, Italy*, 2003. Disponível em www.sciencedirect.com

FREIRE, Américo. **Guerra de Posições na metrópole: a prefeitura e as empresas de ônibus no Rio de Janeiro (1906-1948)**. Ed. FGV, RJ, 2001.

GALLIANO, A. **O método científico**. ed. Harbra, SP, 1986.

GAVA, Grupo de Análise de tensões em Veículos Automotores e rebocáveis. **Regulamento Técnico para inspeção em ônibus e microônibus de transporte coletivo urbano de Florianópolis.** Florianópolis, 2001.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar Projetos de Pesquisa.** 4a ed. São Paulo: Editora Atlas, 2002. 175 p.

GUYTON, Arthur C. e HALL, John E. **Tratado de Fisiologia Medica.** 10.ed.Rio de Janeiro. Editora Guanabara-Koogan, 2002.

HALL, Susan J. **Biomecânica Básica**. Rio de Janeiro, Ed. Guanabara-Koogan.

HAMIL, Joseph e KNUTZEN, Kathleen M. **Bases Biomecânicas do Movimento Humano.** Editora Manole, 1999.

HENDRICK, Hal W. **Macroergonomics: a new approach for improving productivity, safety quality of work life.** Anais do segundo congresso latino americano e sexto seminário brasileiro de ergonomia.Florianópolis, ABERGO, 1993. pp.39-58.

IIDA, Itiro. **Ergonomia – Projeto e Produção**. São Paulo, SP: Edgard Blücher Editora, 2003.

JUNIOR, Casimiro P. **Fadiga em motoristas de ônibus urbano: estudo de caso**. Dissertação de mestrado, UFSC, 2004.

JURUÁ, Ceci. **Transporte o Rio para melhor**. Memórias Futuras Edições, RJ, 1990.

KAPANDJI, A.I. **Fisiologia Articular, volume 1: membros superiores**. São Paulo, Ed. Panamericana, 5ª ed, 2000.

KAPANDJI, A.I. **Fisiologia Articular, volume 2: membros inferiores**. São Paulo, Ed. Panamericana, 5ª ed, 2000.

KAPANDJI, A.I. **Fisiologia Articular, volume 3: tronco e coluna vertebral.** São Paulo, Ed. Panamericana, 5ª edição, 2000.

KISNER, C. COLBY, LYNN. Exercícios Terapêuticos - Fundamentos e Técnicas, Ed. Manole, SP, 3ed, 2000.

KNOPLICH, J. **Enfermidades da Coluna Vertebral**. 2ed. SP. Ed. Panamed, 1986.

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

KOMPIER,M et al. **Absence behavior, turnover and disability: A study among city bus drivers in the Netherlands.** Work and Stress, 1990.

LAFACU. **Ergonomia**. Disponível em: http//www.lafacu.com/apuntes/medicina/ergonomia/default.htm Acesso em: 07 Apr2003.

LATANA JR., S. **Desmistificando o tabu do ruído dos motoristas de ônibus de São Paulo**. www.cipanet.com.br Acesso em 20.04.2005.

LAKATOS, E M. MARCONI, M.A. **Fundamentos de Metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 1996.

LAKATOS, E.M. MARCONI, M.A. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados**. 3 ed. SP: Atlas, 1996.

LIPP, M.N. **Como enfrentar o stress**. Ed. Ícone, SP, 1998.

LONGEN, W.C. **Ginástica Laboral na Prevenção de LER/DORT? Um Estudo Reflexivo em uma Linha de Produção**, Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção da UFSC, Florianópolis, 2003.

LUZ, Sabrina Vieira da. **Ruídos em Ambientes de Lazer**. Universidade Federal de Santa Catarina. Acesso em 2003.

MACIEL, Regina Heloísa. **Cadernos de Saúde do Trabalhador. Prevenção da LER/DORT: o que a ergonomia pode oferecer**. Instituto Nacional de Saúde no Trabalho, 2000, p.6/7.

MALHOTRA, Naresh K. **Pesquisa em Marketing- Uma orientação aplicada.**

MASCI, C. **A hora da virada: enfrentando os desafios da vida com equilíbrio e serenidadde**, SP, ed. Saraiva, 2001.

MELLO M. T. et al. *"Sleep patterns and sleep-related complaints of Brasilian interstate bus drivers*". Brazilian Journal of Medical and Biological Research.2000; 33:71-77.

MERLO, A. et al. **Trabalho de grupo com portadores de LER/DORT: relato de experiência**, POA, 2001. Disponível em www.scielo.br. Acesso em 10/03/2004.

MONTEIRO, L.F. et al. **Queixas musculares dos motoristas de ônibus de algumas empresas de transporte rodoviário estadual e interestadual da região nordeste. XIII Congresso Brasileiro de Ergonomia**, Fortaleza, 2004.

MORAES, A. e MONT'ALVÃO, C. **Ergonomia Conceitos e Aplicações**. 3ª edição, Editora IUSER, Rio de Janeiro, 2003.

MORAES, LUCI F.**Os Princípios das Cadeias Musculares na Avaliação dos Desconfortos Corporais e Constrangimentos Posturais em Motoristas do Transporte Coletivo**, Dissertação de Mestrado, Pós-graduação em Engenharia de Produção da UFSC, Florianópolis, 2002.

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

MOREIRA, Marilda Maria da Silva. **Trabalho, qualidade de vida e envelhecimento**. [Mestrado] Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública; 2000. 100 p.

MORO, A.R. **Análise biomecânica da postura sentada: uma abordagem ergonômica do mobiliário escolar**. Tese de doutorado em Educação Física, UFSM, RS, 2000.

NASCIMENTO, I.B. **Evolução das condições ergonômicas no posto de trabalho do motorista de ônibus.** Florianópolis, 2003. Dissertação de mestrado. UFSC.

NASCIMENTO, Nivalda M., MORAES, Roberta, **Fisioterapia nas Empresas**, Editora Taba Cultural, Rio de Janeiro-RJ, 2000.

NERI, Marcelo. **Saúde Ocupacional no Setor de Transporte**. Disponível em: http// www.race.nuca.ie.ufrj.br/abet/7nac/13marcelo.pdf. Acesso em 30Sep2003.

NETTER, MD, FRANK, H. **Altas Interativo de Anatomia Humana**, 1998.

PANERO, Julius, DELNIK, Martin**. Las Dimensiones Humanas en los espacios Interiores.** México:Villi, 5ª ed, 1991.

PEREIRA, Vicente P.B., **Avaliação da Política de Transporte Público no Rio de Janeiro: causas e conseqüências do modelo privado no transporte por ônibus**, PUC-Rio, 1984.

POWERS, P. & RUSSELL, D. **De bem com o trabalho: como fazer o que você gosta ou gostar do que você faz.** São Paulo, Editora Best Seller, 1993.

PRZYSIEZNY, W. **Distúrbios Osteomusculares relacionados ao trabalho: um enfoque ergonômico**. Dissertação de mestrado em Engenharia de Produção, UFSC, 2003.

QUEIROGA, M.R. **Influência de fatores individuais na incidência de dor músculo-esquelética em motoristas de ônibus da cidade de Londrina/PR**, dissertação de mestrado, UFSC, 1999. disponível em http/www.eps.ufsc.br/disserta99/queiroga

RAMAZZINI, B. **As doenças dos trabalhadores**. SP. Ed. Fundacentro, 2000.

RICHARDSON, R.J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**, SP, ed. Atlas, 1999.

RIBEIRO, H.P. **Lesões por Esforços Repetitivos (LER): uma doença emblemática**. Cadernos de Saúde Pública, v. 13, Rio de Janeiro, 1997.

ROSA, G. et al. **Análise da Influência do estresse no equilíbrio postural**. Revista Fisioterapia Brasil, ed. Atlântica, ano 5, 2004, nº1.

RUDIO, F.V. **Introdução ao projeto de pesquisa científica**. 28 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1986.

SALVADOR, A. **Métodos e técnicas de pesquisa bibliográfica**, ed. Sulina. POA, 1982.

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

SAMPAIO, Jader dos Reis, **Qualidade de Vida, Saúde Mental e Psicologia Social: estudos contemporâneos II,** Editora São Paulo, 1999.

SANTOS, E.A.J. **De que adoecem e morrem os motoristas de ônibus? Uma revisão da literatura**. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho. 2003, v.1, p. 138-147.

SANTOS, Osmar de A. **Ninguém morre de trabalhar: o mito do estresse**. Ed. Texto novo, 1994.

SANTOS, Ângela. **Diagnóstico Clínico Postural**. Ed. Summus, São Paulo, 2001.

SATO, L. **Abordagem psicossocial do trabalho penoso: estudo de caso de motoristas de ônibus urbano.** SP, PUC, 1991.

SCHONBLUM, Rosane. **A Necessidade de Investigar Medidas de Carga Mental de Trabalho**, PSITRAB,UFSC, 2003.

SEVERINO, **A. Metodologia do trabalho científico**. Ed. Cortez & Moraes Ltda, SP, 1979.

SILVA, W. et al. **Dores músculo-esqueléticas em motoristas de ônibus. O caso de Campina Grande-PB**. XIII Congresso Brasileiro de Ergonomia, Fortaleza, 2004.

SIMÕES, A. **Stress e fadiga na condução profissional**, XIII Congresso Brasileiro de Ergonomia, Fortaleza, 2004.

SMITH, L. WEISS, E. LEHMKUHL, L. **Cinesiologia Clínica de Brunnstrom**. Ed. Manole, SP, 5ed, 1997.

SOBOTTA, Johannes. **Atlas de Anatomia Humana** (Sobotta). Rio de Janeiro, Ed. Guanabara-Koogan. 21ª ed, 2001.

SOUCHARD, P.E. **Reeducação Postural Global**. Ed.Icone, SP, 2002.

STIEL, Waldemar Corrêa. **História do Transporte Urbano no Brasil**. Ed. Pini. Brasília, 1984.

STIEL, Waldemar Corrêa. **Ônibus: uma história do transporte coletivo e do desenvolvimento urbano no Brasil**. Comdesenho Estúdio e Editora. SP, 2001.

SMTU - Superintendência Municipal de Transportes Urbanos. **Transporte Urbano Rodoviário na Cidade do Rio de Janeiro**. Oficinas gráficas do Departamento Geral de Imprensa Oficial-SMA. Rio de Janeiro, 1982. Coordenação e texto José Felício Haddad.

TSE, J. FLIN, R. MEARNS, K. **"Bus-ting" a gut- the strains of an urban bus driver**. Third International Conference of Traffic & Transport Psychology (ICTTP), Nottingham, UK, 2004.

VALDEHITA, S. RAMIRO, E. La medida de la carga mental: detrabajo I: índices basados em el rendimiento. Acesso pelo site www.tid.es/presencia/boletin/bole20/art002.htm. em 17.03.2004.

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

VILLALOBOS, J.**Estrés y Trabajo**. México, 1999.

VIEL, E. ESNAULT, M. **Lombalgias e cervicalgias da posição sentada: conselhos e exercícios**. SP, ed. Manole, 2000.

XHARDEZ, Y**. Vademécum de Kinesioterapia y de Reeducación Funcional**.4ª ed, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, 2002.

ZORZETTO, R. **Sono afeta motoristas de ônibus no horário de trabalho**. Jornal da Paulista. www.unifesp.br/comunicacao/jpta/ed155/pesq1.htm. Acesso em 09/09/2004.

WISNER, A. **A inteligência no trabalho: textos selecionados de ergonomia**. FUNDACENTRO, SP, 2003, 2ª reimpressão.

WHITING, William C. ; ZERNICKE, Ronald F**. Biomecânica da Lesão Músculoesquelética**. Ed. Guanabara-Koogan, RJ, 2001, 1ª ed.

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

APÊNDICE I

Caro Funcionário (a),

Este questionário tem a finalidade de auxiliar um trabalho de pesquisa para a conclusão do Mestrado em Qualidade de Vida na PUC. Trata-se de um questionário confidencial.

Você não precisará se identificar, com isto você poderá responde-lo com o máximo de sinceridade. Agradeço sua colaboração e espero que suas respostas me ajudem a melhorar sua qualidade de trabalho e conforto.

Obs: Caso você tenha dúvida em alguma pergunta, anote ao lado da mesma.

Sexo: Masculino ( ) Feminino ( )

Idade: anos

Altura:

Peso:

Escolaridade:

1° Grau: completo ( ) incompleto ( )
2°Grau: completo ( ) incompleto ( )
3°Grau: completo ( ) incompleto ( )

Estado civil:

( ) casado ( ) solteiro
( ) viúvo ( ) separado

Tem filho (s): ( ) sim ( ) não

Religião:

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

( ) católico ( ) evangélico
( ) espírita ( ) outra
( ) sem religião

Há quanto tempo trabalha como motorista de ônibus?

( ) menos de 1 ano ( ) de 1 a 5 anos ( ) de 5 a 10 anos ( ) mais de 10 anos

Você gosta do seu trabalho?

( ) Sim ( ) Não

Se você respondeu NÃO, explique.

_____
_____
_____
_____

Se você não fosse motorista, que profissão gostaria de ter seguido?

_____
_____
_____

Qual e o melhor beneficio que a empresa te dá?

_____
_____
_____
_____

Você consegue ir ao banheiro e/ou lanchar na sua pausa?

( ) SIM ( ) NÃO

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

Marque um X nas afirmativas em que você se encaixa:

( ) Tenho me sentido cansado ultimamente
( ) Me sinto desmotivado
( ) Estou mais agressivo que o normal
( ) Tenho tido insônia
( ) Estou tomando tranqüilizantes para dormir
( ) Tenho tido pesadelos
( ) Acordo durante a noite e perco e sono
( ) Ao final do dia me sinto esgotado
( ) Estou desmotivado
( ) Estou com dividas
( ) Perdi um parente recentemente
( ) Trabalho alem dos meus limites

Das opções abaixo, qual delas já ocorreu com você durante sua jornada de trabalho?

( ) atropelamento ( ) quedas de passageiros
( ) batidas ( ) assaltos

Você faz hora extra? ( ) SIM ( ) NÃO
Quantas horas extras por mês? _____

Alguma vez precisou pedir licença médica?
( ) SIM NÃO ( )

Sente alguma dor durante ou após o trabalho?
( ) SIM ( ) NÃO

Marque uma ou mais opções:

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

onde: ( ) coluna
( ) dor de cabeça
( ) dor nas pernas
( ) dor nos braços e punhos
( ) pescoço
( ) outros Qual?_____

Você sente formigamento, dormência ou queimação? ( ) SIM ( ) NÃO

Em que parte do corpo?_____

O que você faz na sua casa após o trabalho e nas horas de folga?

_____
_____
_____
_____

Se você pudesse, o que você melhoraria no seu trabalho como motorista?

_____
_____
_____

O que você espera da empresa?

_____
_____
_____
_____

Se alguém te agride você:

( ) Xinga
( ) Parte para a agressão física
( ) Xinga e parte para a agressão física
( ) Não faz nada, mas fica irritado

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

( ) Não faz nada e não fica irritado

Você costuma tomar atitudes sem pensar?

( ) Sim ( ) Não

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

APÊNDICE II

Caro funcionário

Este questionário tem a finalidade de auxiliar um trabalho de pesquisa para a conclusão do Mestrado em Qualidade de Vida na PUC-Rio. Trata-se de um questionário confidencial. **Você não precisará se identificar e peço que você o responda com o máximo de sinceridade**. Agradeço a sua colaboração e espero que suas respostas me ajudem a melhorar sua qualidade de trabalho e conforto.

Obs: Caso você tenha dúvida em alguma pergunta, anote ao lado da mesma.

1. Sexo: Masculino ( )
   Feminino ( )

2. Idade: anos

3. Altura:_____

4. Peso:_____

5. Linha que trabalha:_____

6. Escolaridade:

1° Grau: completo ( )
incompleto ( )
2°Grau: completo ( )
incompleto ( )
3°Grau: completo ( )
incompleto ( )

7. Estado civil:

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

( ) casado ( ) solteiro
( ) viúvo ( ) separado
( ) “amigado”

8. Tem filho (s): ( ) sim ( ) não
Quantos?_____

9. Religião:
( ) católico ( ) evangélico
( ) espírita ( ) outra
( ) sem religião

10. Há quanto tempo trabalha como motorista de ônibus?

( ) menos de 1 ano
( ) de 1 a 5 anos
( ) de 5 a 10 anos
( ) mais de 10 anos

11. Quantas horas você trabalha por dia?_____

12. Das opções abaixo, qual (quais) delas já ocorreu (ocorreram) com você durante sua jornada de trabalho?
( ) atropelamento
( ) quedas de passageiros
( ) batidas
( ) assaltos

13. Você faz hora extra?
( ) SIM
( ) NÃO

14. Quantas horas extras por dia? _____

15. Alguma vez precisou pedir licença médica?

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

( ) SIM NÃO ( )

Se sim, porque? _____

_____

16. Você gosta do seu trabalho?

( ) Sim ( ) Não

Se você respondeu NÃO, explique.

_____

_____

17. De quanto tempo é a sua pausa? _____ Você consegue ir ao banheiro e/ou lanchar na sua pausa?

( ) SIM ( ) NÃO ( ) ÀS VEZES

18. O calor dentro do ônibus é:

( ) suportável

( ) indiferente

( ) insuportável

19. O trânsito:

( ) incomoda muito

( ) incomoda

( ) indiferente

( ) não incomoda

20. O barulho do motor e da rua é:

( ) muito incomôdo

( ) incomôdo

( ) indiferente

( ) não incomoda

21. O que te incomoda mais:

( ) o calor

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

( ) o trânsito

( ) o barulho

22. Marque um X nas afirmativas em que você se encaixa:

( ) Me sinto desmotivado

( ) Estou mais agressivo que o normal

( ) Tenho tido insônia

( ) Estou tomando tranqüilizantes para dormir

( ) Tenho tido pesadelos

( ) Acordo durante a noite e perco e sono

( ) Ao final do dia me sinto esgotado

( ) Estou com dívidas

( ) Perdi um parente recentemente

( ) Trabalho além dos meus limites

( ) Tenho fumado muito

( ) Tenho bebido muito

( ) Estou com zumbido no ouvido

( ) Tenho tido tonteira

23. Sente alguma dor durante ou após o trabalho?

( ) SIM ( ) NÃO ( ) ÀS VEZES

Se respondeu sim ou às vezes, indique o(s) local (is) de dor:

( ) dor nas costas

( ) dor de cabeça

( ) dor nas pernas

( ) dor nos braços

( ) dor no pescoço

( ) outros

Qual?_____

24. Você sente formigamento, dormência ou queimação? ( ) SIM ( ) NÃO

Em que parte do corpo?_____

_____

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

25. O que você faz após o trabalho e nos dias de folga?

_____

26. Na sua opinião, o que precisa ser melhorado dentro do ônibus?

_____

27. Você costuma tomar atitudes sem pensar?

( ) Sim ( ) Não

28. O que te preocupa mais no seu trabalho (pode marcar quantas opções quiser):

( ) não bater em outro veículo
( ) não chegar atrasado
( ) não chegar adiantado
( ) os passageiros
( ) não atropelar ninguém

29. Os retrovisores permitem uma:

( ) boa visão
( ) visão parcial

Se respondeu parcial, qual é o ponto cego?

_____

30. Na sua opinião, a linha que você trabalha é:

( ) boa
( ) ruim
( ) razoável

Se você respondeu ruim ou razoável, explique:

_____

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

APÊNDICE III

Caro funcionário:

Este questionário tem a finalidade de auxiliar um trabalho de pesquisa para a conclusão do Mestrado em Qualidade de Vida na PUC-Rio. Trata-se de um questionário confidencial. **Você não precisará se identificar e peço que você o responda com o máximo de sinceridade**. Agradeço a sua colaboração e espero que suas respostas me ajudem a melhorar sua qualidade de trabalho e conforto.

Caro Funcionário(a):

Obs: Caso você tenha dúvida em alguma pergunta, anote ao lado da mesma.

1. Sexo: Masculino ( )
Feminino ( )

2. Idade:
( ) 18 a 25 anos
( ) 26 a 32 anos
( ) 33 a 40 anos
( ) 41 a 50 anos
( ) mais de 50 anos

3. Linha que trabalha:_____

4. Escolaridade:
1° Grau/ Fundamental: completo ( )
incompleto ( )
2°Grau/Médio: completo ( )
incompleto ( )
3°Grau/Supeior: completo ( )
incompleto ( )

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

5. Estado civil:

( ) casado ( ) solteiro

( ) viúvo ( ) separado

( ) “amigado”

6. Tem filho (s): ( ) sim ( ) não

Quantos?_____

7. Há quanto tempo trabalha como motorista de ônibus?

( ) menos de 1 ano

( ) de 1 a 5 anos

( ) de 5 a 10 anos

( ) mais de 10 anos

8. Quantas horas você trabalha por dia?

( ) 4h a 6h ( ) 7h a 8h

( ) 6h a 7h ( ) 8h a 9h

( ) mais de 9h

9. Das opções abaixo, qual (quais) delas já ocorreu (ocorreram) com você durante sua jornada de trabalho?

( ) atropelamento

( ) quedas de passageiros

( ) batidas

( ) assaltos

10. Você faz hora extra?

( ) SIM

( ) NÃO

11. Quantas horas extras por dia?

( ) 1h a 2h

( ) 2h a 3h

( ) 3h a 4h

( ) Faz a dobra

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

12. Alguma vez precisou pedir licença médica?

( ) SIM NÃO ( )

Se sim, por problemas em que lugar do corpo?

( ) coluna ( ) ombro/braço

( ) pernas ( ) cabeça

( ) Outro_____

13. Você gosta do seu trabalho?

( ) Sim ( ) Não

Explique.

_____

_____

14. De quanto tempo é a sua pausa?

( ) 0 a 3 minutos ( ) 3 a 5 minutos

( ) 5 a 10 minutos ( ) mais de 10 minutos

15. Você consegue ir ao banheiro e/ou lanchar na sua pausa?

( ) SIM ( ) NÃO ( ) ÀS VEZES

16. O calor dentro do ônibus é:

( ) incomoda muito

( ) incomoda

( ) indiferente

( ) não incomoda

17. O trânsito congestionado:

( ) incomoda muito

( ) incomoda

( ) indiferente

( ) não incomoda

18. O barulho do motor e da rua é:

( ) muito incômodo

( ) incômodo

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

( ) indiferente

( ) não incomoda

19. O que te incomoda mais:

( ) o calor

( ) o trânsito

( ) o barulho

( )outros _____

20. Marque um X nas afirmativas em que você se encaixa:

( ) Me sinto desmotivado

( ) Estou mais agressivo que o normal

( ) Tenho tido insônia

( ) Estou tomando tranqüilizantes para dormir

( ) Tenho tido pesadelos

( ) Acordo durante a noite e perco e sono

( ) Ao final do dia me sinto esgotado

( ) Estou com dívidas

( ) Perdi um parente recentemente

( ) Trabalho além dos meus limites

( ) Tenho fumado muito

( ) Tenho bebido muito

( ) Estou com zumbido no ouvido

( ) Tenho tido tonteira

21. Sente alguma dor durante ou após o trabalho?

( ) SIM ( ) NÃO ( ) ÀS VEZES

Se respondeu sim ou às vezes, indique o(s) local (is) de dor:

( ) dor nas costas

( ) dor de cabeça

( ) dor nas pernas

( ) dor nos braços

( ) dor no pescoço

( ) outros_____

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

22. Você sente formigamento, dormência ou queimação? ( ) SIM ( ) NÃO
Em que parte do corpo?
( ) pernas ( ) braço
( ) pés ( ) mãos

23. O que você faz após o trabalho e nos dias de folga?
( ) descanso ( ) trabalho em casa
( ) pratico atividades físicas

24. Na sua opinião, o que precisa ser melhorado dentro do ônibus?
_____
_____

25. Você costuma tomar atitudes sem pensar?
( ) Sim ( ) Não

26. O que te preocupa mais no seu trabalho (pode marcar quantas opções quiser):
( ) não bater em outro veículo
( ) não chegar atrasado
( ) não chegar adiantado
( ) os passageiros
( ) não atropelar ninguém

27. Na sua opinião, se você tivesse que escolher outra linha, da mesma empresa, qual você escolheria?
( ) não escolheria outra, ficaria nessa mesmo
( ) linha _____

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

APÊNDICE IV

QCMT – Schonblum, 2004

A – Temporal-Cognitiva

Avalie o esforço que você realiza para...	
Trabalhar com prazos e metas para cumprir	Baixo Alto
Trabalhar sob controle de terceiros	Baixo Alto
Trabalhar sem o controle do tempo de execução	Baixo Alto
Identificar informações em códigos	Baixo Alto
Usar código para se expressar verbalmente ou escrito	Baixo Alto
Memorizar informações	Baixo Alto
Usar informações memorizadas recentemente	Baixo Alto
Usar informações memorizadas não recentemente	Baixo Alto
Tomar decisões rapidamente	Baixo Alto
Tomar decisões freqüentemente	Baixo Alto
Aprender tarefas novas no trabalho	Baixo Alto
Avaliar diferentes formas para fazer o trabalho	Baixo Alto

B - Atencional

Avalie o esforço que você realiza para...	
Diferenciar estímulos visuais (imagens, placas, sinais)	Baixo Alto
Prestar atenção em diferentes estímulos visuais	Baixo Alto
Prestar atenção em diferentes estímulos auditivos (sons)	Baixo Alto
Manter-se concentrado	Baixo Alto
Trabalhar com ritmo imposto por máquinas ou equipamentos	Baixo Alto
Trabalhar usando máquinas, equipamentos ou ferramentas	Baixo Alto
Trabalhar sozinho	Baixo Alto
Fazer conta (cálculos)	Baixo Alto

C- Interação Social

Avalie o esforço que você realiza para...	
Trabalhar em grupos	Baixo Alto

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

Comunicar-se por escrito	Baixo Alto
Comunicar-se por instrumentos	Baixo Alto
Relacionar-se diretamente com superiores	Baixo Alto
Comunicar-se oralmente	Baixo Alto
Falar	Baixo Alto
Resolver problemas que possam ocorrer durante o trabalho	Baixo Alto

D – Sensorial-Perceptiva

Avalie o esforço que você realiza para...	
Orientar-se no espaço de trabalho	Baixo Alto
Diferenciar vibrações	Baixo Alto
Diferenciar cheiros	Baixo Alto
Diferenciar sons	Baixo Alto
Identificar conflitos no trabalho	Baixo Alto
Identificar problemas mecânicos durante o trabalho	Baixo Alto
Identificar problemas na maneira de executar o trabalho	Baixo Alto
Identificar riscos à segurança pessoal	Baixo Alto
Identificar riscos a outras pessoas	Baixo Alto
Evitar riscos no trabalho	Baixo Alto

E – Afetiva-emocional

Avalie o esforço que você realiza para...	
Identificar-se com o trabalho (gostar)	Baixo Alto
Dedicar-se o maior tempo possível ao trabalho	Baixo Alto
Ser reconhecido pelo trabalho que faz	Baixo Alto
Manter-se no emprego	Baixo Alto
Sentir-se seguro na realização das tarefas de trabalho	Baixo Alto
Sentir-se capaz para realizar as tarefas de trabalho	Baixo Alto
Controlar o sentimento de frustração no trabalho	Baixo Alto
Controlar a ansiedade no trabalho	Baixo Alto

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

Agora que você avaliou os esforços mentais que fazem parte do seu trabalho, assinale os estados psicológicos que você tem sentido ultimamente.

Perfil do Bem Estar Psicológico

Ultimamente estou me sentindo:	
Chateado por algo que aconteceu inesperadamente	☐
Contente por ter conseguido realizar algo	☐
Incapaz de controlar as coisas importantes da minha vida	☐
Feliz porque as coisas vão bem	☐
Nervoso e estressado	☐
Capaz de controlar problemas pessoais	☐
Com dificuldade de realizar todas as coisas que tenho que fazer	☐
Capaz de controlar irritações do dia-dia	☐
Enfurecido por coisas que estão fora de meu controle	☐
Com controle sobre minha vida	☐
Com dificuldades que se acumulam tanto que não tenho conseguido superar	☐
Que as coisas têm saído como o planejado	☐
Sozinho ou distante das outras pessoas	☐
Orgulhoso porque fui cumprimentado por algo que fiz	☐
Entediado	☐
Tão inquieto que não consigo ficar muito tempo parado	☐
Chateado porque fui criticado	☐
Muito animado ou interessado em algo	☐
Deprimido ou muito triste	☐

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

Q-CMT
Questionário de Avaliação da Carga Mental de Trabalho

Perfil Demográfico

Data de Aplicação _____/_____/_____

Idade: ____anos Sexo: ☐ F ☐ M

Escolaridade completa: ☐ Ensino Fundamental (1º grau)
☐ Ensino Médio (2º grau)

☐ Ensino Superior (3º grau)

Tempo na função: ____anos ____ meses Quantas horas de trabalho por dia? _____ hs

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

Instruções:

Procure lembrar das atividades que você realiza cotidianamente no seu trabalho. Além dos esforços físicos normalmente realizados, existe um conjunto de esforços mentais tais como lembrar, calcular, tomar uma decisão que, em maior ou menor grau, faz parte do seu trabalho.

Com base nos comportamentos descritos e na sua experiência de trabalho, avalie os esforços que você realiza para executar o trabalho **marcando com um X no quadrado correspondente.**

Sua participação é livre e voluntária. Os dados obtidos são sigilosos.

Não é necessário identificar-se.

DIREITOS RESERVADOS DO LABORATÓRIO DE PSICOLOGIA DO TRABALHO E ERGONOMIA - UFSC

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

APÊNDICE V

Questionário

Levantamento de Dados Pessoais

Assinale os acontecimentos que você viveu nos últimos 12 meses

100-( ) Morte do(a) esposo(a)
73-( ) Divórcio
65-( ) Separação marital
63-( ) Prisão
63-( ) Morte de pessoa chegada na família
53-( ) Doença ou acidente pessoal
50-( ) Casamento
47-( ) Perda de emprego
45-( ) Reconciliação marital
45-( ) Aposentadoria
44-( ) Doença na família
40-( ) Gravidez
39-( ) Nascimento de um(a) filho(a)
38-( ) Mudança no estado financeiro
37-( ) Morte de amigo(a) íntimo(a)
36-( ) Mudança do tipo de trabalho
35-( ) Mudança no número de brigas com o(a) esposo(a)
30-( ) Fim de pagamento de hipoteca ou empréstimo
29-( ) Mudança de responsabilidade no trabalho
29-( ) Filho(a) sai de casa
29-( ) Problemas com sogro(a)
28-( ) Grande triunfo/conquista pessoal
26-( ) Esposa começa ou para de trabalhar
26-( ) Começo ou fim de curso escolar
25-( ) Mudança nas condições de moradia
24-( ) Alteração nos hábitos pessoais

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

23-( ) Problemas com o chefe
20-( ) Mudança nas condições ou horas de trabalho
20-( ) Mudança de casa
16- ( ) Mudança da maneira de dormir
15-( ) Mudança no número de reuniões familiares
15-( ) Mudança de hábitos alimentares
13-( ) Férias
11-( ) Pequenas infrações da lei

Como conferir o questionário

Some todos os pontos correspondentes aos acontecimentos que você teve durante os últimos 12 meses.

1- Se a soma for menos que 100- o total de mudanças recentes na sua vida não é capaz de produzir tensão nervosa demasiada.

2- Se a soma for entre 100 e 300- você tem tido um nível de alterações na vida pessoal bastante elevado: quanto mais alta a contagem, pior. Você no entanto é capaz de suportar esses acontecimentos, dependendo do tipo de personalidade que você tenha . Uma contagem alta, perto dos 300, é sinal para que você se cuide e evite ultrapassar o limite em futuro próximo. Você consegue isso facilmente evitando que acontecimentos que estão totalmente sob seu controle: um empréstimo, mudança de casa ou emprego, etc.

3- Se a soma passar de 300- você ultrapassou o limite e não deve estar se sentindo muito bem ultimamente: você está estressado. Diminua o ritmo daqui pra frente. Suas chances de ficar doente ou sofrer acidente são muito grandes durante os próximos 12 meses.

4- Se a soma ficar acima dos 400- você está morto.

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

5- Observações

a)Volte a lista e veja os acontecimentos. Compare os valores entre si.

b)Note por exemplo que acontecimentos agradáveis também são estressantes e podem levá-lo para além do limite, se for o caso, comece a evitá-los. Você pode perfeitamente deixar para mais tarde férias no exterior, a compra de uma casa e mesmo o casamento pode esperar até que você carregue sua bateria.

c)Você , como bom observador, deve Ter notado que os acontecimentos relacionados ao trabalho (promoção, transferencias, brigas, demissões) têm pontos bem inferiores aos dos acontecimentos independentes do trabalho(família, saúde). Esta descoberta surpreendente está de acordo com o que ficou estabelecido numa pesquisa entre gerentes de grandes empresas americanas. Mais de 70% dos gerentes declaram que os problemas pessoais e familiares causavam muito mais tensão nervosa que os problemas do trabalho.

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

APÊNDICE VI

PUC RIO **Este questionário faz parte de uma pesquisa para avaliar o estresse sofrido pelos motoristas de ônibus. Você não precisa se identificar. Por favor, responda com franqueza. Sua resposta poderá ajudar a entender melhor as suas necessidades.**

Marque um "x" nas frases que se aplicam a você:

1-( ) Eu me irrito facilmente.
2-( ) Eu tenho dificuldade em me concentrar.
3-( ) Eu me sinto cansado o tempo todo.
4-( ) Eu tenho uma energia que não se acaba.
5-( ) Eu tenho dificuldade em me decidir, mesmo em coisas sem importância.
6-( ) O meu sono é ruim. Não consigo adormecer e/ou fico acordando diversas vezes durante a noite.
7-( ) Estou conseguindo fazer muito mais trabalho do que o normal.
8-( ) Perco a paciência com muita freqüência e sinto emoções negativas muito fortes.
9-( ) Não me sinto muito bem, e no geral, sinto-me cansado.
10-( ) Sou capaz de me concentrar inteiramente no que estou fazendo.
11-( ) Nada vale muito a pena e a vida não parece ter nenhuma perspectiva. Eu me sinto no fundo do poço.
12-( ) Minha alimentação mudou. Perdi o apetite ou parece que estou comendo muito mais que o normal.
13-( ) Tenho dificuldade em aprender coisas novas.
14-( ) Tenho dores de cabeça freqüentemente.
15-( ) Sou capaz de fazer na hora o que me foi pedido.
16-( ) Tenho dificuldade em lembrar coisas quando me perguntam sobre algo.

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

17-( ) Estou bebendo (álcool) mais do que o normal.

18-( ) Meu estado de espírito não é sempre igual, às vezes me sinto mal/triste, às vezes me sinto bem/alegre.

19-( ) Muito freqüentemente, eu me sinto muito bem com o que estou fazendo.

20-( ) Tenho esquecido ou chegado muito tarde para encontros ou entrevistas.

21-( ) Eu me sinto muito tenso e incapaz de descontrair.

22-( ) Não consigo atingir meu nível normal de criatividade.

23-( ) Tenho muita dor nas costas.

24-( ) As idéias na minha cabeça aparecem mais rapidamente do que o normal.

25-( ) Eu me sinto incapaz no geral.

26-( ) Tenho tirado folga no trabalho.

27-( ) Sofro freqüentemente de indigestão.

28-( ) Não consigo prender minha atenção num problema; minha mente fica pulando de uma coisa para outra.

29-( ) Qualquer problema, por menor que seja, me causa pânico. Sinto-me incapaz de me virar.

30-( ) Tenho fumado mais do que o normal.

31-( ) Tenho necessidade de fazer xixi várias vezes.

32-( ) Eu fico me repetindo, falando a mesma coisa em conversas.

33-( ) Quando dirijo meu carro, minha maneira de guiar é sem atenção e as minhas reações não são boas.

34-( ) Eu tenho preocupações demais.

35-( ) Não fico parado, faço exercícios e leio bastante.

Fonte: Santos, Osmar de Almeida. Ninguém morre de trabalhar: o mito do estresse - Ed. Textonovo, 1994.

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA

APÊNDICE VII

FICHA DE AVALIAÇÃO POSTURAL

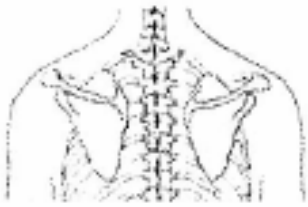
Nome: _____ Data: ___/___/___

⇨ Queixa principal: _____ Idade: _____

⇨ Posição em que sente mais dor: _____

⇨ Antecedentes pessoais: _____

DEDOS	Hálux valgo ( ) Hálux varo ( ) 2º ao 5º ( )
PÉS	Retro pé valgo ( ) Arco plano ( ) Ante pé valgo ( ) Retro pé varo ( ) Arco cavo ( ) Ante pé varo ( )
JOELHOS	Flexo ( ) Recurvato ( ) Valgo ( ) Varo ( ) Rotação ( )
PELVE	Retroversão ( ) Anteversão ( ) Assimetria das cristas ( ) Rotação ( )
LOMBAR	Lordose ( ) Retificada ( )
DORSAL	Cifose ( ) Retificada ( )
OMBRO	Protuso ( ) Retraído ( ) Deprimido ( ) Elevado ( )
CLAVÍCULA	Verticalizada( ) Horizontalizada ( )
ESCÁPULA	Aduzida ( ) Abduzida ( ) Alada ( ) Elevada ( ) Deprimida ( ) Báscula Lateral ( ) Báscula Medial ( )
CERVICAL	Retificada ( ) Lordose ( )
CABEÇA	Anteriorizada ( ) Posteriorizada ( ) Inclinada ( ) Rodada ( )



⇨ Obs: _____

REEQUILIBRAÇÃO CADEIA ANTERIOR	FLEXIBILIDADE GERAL CADEIA POSTERIOR
Endireitamento lombar:	Tornozelo:
Cervical:	Joelhos
Ombros.	Coxo-femoral:
Dorsal:	Retificações vertebrais:
Esterno:	Cervical:
Joelhos:	Distância mão/chão:
Tornozelo:	

PUC-Rio - Certificação Digital Nº 0410894/CA