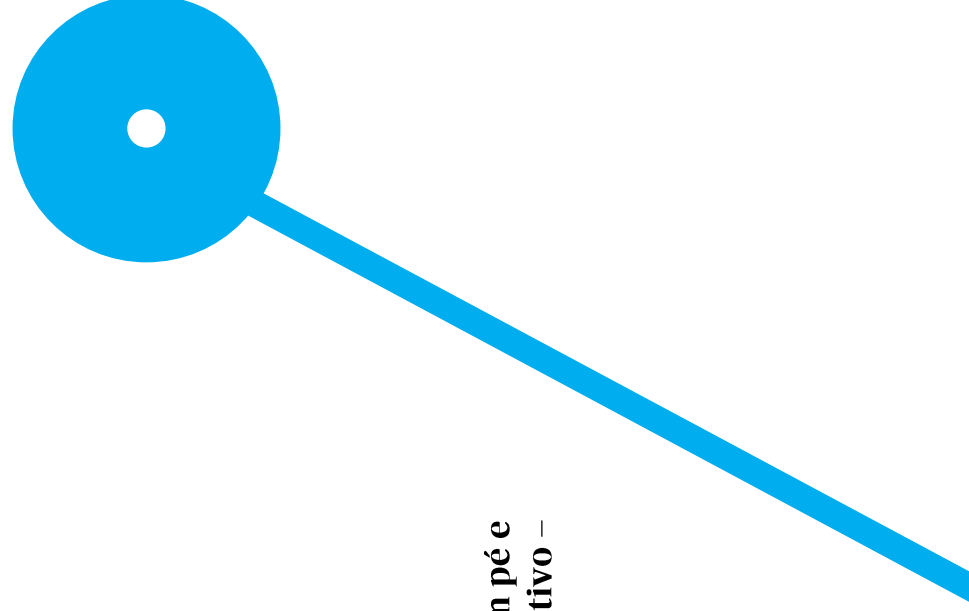


**Análise ergonómica na costura em pé e
desempenho psicossocial e produtivo –
Estudo de caso**
Ana Rita Oliveira Cunha



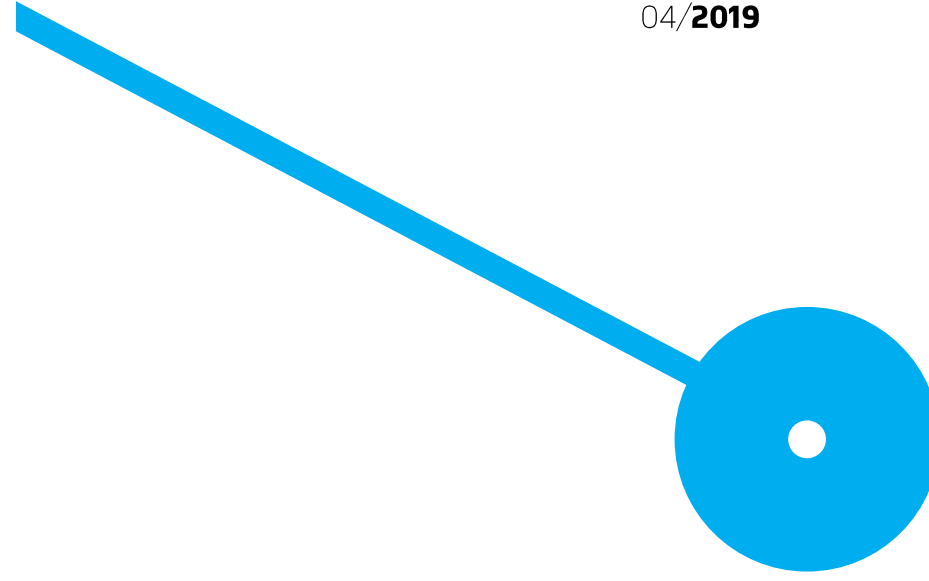
04/2019

ANA RITA OLIVEIRA CUNHA. Análise ergonómica na costura em pé e desempenho psicossocial e produtivo – estudo de caso

**Análise ergonómica na
costura em pé e desempenho
psicossocial e produtivo –
Estudo de caso**

Ana Rita Oliveira Cunha

04/2019





MESTRADO

GESTÃO INTEGRADA DA QUALIDADE AMBIENTE E SEGURANÇA

Análise ergonómica na costura em pé e desempenho psicossocial e produtivo – Estudo de caso

Ana Rita Oliveira Cunha

Orientador: Professor Doutor Paulo Antero Alves de Oliveira

Agradecimentos

Neste tipo de trabalho conta-se sempre com o apoio e incentivo de muitas pessoas e assim sendo quero aqui expressar os meus agradecimentos.

Em primeiro lugar quero agradecer aos meus pais por toda a luta e dedicação para me poder dar a mim e aos meus irmãos uma vida melhor e por toda a paciência que conjuntamente com eles tiveram nos dias mais “difíceis”.

Quero agradecer ao meu namorado Tiago por toda a força transmitida, por nunca me deixar desistir, pela paciência e disponibilidade durante esta fase.

Ao professor e orientador Paulo Oliveira um agradecimento muito especial do fundo do coração por todo o apoio, disponibilidade e por em momento algum deixar que eu deixasse este projeto.

Às minhas colegas de trabalho Vanessa Mendes e Márcia Abreu por todo o material disponibilizado e pelo apoio em tudo o que necessitasse do Departamento de Higiene e Segurança no Trabalho.

Agradeço ainda a quem me fez sorrir, mas também a quem me fez chorar, pois mostrou-me a força que eu tinha escondida para alcançar os meus objetivos.

A TODOS UM BEM HAJA!

Resumo

Este trabalho de projeto avançado foi realizado no âmbito da dissertação do Mestrado em Gestão Integrada da Qualidade, Ambiente e Segurança da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Politécnico do Porto e tem por base a implementação de um projeto numa empresa têxtil do setor automóvel que produz capas para assentos de automóveis, cuja principal atividade é a costura e que no exercício da sua atividade exige um elevado nível de qualidade e produtividade.

A costura em pé é um novo conceito na empresa, no qual a ergonomia tem uma grande importância devido a uma mudança postural para o organismo das colaboradoras. Neste sentido, pretendeu-se perceber o tipo de influência que os fatores em estudo ao nível ergonómico e psicossocial poderiam ter no rendimento/performance das colaboradoras aquando o desempenho das funções adstritas na organização. O estudo de caso foi aplicado em dois turnos laborais distintos, onde foram aplicados dois questionários já validados, um com recurso ao método do semáforo relativo ao bem-estar físico e psicológico das colaboradoras e o outro para a identificação de sintomas de lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT) junto das colaboradoras pertencentes à amostra do estudo deste projeto-piloto.

Foi analisada também a produtividade e a implementação da ginástica laboral de modo a tentar-se perceber de que forma a introdução desta influenciava a produtividade das equipas de trabalho em estudo. Foi realizada ainda uma avaliação ergonómica segundo o método RULA (Rapid Upper Limb Assessment) e ainda foi aplicado conjuntamente com a equipa de medicina no trabalho da organização, o questionário para identificação das LMERT de forma a perceber as principais queixas/sintomas sentidos pelas colaboradoras que podiam ter relação com as lesões músculo-esqueléticas. Como forma de complemento deste trabalho foi criado também um Manual de Boas Práticas para a Costura em Pé, que se pretende que seja um auxílio/instrumento de trabalho para a empresa em estudo e similares do mesmo setor de atividade. Este teve por base a análise e tratamento dos dados recolhidos "in loco", de forma a promover a melhoria da saúde e bem-estar de todos os colaboradores da costura em pé, bem como das condições de trabalho destes.

Palavras-chave: Riscos ocupacionais, LMERT, Têxtil, Costura em pé, RULA

Abstract

The following work, related to an advanced project, was carried out within the scope of the dissertation of the Master in Integrated Management of Quality, Environment and Safety of the Oporto Polytechnic School of Technology and Management. It is based on the implementation of a project in an automobile-textile company, which produces car seat covers and whose main activity is sewing in demanding standards of high quality and productivity.

Standing sewing is a new concept in the company, in which ergonomics has great importance due to a postural change of the collaborators. In this sense, it was intended to perceive the type of influence that the factors under study may have on the level of performance of the collaborators in comparison to the functions assigned and implemented by the company. The case study was applied in two different work shifts, where a validated questionnaire was used, using the traffic light method, to collect data related to the collaborators belonging to the study sample, in order to try to perceive the feeling of well-being physical and psychological development in this pilot project.

We also analyzed the productivity and the implementation of work gymnastics, aiming to understand how the introduction of that method, influenced the productivity of the working teams under study. An ergonomic evaluation was performed according to the Rapid Upper Limb Assessment (RULA) method and a questionnaire identifying work-related muscle-skeletal injuries was applied in conjunction with the medical team of the company, in order to perceive the main complaints and symptoms, reported by the collaborators that could be related to muscle-skeletal injuries. As a complement to this work, a Manual of Good Practices in Sewing was also created, which is intended to be a useful work tool, not only for the company under study, but also for other similar ones with the same activity sector. To sum up, it was based on the analysis and processing of the data collected "in loco", with the intention to promote the improvement of the health and well-being of all the employees of the standing sewing, as well as their working conditions.

Key words: Occupational risks, LMERT, Textile, Standing seam, RULA

ÍNDICE

Agradecimentos	ii
Abstract	iv
Índice de Figuras / Gráficos / Tabelas	vi
Índice de Abreviaturas / Unidades	vii
1. Introdução	1
1.1 Apresentação e Oportunidade do Tema	3
1.2 Estrutura do trabalho	4
2. Revisão Bibliográfica e Estado da Arte	5
2.1 Ergonomia	5
2.2 As lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT)	10
2.3 A Ginástica Laboral	15
2.4 Os riscos psicossociais	18
2.5 Método RULA (<i>Rapid Upper Limb Assessment</i>)	22
3. Apresentação da Organização em Estudo	25
3.1 Missão, Visão e Valores	26
4. Atividades Desenvolvidas – Caso Prático	27
4.1. Metodologia utilizada	27
4.2 Dados da população em estudo	28
4.3 O processo produtivo	29
4.4 Aplicação e resultados do questionário de bem-estar físico e psicológico	32
4.5 Aplicação do questionário de sintomas de lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT)	34
4.6 Implementação da Ginástica Laboral	40
4.7 Metodologia utilizada para a avaliação do risco ergonómico	42
4.8 Observação e caracterização do posto de trabalho	42
4.9 Aplicação do método RULA	44
4.9.1. Síntese conclusiva - RULA	48
5. Conclusões, limitações e melhorias futuras	49
6. Bibliografia	51
Apêndices e Anexos	55

Índice de Figuras / Gráficos / Tabelas

FIGURAS

FIGURA 1 – PLANO DE DEFINIÇÃO DA POSIÇÃO DE TRABALHO FONTE: (MELO & FUNDAÇÃO MAPFRE, 2009) .	7
FIGURA 2 – O HOMEM VITRUVIANO DE LEONARDO DA VINCI	8
FIGURA 3 – DOMÍNIOS DE ESPECIALIZAÇÃO DE ERGONOMIA FONTE: AUTORIA PRÓPRIA.....	9
FIGURA 4 – CORRESPONDÊNCIA ENTRE O NÍVEL OBTIDO ATRAVÉS DA APLICAÇÃO DO RULA E O RISCO DE DESENVOLVIMENTO DA LME	24
FIGURA 5 – RISCOS PROFISSIONAIS NO POSTO DA COSTURA FONTE: AUTORIA PRÓPRIA	27
FIGURA 6 – RECEÇÃO DAS PELES NO ARMAZÉM	29
FIGURA 7 – INSPEÇÃO VISUAL DO COURO	29
FIGURA 8 – DESBASTAGEM DAS PEÇAS.....	30
FIGURA 9 – SUBMISSÃO DAS PEÇAS AO CALOR (TERMOCOLAGEM).....	30
FIGURA 10- ESTOFOS DE AUTOMÓVEIS FONTE: (NARANJO, 2015).....	30
FIGURA 11 – INSPEÇÃO FINAL DO PRODUTO	31
FIGURA 12 – QUESTIONÁRIO APLICADO NO INÍCIO DE TURNO FONTE: AUTORIA PRÓPRIA.....	32
FIGURA 13 – QUESTIONÁRIO APLICADO NO FINAL DE TURNO FONTE: AUTORIA PRÓPRIA.....	32
FIGURA 14 – EXERCÍCIOS REALIZADOS NA GINÁSTICA LABORAL	40
FIGURA 15 – MÁQUINA DE COSTURA REGULÁVEL EM ALTURA.....	43
FIGURA 16 – TAPETE ANTI FADIGA COM PEDAL.....	43
FIGURA 17 – VISUALIZAÇÃO DO MÉTODO RULA NO SOFTWARE “ERGOLÂNDIA” FONTE: SOFTWARE ERGOLÂNDIA 7.0.....	44
FIGURA 18 – POSIÇÃO A – TAREFA: ALCANCE DOS MATERIAIS PARA REALIZAR A COSTURA	45
FIGURA 19 – POSIÇÃO B – TAREFA: COSTURA DE UNIÕES	46
FIGURA 20 – POSIÇÃO C – TAREFA: COSTURA DE PESPONTO.....	47

Gráficos

GRÁFICO 1 – CARACTERIZAÇÃO DA SINTOMATOLOGIA DAS COLABORADORAS DO 1º TURNO.....	34
GRÁFICO 2 – CARACTERIZAÇÃO DA SINTOMATOLOGIA DAS COLABORADORAS DO 2º TURNO.....	35
GRÁFICO 3 – CARACTERIZAÇÃO DA SINTOMATOLOGIA NO GRUPO EM ESTUDO.....	35
GRÁFICO 4 – PRODUTIVIDADES DO 1º TURNO FONTE: AUTORIA PRÓPRIA	41
GRÁFICO 5 – PRODUTIVIDADES DO 2º TURNO FONTE: AUTORIA PRÓPRIA.....	41

Tabelas

TABELA 1 – AS LMERT MAIS FREQUENTES FONTE: AUTORIA PRÓPRIA	13
TABELA 2 – PROBLEMAS RELACIONADOS COM A POSTURA NO LOCAL DE TRABALHO FONTE: GUIA DE GESTÃO AMBIENTAL PARA AS INDÚSTRIAS DO TÊXTIL E DO VESTUÁRIO, HIGIENE E SEGURANÇA (2011)	14
TABELA 3 – LEGENDA DAS TABELAS 4 E 5.....	36
TABELA 4 – CARACTERIZAÇÃO DA ATIVIDADE DE TRABALHO E RELAÇÃO COM OS SINTOMAS – 1ºTURNO.....	36
TABELA 5 – CARACTERIZAÇÃO DA ATIVIDADE DE TRABALHO E RELAÇÃO COM OS SINTOMAS – 2º TURNO.....	37
TABELA 6 – CARACTERIZAÇÃO DA ATIVIDADE DE TRABALHO E RELAÇÃO COM OS SINTOMAS – GRUPO EM ESTUDO.....	39
TABELA 7 – ANÁLISE DA POSIÇÃO A	45
TABELA 8 – ANÁLISE DA POSIÇÃO B	46
TABELA 9 – ANÁLISE POSIÇÃO C	47

Índice de Abreviaturas / Unidades

LME – Lesões músculo-esqueléticas

LMERT – Lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho

LMELT – Lesões músculo-esqueléticas ligadas ao trabalho

RULA – Rapid Upper Limb Assessment

GL – Ginástica Laboral

CEN – Comité Europeu de Normalização

FIFO – First in first out

OF – Ordem de fabrico

NOK – Não Ok

HST – Higiene e Segurança no Trabalho

HSW – Health and Safety at Work

ESWC – European survey on work conditions

PVC – Policloreto de vinila

OWAS – Ovako Working Posture Analysing System

M – Metro

Min – Minutos

Cm – Centímetros

Kg – Quilograma

1. Introdução

Com o aparecimento da Era Industrial, teve início o processo de fabrico de produtos em massa e a crescente especialização dos trabalhadores no sentido de melhorar a qualidade, de aumentar a produção e de diminuir custos. Essa especialização levou os funcionários a executarem funções específicas nas empresas, com a realização de movimentos repetitivos, associados a um esforço excessivo, o que fez com que muitos indivíduos passassem a sentir dores (Oliveira, 2007).

Cada vez mais as empresas têm que se preocupar com os seus recursos humanos. Para isso, têm de conseguir criar as melhores condições de trabalho possíveis, para que estes possam efetuar o seu trabalho com conforto, segurança e ter uma melhor qualidade de vida no trabalho (Silva, 2008)

Sendo as lesões músculo-esqueléticas derivadas por vezes de questões relacionadas com condições ergonómicas nos postos de trabalho, estas são reconhecidas como doenças profissionais e estão classificadas na lista publicada no Decreto Regulamentar nº 6/2001 de 5 de Maio (atualização da lista publicada no Decreto Regulamentar nº 253/82, de 15 de Outubro)¹, estão incluídas nas lesões da categoria de doenças provocadas por agentes físicos, particularmente, as vibrações e os agentes mecânicos. Existe contudo uma exceção a esta lista, considerando o registo deste tipo de patologias “qualquer lesão corporal, perturbação funcional ou doença não incluída na referida lista, desde que se prove ser consequência, necessária e direta, da atividade exercida e não resulte do normal desgaste do organismo” (Miranda, Carnide, & Lopes, 2001).

Pensa-se também que a vivência duradoura do sentimento de bem-estar pelos trabalhadores constitui um fator de promoção da saúde nas situações de trabalho e indica a presença de qualidade de Vida no trabalho. Em contrapartida, a vivência duradoura do mal-estar no trabalho constitui um fator de risco para a saúde e a segurança nas situações de trabalho e indica a ausência de qualidade de vida no trabalho (J. Costa, 2015).

Muitos dos problemas existentes no ambiente de trabalho estão diretamente relacionados com a ausência de padrões ergonómicos, pois a não aplicação de princípios de mecânica corporal e ergonómica, pode refletir um ponto negativo no posto de trabalho (Kuhn & Barbosa, 2016).

¹ Atualmente a legislação referente à tabela das doenças profissionais foi alterada pelo Decreto Regulamentar nº76/2017 de 17 de Julho.

Para realização deste projeto, foi primeiramente efetuada uma revisão bibliográfica do estado da arte relacionada com o tema em estudo que tem como objetivo principal estudar a influência da costura em pé ao nível dos riscos ergonómicos nos postos de trabalho. Pretende-se também perceber que tipo de impacto têm estes riscos conjugados com riscos psicossociais e de que forma estes podem influenciar ao nível da produtividade das equipas.

Salienta-se a relevância da realização deste estudo de caso, pelo facto de se estudar a avaliação ergonómica de uma linha de costura com trabalho realizado em pé, por forma a poder melhorar o bem-estar dos colaboradores nos postos de trabalho da empresa em estudo e eliminar/evitar lesões provocadas por este tipo de trabalho, tendo este potencial de replicação em organizações similares. De ressaltar ainda que a realização deste estudo de caso foi indicada conjuntamente com o início da implementação da costura em pé na organização.

Esta avaliação será realizada com base na aplicação de um método de avaliação ergonómica que investiga a exposição dos trabalhadores aos fatores de risco associados aos membros superiores, tais como postura, contração muscular estática, repetição, força e alcance, designado como método RULA (Rapid Upper Limb Assessment) (Corlett, 2003). Trata-se de uma ferramenta adequada em comparação com outras metodologias para o estudo a desenvolver e que avalia o corpo biomecânico e postural e que foi criada para detetar posturas de trabalho ou fatores de risco que mereçam uma atenção especial. Este é considerado um método observacional dos postos de trabalho e que permite agir perante os resultados obtidos.

No setor têxtil relacionado com este tipo de indústria são escassos os estudos ergonómicos para a realização da costura em pé, portanto considera-se inovador o estudo de caso realizado nesta organização.

Para auxiliar as conclusões foi aplicado um questionário de identificação de sintomas de lesões músculo-esqueléticas ligadas ao trabalho às colaboradoras da organização em estudo, realizado conjuntamente com o processo de HST (Higiene e Segurança no trabalho) e em colaboração com os médicos de medicina no trabalho que estão presentes na empresa. Através da aplicação deste questionário pretendeu-se conhecer os aspetos da saúde, hábitos e atividade profissional das colaboradoras participantes neste projeto-piloto. Será estudado também a relação do sentimento de bem-estar físico e psicológico das colaboradoras através de um outro questionário com base no método do semáforo, tentando-se interligar estes fatores com o fator de desempenho produtivo.

Durante a realização deste projeto foi introduzida a Ginástica Laboral nas linhas de costura em pé e analisada a influência da introdução de exercícios específicos (elaborados e adaptados à função por uma

equipa especializada) no dia-a-dia das colaboradoras (início de turno), tentando-se interligar o nível da produtividade com o bem-estar físico e psicológico das costureiras da amostra em estudo.

Com base nos objetivos previstos, dados recolhidos e resultados obtidos, serão apresentadas as principais conclusões extraídas do estudo e sugestões de melhoria futura para serem deixadas à consideração da comunidade em geral. Será também desenvolvido um Manual de Boas Práticas na Costura em Pé, aplicável à organização em estudo e a outras similares do setor, que poderá ser um primordial instrumento de prevenção, bem como ser considerado um aspeto inovador do presente projeto. Pois, pela pesquisa realizada desconhece-se a existência de um manual similar referente às posturas e outras questões ergonómicas aplicáveis à costura em pé na indústria têxtil do ramo automóvel, para melhoria das condições dos postos e locais de trabalho nestas organizações.

1.1 Apresentação e Oportunidade do Tema

O presente trabalho tem por base a implementação de um projeto numa empresa têxtil do setor automóvel que produz capas e assentos para automóveis, cuja principal atividade é a costura, e que no exercício da sua atividade exige um elevado nível de qualidade e produtividade.

Este projeto foi realizado em colaboração com o departamento que é responsável pela Higiene e Segurança no Trabalho (HST), que permitiu o acesso à avaliação de riscos ocupacionais realizada anteriormente na organização, onde se verificou que um dos riscos mais preocupantes estava relacionado com a ergonomia nos postos de trabalho.

Posto isto, refere-se ainda que, nesta empresa, estava a decorrer o início de implementação de um projeto-piloto da ferramenta da qualidade “Lean Manufacturing” no processo da costura. Trata-se de um conjunto de ferramentas que auxilia na identificação e eliminação do desperdício (tempo, materiais e entre outros) melhorando a qualidade e permitindo a redução do tempo e custo da produção.

Assim com este projeto-piloto surgiu a costura em pé cujo objetivo era obter uma maior otimização do espaço e posterior implementação de um comboio logístico de distribuição de materiais aumentando também a rentabilidade das colaboradoras e a diminuição do desperdício de tempo e materiais.

Assim, surgiu o interesse de se avaliar o risco ergonómico relacionado com a nova metodologia de trabalho. A costura em pé foi um novo conceito introduzido na empresa, no qual a ergonomia tem uma grande importância devido a uma mudança postural para o organismo das colaboradoras. Os riscos psicossociais também iriam estar presentes nesta mudança, uma vez por se tratar de algo inovador nunca antes visto na organização e que pode suscitar alguma resistência à mudança por parte das colaboradoras.

Este tema tornou-se ainda mais relevante, na medida em que cada vez mais as organizações se preocupam com a saúde dos colaboradores, não só ao nível físico, mas também psicológico.

Pretende-se com este estudo de caso a compreensão das interações do Homem com o envolvimento dos componentes de trabalho, das consequências dessas interações e ainda, da adequação do envolvimento com vista à maximização da segurança, da saúde e da satisfação dos trabalhadores.

Considerando que a qualidade do bem-estar destes está também associada ao mercado do trabalho, pois é nele que os colaboradores passam uma grande parte da sua vida, este projeto visa assim contribuir para a melhoria das condições no trabalho, não só a nível desta empresa mas também como uma reflexão e exemplo para outras do mesmo setor ou para organizações que pretendam incorporar o mesmo tipo de projeto.

1.2 Estrutura do trabalho

A presente dissertação tem um total de 6 capítulos, pelo que com o objetivo de facilitar a compreensão do trabalho realizado, apresenta-se uma breve descrição de cada um dos capítulos que a constituem.

O capítulo 1 refere-se à introdução da temática, isto é, pretende-se esclarecer as razões pelas quais se decidiu avançar para este estudo de caso, quais os seus objetivos e a organização estrutural do trabalho.

O capítulo 2 apresenta a revisão bibliográfica do tema e está dividido em vários subcapítulos, designadamente com enfoque: na ergonomia onde aborda a sua origem, o seu significado e a importância da mesma; nas lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT), preocupações e atitudes para se melhorar as condições de trabalho; na ginástica laboral e sua importância para as organizações; nos riscos psicossociais e sua problemática para os trabalhadores e organizações; e para finalizar o segundo capítulo, é evidenciado o estado da arte referente ao método RULA (*Rapid Upper Limb Assessment*) que será a metodologia utilizada para a avaliação ergonómica do posto de trabalho da costura em pé. É também neste capítulo que se tenta enquadrar o estudo da temática selecionada e demonstrar a evolução do estado da arte.

No capítulo 3, é feita uma apresentação da empresa onde foi realizado este caso de estudo e o seu processo produtivo, no entanto por motivos de confidencialidade não nos foi possível divulgar o nome da organização.

No capítulo 4, é realizada uma abordagem ao caso prático que foi desenvolvido na organização e encontra-se dividido em vários subcapítulos para os diferentes aspetos estudados, constituído também pelos resultados obtidos e discussão.

No capítulo 5, apresenta-se as principais conclusões que se podem extrair do estudo com base nos objetivos previstos, bem como as dificuldades sentidas e sugestões de melhoria futuras.

O capítulo 6 apresenta as principais referências bibliográficas pesquisadas para suporte e fundamentação da temática em estudo.

No término desta, apresentam-se todos os anexos e apêndices mencionados ao longo da dissertação como complemento desta e que podem ser encontrados após as referências bibliográficas.

2. Revisão Bibliográfica e Estado da Arte

2.1 Ergonomia

Já todos ouvimos falar ou já lemos alguma coisa sobre ergonomia, mas será que sabemos, realmente, do que se trata? Na verdade, a grande maioria das pessoas pensa que a ergonomia está relacionada com a forma como nos sentamos ou com a maneira como foram desenhados os controlos e instrumentos que temos nos nossos automóveis. O que não deixa de ser verdade, pois a ergonomia é isto e muito mais. Assim, tentarei explicar do que se trata de verdade a ergonomia, onde surgiu este termo e como a identificar no nosso quotidiano. No fundo, o termo Ergonomia deriva de duas palavras gregas: ergos (trabalho) e nomos (leis, normas e regras).

A sua origem oficial é estabelecida aquando da oficialização pelo engenheiro inglês Kenneth Murrell da primeira sociedade de ergonomia do mundo, a *Ergonomic Research Society*, no ano de 1949 (Vecina Neto, 2014).

Segundo a APT (Associação Portuguesa de Têxteis e Vestuário) a ergonomia é entendida como o domínio científico e tecnológico interdisciplinar que se ocupa da otimização das condições de trabalho, visando de forma integrada o conforto do trabalhador, a sua segurança e o aumento da produtividade. É considerada uma ciência na medida em que estuda as características comportamentais do Homem e as suas relações com o equipamento e o ambiente em que se relaciona. Entende-se como tecnologia aquando da aplicação desses conhecimentos científicos no sentido de tornar as tarefas mais fáceis, mais cómodas, mais seguras e consequentemente mais eficientes (ATP & CITEVE, 2000).

A APSEI (Associação Portuguesa de Segurança) defende que a ergonomia é a aplicação do conhecimento científico no *design* de objetos, sistemas e tecnologia utilizada pelo ser humano com o objetivo de garantir a saúde e a segurança dos trabalhadores e aumentar os níveis de produtividade (APSEI, s.d.).

Esta ciência representa um papel muito importante no estudo e na otimização do desempenho humano no trabalho, em particular quanto às tarefas de manipulação e às posturas assumidas pelas

peças durante o trabalho. Tem como objetivo o estudo do Homem durante o trabalho, utilizando as metodologias próprias desta ciência tentando melhorar a adequação entre o Homem, a máquina e o ambiente físico do local de trabalho, através do equilíbrio entre as exigências das tarefas e das máquinas e as características anatómicas, fisiológicas, cognitivas e percepto-motoras, assim como a capacidade de processamento da informação humana. Deste modo procede-se à adequação do trabalho ao Homem e não do Homem ao trabalho (ATP & CITEVE, 2000).

O IEA (Associação Internacional da Ergonomia) defende que a ergonomia promove uma abordagem holística em que considerações de fatores físicos, cognitivos, sociais, organizacionais, ambientais e outros fatores relevantes são levados em consideração (IEA, 2018).

Não existe uma definição concreta sobre qual a postura mais correta no posto de trabalho, sendo que se pode dizer que a mais adequada para a realização de uma determinada tarefa é aquela que permite executá-la com o mínimo esforço muscular (ATP & CITEVE, 2000).

Assim, uma das barreiras existentes para se alcançar a excelência na área da Ergonomia deve-se principalmente à enorme variação física existente entre as pessoas, pois o que pode ser melhor para um, pode não ser para o outro. Este é um dos grandes desafios desta área que deve ser superado através de um estudo intensivo e cuidadoso aquando a elaboração de um posto de trabalho, equipamento, ferramenta, mobiliário e entre outros. Visto muitas vezes não ser possível responder a todas as necessidades, torna-se imprescindível recorrer a dados estatísticos de modo a abarcar o maior número de pessoas.

A Ergonomia pretende maximizar a eficiência dos recursos humanos, garantindo a sua segurança, minimizando a exposição a fatores de risco por falta de adequação ergonómica e obter um programa de melhoria contínua na fase inicial de qualquer atividade de conceção, ou quando surgem alterações de produtos ou processos (Smith, 2003).

A importância desta área vai para além da saúde e segurança, esta pode também suportar a estratégia de negócio da organização, de modo a que esta se mantenha competitiva no mercado em que se encontra. No fundo, a Ergonomia tem dois objetivos, um social associado ao bem-estar dos trabalhadores e outro económico que está ligado ao desempenho de todo o sistema; considera tanto aspetos físicos como psicológicos procurando também soluções a nível técnico e organizacional, o que traz benefícios em termos de produtividade, prazo de entrega, flexibilidade de produção, qualidade ou custo operacional (Dul & Neumann, 2009).

De acordo com a APSEI (s.d.) a Ergonomia contribui para a higiene e segurança no trabalho, porque quando aplicada permite evitar:

- Ausências dos trabalhadores por motivos de saúde;
- Acidentes de trabalho;
- Necessidade de recolocação profissional devido ao desgaste físico.

Na Figura 1 podemos observar um plano de definição da posição de trabalho que, de uma forma simplificada, pode ajudar na escolha da melhor postura a adotar no posto e local ao nível organizacional:

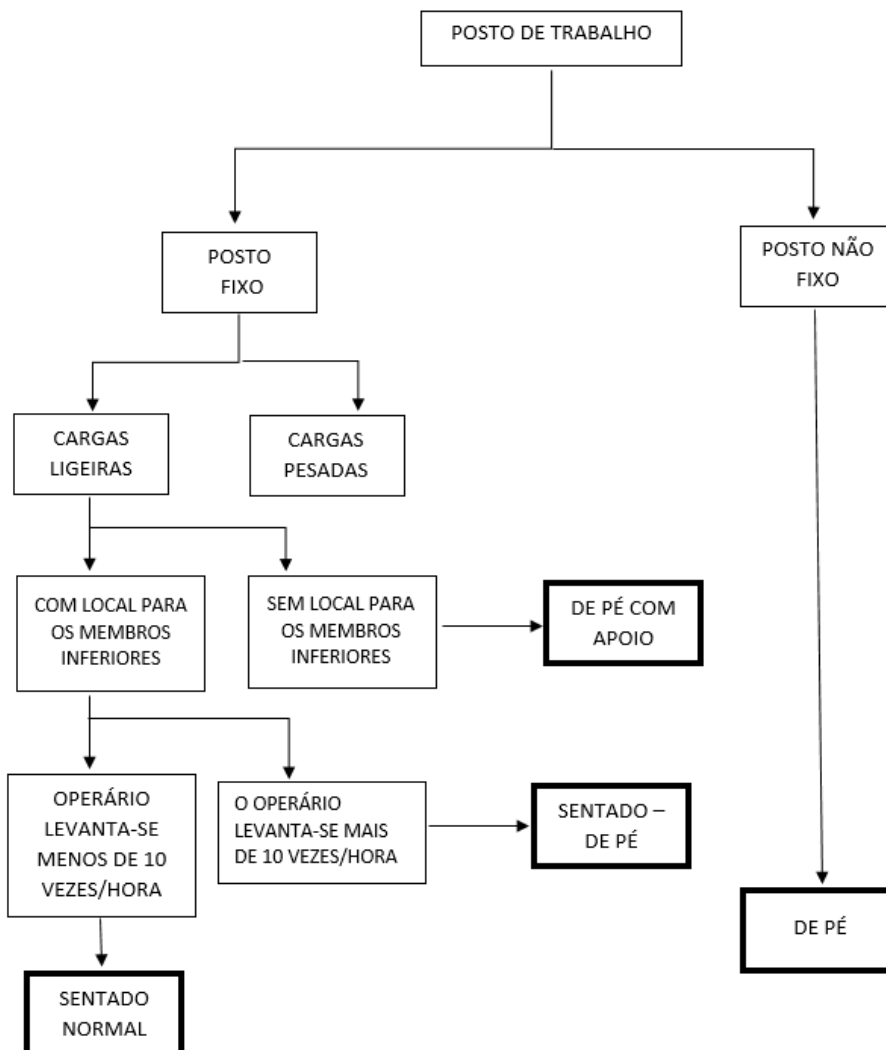


Figura1 - Plano de definição da posição de trabalho Fonte: (Melo & Fundação MAPFRE, 2009)

Ao longo da história da humanidade, diversas individualidades foram relevantes para a evolução desta ciência, de salientar o pintor *Leonardo da Vinci* que realizou vários estudos anatómicos, unindo o conhecimento anatómico obtido através da dissecação ao conhecimento da representação artística, focando os detalhes da forma externa do corpo humano. Reconhece-se assim a sua contribuição como

maior autor para a colaboração com a constituição dos estudos em ergonomia, pois, toda sua obra revela a preocupação e observação do Homem e do seu meio. (Lima, Lauer, Lima, Silva, & Paschoarelli, 2010).

Através da Figura 2, podemos verificar uma das obras mais famosas de Leonardo da Vinci que evidenciavam a anatomia humana intitulada de "O homem vitruviano". Os estudos anatômicos e fisiológicos foram certamente algumas das suas principais contribuições para a ergonomia. Cada obra era dotada de uma análise crítica e do estudo prévio de todos os seus elementos, como luz, sombra e movimento, e o sempre presente naturalismo, cujas obras exigiam de Leonardo uma observação rigorosa e minuciosa do homem, como, por exemplo, seus volumes, relevos e anatomia.

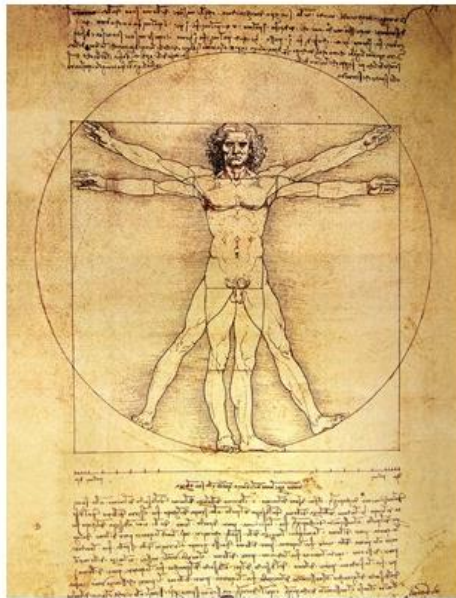


Figura 2 – O Homem Vitruviano de Leonardo da Vinci

Fonte: <https://www.digitizeme.blog/luomo-vitruviano-entre-a-arte-e-a-tecnologia>

Foi durante a I e a II Guerra Mundial que a ciência da ergonomia viu crescer os seus conhecimentos, sendo reconhecida como uma ciência de extrema importância. O seu campo de atuação expandiu-se permitindo a realização de diversos estudos e pesquisas sobre vários temas tais como: posturas de trabalho, transporte manual de cargas, ritmos de trabalho, condições ambientais tais como a temperatura, a iluminação, a ventilação, o ruído e entre outras. O objetivo destes estudos passava pela redução dos acidentes, da fadiga e pelo aumento da segurança dos trabalhadores.

Atualmente existem algumas instituições relacionadas com esta ciência das quais podemos salientar: A Associação Internacional de Ergonomia (IEA) fundada em 1959 que se desenvolveu a partir da sociedade *Ergonomics Research Society*, construída em 1949 e da *Human Factors Society*, sendo esta última de origem americana. A IEA é associação internacional sem fins lucrativos que lida com esta área. Em França existe a *Sociedade de Ergonomia de Língua Francesa* (SELP) criada em 1963. Existem também várias instituições que contribuem para o avanço dos conhecimentos, como por exemplo a *Agência*

Nacional para o Desenvolvimento das Condições de Trabalho (ANACT) e o Instituto Nacional de Investigação e Segurança (INIS). Em Portugal temos a Associação Portuguesa de Ergonomia (APERGO) fundada em 1992. A qual representa Portugal na Associação Internacional de Ergonomia (IEA).

Existem ainda diversos especialistas que se dedicam a esta temática, como os profissionais de ergonomia e ergonomistas. Estes contribuem para a conceção e avaliação das tarefas, trabalhos, produtos, ambientes e sistemas, com o objetivo de os tornar compatíveis com as necessidades, habilidades e limitações das pessoas. Os ergonomistas normalmente trabalham em setores ergonómicos específicos.

Pela Figura 3, pode-se verificar que existem três domínios diferentes para a ergonomia, tendo por base o objetivo do seu estudo:

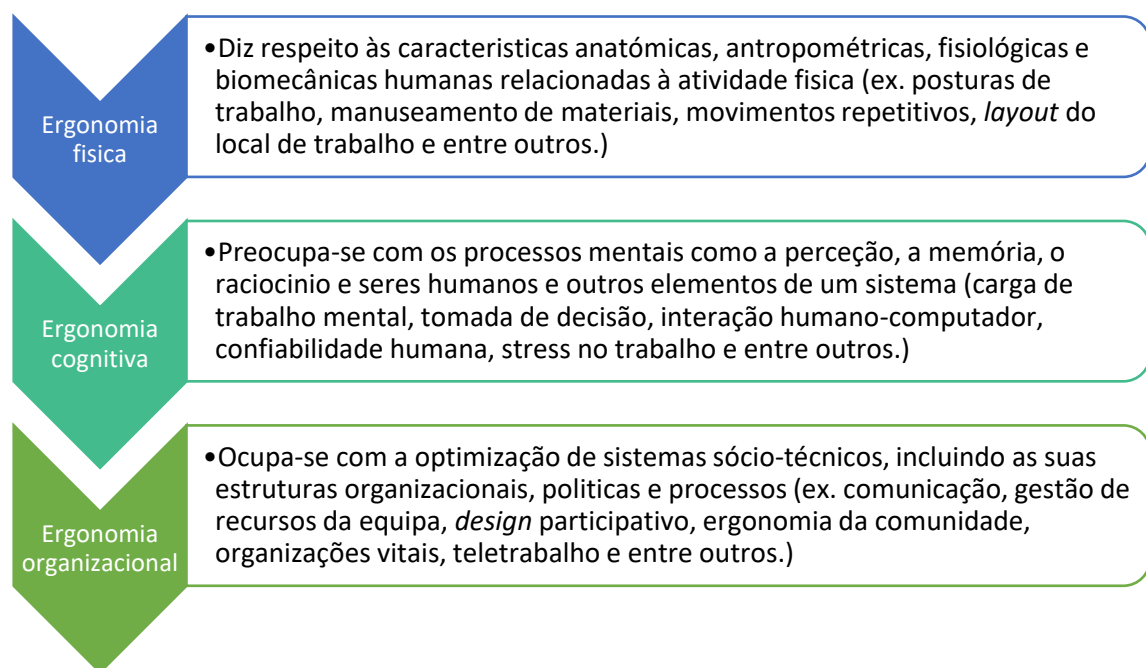


Figura 3 – Domínios de especialização de ergonomia Fonte: Autoria própria

No fundo, a destima da aplicação dos princípios ergonómicos no mercado do trabalho pode ter como resultado repercussões bastante sérias a todos os níveis, que não se limitam aos danos causados nos trabalhadores. Esta pode ter influência na própria empresa ao nível da produtividade e motivação dos seus colaboradores, nas seguradoras devido aos custos de assistência/reparação das lesões e para o Estado pelos encargos fundamentalmente inerentes à área da saúde e de apoios sociais, que poderiam ser evitados com a aplicação dos princípios ergonómicos ao nível das organizações em geral.

2.2 As lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT)

As perturbações músculo-esqueléticas resultantes de determinadas formas de organização do trabalho baseadas na repetibilidade das tarefas constituem nos dias de hoje um grave problema que é largamente debatido e estudado. Tratam-se de patologias de carácter inflamatório e degenerativo, que se pode manifestar ao nível de todo o sistema locomotor, cuja origem se encontra num conjunto de fatores que envolvem e afetam o trabalhador (Chaves & Melo, 2010).

O conflito entre os imperativos económicos e as preocupações relativas à saúde e ao bem-estar dos trabalhadores obrigam a procurar soluções equilibradas (Chaves & Melo, 2010).

A industrialização levou a uma grande modificação no movimento humano e, conseqüentemente, ao aparecimento de novas doenças a nível profissional onde se destacam as lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT). Desta forma, pode-se afirmar que, o modo como o trabalho é desenvolvido tem relevância/influência na saúde dos trabalhadores.

Durante a realização do trabalho os aspetos essenciais para o desenvolvimento das LMERT são: as atividades realizadas principalmente por gestos que impliquem a necessidade de adoção de posições angulares extremas dos membros; os esforços excessivos e a elevada repetibilidade.

A noção de que certas profissões podem induzir doença não é recente. Efetivamente, já há mais de 300 anos, em 1700, Bernardino Ramazzini, que poderemos considerar como sendo o pai da Medicina Ocupacional, defendia que o trabalho em condições climáticas adversas e, em ambientes mal ventilados podia originar doença e aconselhava períodos de repouso, exercício e posturas corretas, o que continua a ser uma realidade atualmente (Queiroz *et al.*, 2008).

Pode-se assim afirmar que as LMERT são, não só, as doenças que envolvem situações de acidente de trabalho, de doença profissional, de «doença relacionada com o trabalho» mas também de doença agravada pelo trabalho (Chaves & Melo, 2010).

Os fatores sociais e psicológicos foram adquirindo maior atenção em trabalhos com elevada pressão. Isto evidencia que os fatores psicossociais através de diferentes mecanismos podem levar ao aparecimento de LMERT. A coluna cervical e o ombro são os locais mais relacionados com os fatores psicossociais do que as lesões nas mãos e punhos (Figueira, 2011).

LMERT associadas a condições de trabalho repetitivas e extenuantes continuam a representar um dos maiores problemas ocupacionais nas empresas. Apesar da vasta variedade de esforços para controlá-los, incluindo mudanças no projeto de engenharia, modificações organizacionais e programas de formação de métodos de trabalho, os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho são responsáveis por uma enorme quantidade de sofrimento humano em empresas e sistemas de saúde (OSHWiki, 2017).

As LMERT, que na maioria dos casos são tendinites, devem-se com frequência a traumatismos repetidos, resultantes de movimentos ou de posturas extremas. Têm vindo a aumentar com a globalização, com a utilização de novas tecnologias, como os computadores, assim como os novos processos laborais direcionados para a produção em massa, como acontece nas linhas de montagem de automóveis (Queiroz *et al.*, 2008).

As consequências das LMERT levam a uma queda de produtividade e sofrimento pessoal. Quando comparado com outros problemas ou lesões. As lesões que ocorrem no sistema músculo-esquelético, são responsáveis por um afastamento mais prolongado do seu posto de trabalho, levando assim a custos mais elevados para a organização, quer por causa do seu tratamento, quer pela contratação de um novo operador, uma vez, que a entidade patronal terá que suportar dois salários e ainda garantir a formação ao novo colaborador que irá fazer a substituição (Figueiredo, 2008).

As lesões referidas neste capítulo tornaram-se num dos maiores problemas na área da saúde do trabalhador e uma das maiores preocupações da ergonomia, levando ao aparecimento de uma grande variedade de metodologias de avaliação e análise de risco ergonómico. Estas podem auxiliar na identificação de potenciais situações que possam estar a ser prejudiciais para o bem-estar físico e psicológico dos colaboradores.

Por conseguinte, a linha de raciocínio que deve manter-se bem clara em relação aos processos ergonómicos: não é o ser humano que deve adaptar-se ao trabalho, mas o trabalho que precisa de se adaptar às condições de cada ser humano (Bernardo *et al.*, 2012). Aliás, toda a atuação neste âmbito ao nível organizacional e independentemente do tipo e natureza desta, deve estar em conformidade com os Princípios Gerais de Prevenção (PGP) e demais articulados, definidos pela Lei n.º 102/2009 de 10 de setembro e respetivas alterações vigentes, bem como pelas exigências legais dos diversos diplomas específicos aplicáveis.

Existem normas comuns para conceção do equipamento de trabalho a nível europeu. Estas normas são conhecidas como normas CEN. As séries de normas CEN "Segurança de máquinas" são importantes para os riscos de perturbações músculo-esqueléticas e devem ser tidas em consideração (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2000).

Diversos autores discutem sobre de que forma a organização do trabalho tem interferência na qualidade de vida dos trabalhadores. Fatores relacionados ao tempo e ao ritmo de trabalho, fatores de intensidade ou monotonia, os níveis de atenção e concentração exigidos que são necessários para a realização das tarefas, combinados com níveis de pressão dos seus superiores hierárquicos para que potenciem a velocidade e aumentem a produtividade e entre outros fatores, causam frequentemente doenças músculo-esqueléticas, ansiedade, *stress*, distúrbios do sono, esgotamento profissional e entre outras patologias.

Sabe-se também que por norma, as pessoas que trabalham com máquinas de costura sofrem de problemas músculo-esqueléticos, que foram relacionados com posturas de trabalho incorretas, assim como aos movimentos repetitivos de mão e braço. A sua postura é limitada pelos aspetos visuais e manuais da tarefa que realizam, assim como o *design* da máquina de costura tem uma influência considerável na postura adotada (Li *et al*, 1995).

Numa empresa da indústria automóvel, os operadores apresentaram uma maior prevalência de LMERT no ombro, punho e mão do que na coluna cervical e cotovelo (Figueira, 2011).

As consequências do aumento do número de casos de lesões músculo-esqueléticas são fonte de muitas das preocupações das organizações, além disso, são causadoras de sofrimento físico e psicológico para os trabalhadores. Para as organizações, estas trazem consequências diretas, causando a remoção de operadores do emprego devido a lesões, potenciam a redução da produtividade, o aumento do absentismo, o aumento do custo final do produto, afetam a imagem da empresa perante a sociedade em geral, o atraso na distribuição dos produtos e um ambiente incómodo no setor do trabalho, pois estas lesões criam um clima de dúvida e ansiedade entre os operadores (Melo Junior, 2012).

Segundo Costa (2015), a vivência duradoura do sentimento de bem-estar pelos trabalhadores é um fator de promoção da saúde nas situações de trabalho e indica a presença de qualidade de vida no trabalho. Em contrapartida, a vivência duradoura do mal-estar no trabalho constitui um fator de risco para a saúde e a segurança nas situações de trabalho e indica a ausência de qualidade de vida no trabalho.

De acordo com um estudo da ESWC (European Survey on Working Conditions), publicado em 2005, em Portugal, 30,7% dos trabalhadores referem sofrer de lombalgias e 28,8% queixam-se de dores musculares (EASHW, 2010).

São vários os estudos e relatórios que mostram que, hoje em dia, muitas das LMERT podem ser evitadas através de uma intervenção ergonómica de forma a modificar a organização do trabalho e a estruturação dos locais de trabalho baseada na avaliação dos fatores de risco (OSHA, 2013a).

Através da Tabela 1 pode-se observar um vasto conjunto de lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT) mais frequentes. Esta também apresenta a relação entre as diversas estruturas e as regiões afetadas, de forma a demonstrar quais as lesões músculo-esqueléticas mais frequentes.

Tabela 1 – As LMERT mais frequentes Fonte: Autoria Própria

LESÕES MÚSCULO ESQUELÉTICAS RELACIONADAS COM O TRABALHO – LMERT					
	PESCOÇO	OMBROS	COTOVELO	PUNHOS / MÃOS	ZONA LOMBAR
TENDÕES		- Tendinites do ombro	- Espicondilite - Espitroclete	- Doença de <i>Querwin</i> - Tenossionite punho / mão - Quisto sinovial - Dedo em gatilho	
BURSA / CÁPSULA		- Bursite do ombro - Capsulite retráctil			
MÚSCULOS	- Síndrome de tensão do pescoço				
NERVOS			- Síndrome do canal radial - Síndrome do canal cubital	- Síndrome do canal cárpico	- Lombalgias
VASOS SANGUÍNEOS		- Síndrome do desfiladeiro torácico			

Sabe-se que durante o trabalho estático, a circulação do sangue e o metabolismo muscular diminuem, pelo que a eficácia do trabalho muscular é baixa. Esta carga estática efetuada de forma contínua ou repetida agravada pela própria postura penosa no trabalho em causa e pela repetibilidade do gesto promoverá uma vasoconstrição local, nos músculos em causa, e consequente fadiga (Chaves & Argel de melo, 2010).

De acordo com a Associação Portuguesa de Têxtil e Vestuário (ATP & CITEVE, 2000), não existe uma postura ideal, por isso é recomendável que quando se “projeta” um posto de trabalho, se faça para que permita uma certa mobilidade ao trabalhador, permitindo com isto que os músculos mais sobrecarregados relaxem e recuperem.

No caso de não ser permitida esta flexibilidade ao nível do posto e local de trabalho, podem ser potenciados alguns problemas relacionados com a postura laboral, como se pode verificar através da Tabela 2.

Tabela 2 – Problemas relacionados com a postura no local de trabalho Fonte: Guia de Gestão Ambiental para as Indústrias do Têxtil e do Vestuário, Higiene e Segurança (2011)

POSTURA DE TRABALHO	PARTES DO CORPO AFETADAS
De pé, sempre no mesmo sítio	Braços e pernas. Risco de varizes.
Sentado, tronco reto sem encosto	Músculos Extensores da coluna.
Sentado, num assento demasiado alto	Joelhos, músculos e pés.
Sentado, num assento demasiado baixo	Ombros e pescoço.
Tronco inclinado para a frente, sentado de pé	Região lombar: deterioração dos discos vertebrais.
Cabeça inclinada para a frente ou para trás	Pescoço: deterioração dos discos vertebrais.
Braços estendidos ao longo do corpo com tensão à frente ou atrás	Ombros e braços.
Más posições ao utilizar ferramentas	Inflamação dos tendões.

Em Portugal, escasseiam dados sobre a prevalência de lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho, já que as organizações responsáveis, nomeadamente, a Segurança Social e as Instituições Seguradoras, não os têm tratado de forma sistemática (Miranda *et al.*, 2001). Segundo estes, com base na realização de um estudo em Portugal sobre a prevalência de LMERT, verificou-se que as lesões mais comuns são a dor na coluna, ombro, punho e cotovelo.

Ao longo dos anos tem sido estudada a relação entre o trabalho e o aparecimento de LMERT, tendo sido encontrados alguns fatores de risco que levam ao seu desenvolvimento. No entanto, sabe-se que estes têm origem multifatorial estando subdivididos em três diferentes grupos: físicos, individuais e organizacionais/psicossociais. Qualquer um destes grupos pode atuar separadamente ou podem atuar em combinação (AESST, 2007).

Perante todas as referências aqui expostas pode-se referir que este tipo de lesões são bastante significativas para a nossa sociedade, uma vez que a grande maioria das pessoas dependem do trabalho por ser a sua fonte de rendimento e assim de sobrevivência. Como tal, perante a exigência atual do mercado laboral, devem ser repensadas as metodologias de trabalho e a conceção/fabrico dos equipamentos de trabalho, para que permita agir-se preventivamente para com este tipo de lesões, evitando-se assim danos maiores para os trabalhadores, empresas e beneficiando também a sociedade em geral.

2.3 A Ginástica Laboral

Nas empresas a introdução de estratégias de prevenção das LMERT com vista a reduzir o número de casos tem vindo a tornar-se mais significativa. O aumento da preocupação no que diz respeito à responsabilidade social tem conduzido a um aumento do número de organizações a encarar a ginástica laboral (GL) como sendo uma condição essencial para o bem-estar dos seus funcionários, indispensável para o aumento da produtividade e competitividade dessas empresas (Matos, 2014).

Numa definição geral, GL é a atividade física programada e efetuada no local de trabalho durante o expediente. Esta atividade é adaptada às necessidades impostas pelo tipo de trabalho e realizada no posto de trabalho em breves períodos de tempo, ao longo do dia (Santos, 2017).

Nas empresas, a GL é um dos programas de exercício mais indicado para prevenir e eliminar os casos de doenças profissionais. Esta envolve exercícios de alongamentos, fortalecimento muscular, exercícios de compensação para movimentos repetitivos e para posturas incorretas, proporcionando assim ao trabalhador o relaxamento físico e mental.

A GL pode obter resultados positivos para os trabalhadores e para as empresas, estando relacionada com a maior perceção corporal desenvolvida individualmente, através dos processos de consciencialização educativa dos limites do próprio corpo.

A crescente preocupação na área da responsabilidade social tem levado a um aumento do número de empresas a encarar a GL como uma condição essencial para o bem-estar dos seus colaboradores, indispensável para o aumento da produtividade e competitividade dessas organizações. Assim, a GL é a prática de exercícios físicos, realizada durante o período de trabalho, prescrita de acordo com a tarefa exercida pelo trabalhador, tendo como objetivo compensar os efeitos negativos que a atividade de trabalho pode causar, resultando potencialmente em benefícios para os colaboradores e para a empresa.

Diversas evidências têm demonstrado que a GL, em média, após três meses a um ano da sua implementação, numa empresa, apresenta vários benefícios, tais como: diminuição dos casos de lesões músculo-esqueléticas, menores custos com assistência médica, alívio das dores corporais, diminuição das faltas, mudança de estilo de vida e potencia o aumento da produtividade, sendo este último benefício o que a partida será o mais interessante para as empresas.

É de grande importância prática e teórica não levar em consideração o aumento de produtividade de uma empresa, baseando-se só pela ginástica laboral, mas, sim, por um conjunto de atributos que envolvem a ginástica, a ergonomia, a produtividade, os benefícios e o investimento em mão-de-obra (Oliveira, 2007). Segundo conclusões obtidas de um estudo realizado pelo mesmo autor, referem que a ginástica, por si só, não terá resultados significativos, se não houver uma elaborada política de benefícios sociais, além de estudos ergonômicos, da colaboração proactiva e preventiva dos gestores, dos técnicos de segurança no trabalho, dos médicos de medicina no trabalho e dos profissionais de recursos humanos.

Neste sentido, a implementação da GL procura despertar nos colaboradores a necessidade de mudança de estilo de vida, e não apenas de alteração nos momentos em que praticam a GL dentro da organização.

O trabalho está relacionado com o Homem, assim como este está relacionado com o trabalho. O trabalho pode ser muito prazeroso, mas, ao mesmo tempo, pode tornar-se em sofrimento e ser muito cansativo, dependendo das condições do mesmo. Muitos problemas existentes no ambiente de trabalho estão diretamente relacionados à ausência de padrões ergonômicos, pois a não aplicação de princípios de mecânica corporal e ergonomia podem refletir um ponto bastante negativo no posto de trabalho (Kuhn & Barbosa, 2016).

Mais recentemente as empresas “abriram as portas” para a GL a pensar na saúde dos seus colaboradores de forma a poderem usufruir de um bom desenvolvimento da produtividade, levando assim a:

- a) Aumento da qualidade na produção;
- b) Diminuição de necessidade de consultar o médico;
- c) Diminuição das doenças derivadas de lesões musculares; dores e tensões causadas pelos esforços repetitivos;
- d) Aumento da capacidade dos movimentos, diminuindo as falhas, os erros que acontecem quando os colaboradores se encontram com problemas de saúde.

Num outro estudo realizado constatou-se que entre os principais resultados da implementação da GL está também a melhoria da qualidade de vida e da autoestima, a redução das faltas e os afastamentos médicos por lesões causadas no trabalho, além da diminuição da percentagem de gordura e dos acidentes no horário laboral. Apesar desses benefícios, foi constatado que os funcionários não são motivados para realizar a GL (Ferreira & Santos, 2013).

Um programa de GL pode ser implementado em qualquer organização, independentemente do objetivo pretendido. Para se obter os resultados positivos no programa de GL é muito importante ter um bom planeamento e um ótimo desempenho, é um programa que depende da colaboração da chefia, gestão de topo e dos trabalhadores principalmente. Para tal, antes de iniciar a implementação de um programa de

GL é muito importante explicar aos colaboradores a importância da mesma. É necessário também saber identificar os níveis de aptidão física de cada um, verificando qual é mais ou menos ativo.

Uma vez que a responsabilidade social nas empresas é cada vez mais importante, as pessoas valorizam bastante a maneira como as empresas investem nos seus colaboradores e na qualidade de atendimento da população em geral.

Atualmente já existem empresas que adaptaram uma nova forma de aplicação do programa de GL para diminuir os custos com a implementação da mesma, sem terem necessariamente a presença de um instrutor, fisioterapeuta ou profissional de educação física. Os métodos utilizados são por vídeos, *pen drive*, *internet*, programas de computador, *CD-ROM* e entre outros meios eletrônicos, ensino por aulas e treinos. Com isso diminuem-se os custos, pois, os aparelhos são utilizados como instrutores. No entanto, a presença de um profissional da área é sempre uma mais-valia para se obter resultados ainda mais satisfatórios, respeitando os horários e objetivos da empresa, podendo assim adaptar os exercícios a cada momento consoante as necessidades da organização.

Assim as empresas podem melhorar o bem-estar dos seus colaboradores sem grandes investimentos económicos, podendo ainda assim aproveitar todos os benefícios da implementação de um programa de Ginástica Laboral adequado às especificidades e natureza dos postos de trabalho e recursos humanos destas.

2.4 Os riscos psicossociais

As preocupações na área de segurança e saúde no trabalho e a análise de problemas a ela associados têm-se visto refletidas na legislação, na formação e na investigação, ao longo das últimas décadas, sendo que mais recentemente surgiu, neste domínio, a problemática dos riscos psicossociais, como sendo uma das mais nefastas para as organizações e sociedade em geral do século atual.

Consideram-se riscos psicossociais, aqueles que afetam a saúde e que são criados pelo trabalho por meio de mecanismos sociais e psíquicos, como as condições de trabalho, fatores organizacionais e relacionais, manifestando-se na saúde mental, social e física. Assim, para se considerar um risco no trabalho como psicossocial, entende-se que sua origem é de ordem psicológica e social, e sua manifestação pode ser de ordem psicológica, social e física.

As questões relacionadas com o ambiente de trabalho, com a empresa, caracterização e condições de trabalho, às oportunidades de desenvolvimento que este permite, ao balanço entre trabalho e vida fora dele, ao envelhecimento da população ativa e à precarização e insegurança no emprego, são, nos dias de hoje, consideradas fontes de riscos psicossociais (L. Costa & Santos, 2013).

As consequências para as organizações dos efeitos negativos dos riscos psicossociais podem ser de diversas formas:

- Aumento do absentismo;
- Aumento da rotatividade;
- Diminuição da produtividade;
- Desmotivação dos colaboradores;
- Aumento do nº de acidentes;
- Deteriorização da imagem da organização;
- Mau ambiente psicológico nos locais de trabalho;
- Aumento das situações de conflito, greves e agressões;
- Aumento dos custos diretos e indiretos;
- Aumento das queixas dos colaboradores.

Segundo Rocha (2006), dentro do processo de análise ergonómica, deverão ser analisados os aspetos psicossociais que possam interferir na qualidade de vida social, profissional e de produtividade do trabalhador, bem como fatores ligados à organização do trabalho, no sentido de proporcionar ambientes mais cooperativos e motivadores, em que fontes de insatisfação, problemas de *stress*, de relacionamento interpessoal, desmotivação e outros, possam ser evitados ou eliminados (Apud. Kuhn & Barbosa, 2016).

Sendo este um tema bastante abordado pelas instâncias europeias e nacionais, com responsabilidade na matéria, o aumento do interesse pelos riscos psicossociais no trabalho justifica-se pelo seu aumento, mas também pelo incremento da sua visibilidade (OSHA, 2013b).

Os motivos que podem justificar o aumento dos riscos psicossociais são múltiplos e estão, essencialmente, ligados às tendências de alteração no mundo do trabalho como sejam, a alteração do valor e significado que o mesmo tem para os indivíduos e grupos sociais, as suas novas formas de organização, as alterações socioeconómicas, a alteração dos espaços, do conteúdo e da natureza do trabalho (L. Costa & Santos, 2013).

Segundo a OSHA, alguns exemplos de condições de trabalho nas organizações que conduzem a riscos psicossociais são:

- Cargas de trabalho excessivas;
- Exigências contraditórias e falta de clareza na definição das funções;
- Falta de participação na tomada de decisões que afetam o trabalhador e a falta de controlo sob a forma como se executa o trabalho;
- Má gestão de mudanças organizacionais e insegurança laboral;
- Comunicação ineficaz, falta de apoio por parte das chefias e colegas de trabalho;
- Assédio psicológico ou sexual e violência de terceiros.

Além de problemas de saúde mental, os colaboradores afetados por *stress* prolongado podem desenvolver problemas mais graves de saúde física, como doenças cardiovasculares ou LMERT.

Enfrentar e gerir com eficácia os riscos psicossociais cria um ambiente de trabalho saudável em que os trabalhadores se sentem valorizados, tornando mais positiva a cultura organizacional do local de trabalho, o que, conseqüentemente, melhora o desempenho empresarial (Guide, 2016).

Segundo a OSHA, apesar de muitos fatores contribuírem para a saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores, está comprovado que o ambiente no local de trabalho dá um contributo importante nesse sentido. Num bom ambiente psicossocial, o trabalho pode ser muito benéfico para a saúde mental dos colaboradores, proporcionando-lhes melhor qualidade de vida e conferindo-lhes um sentido mais alargado de inclusão social, identidade e estatuto, oportunidades de desenvolvimento e aumento de confiança. Contrariamente, um ambiente de trabalho negativo em termos psicossociais pode ter conseqüências adversas significativas para a saúde dos colaboradores (OSHA, 2013b).

O reconhecimento dos riscos psicossociais é um dos desafios para a segurança e saúde no trabalho o qual implica que se perceba qual o peso desses riscos na saúde dos trabalhadores, qual a abordagem mais eficaz desta temática e de que forma se pode intervir nas situações de trabalho para criar condições

que possibilitem a sua gestão, com vista a melhorar a saúde, segurança e bem-estar (L. Costa & Santos, 2013).

Num bom ambiente de trabalho, os trabalhadores dão conta da sua satisfação com o trabalho e sentem-se estimulados e motivados para desenvolver todas as suas potencialidades. Para a empresa, isto conduz a um bom desempenho económico e baixos níveis de absentismo e de rotatividade de mão-de-obra (OSHA, 2013b).

Tanto Indivíduos como Organizações necessitam de evoluir no tempo, de fazer evoluir estruturas e processos, aspetos formais e funcionais. E no entanto, quer as Organizações quer os Indivíduos resistem de múltiplas formas à mudança, resistem e temem tudo o que pareça ameaçar a sua estabilidade e segurança. Mesmo quando seguramente é forçoso mudar (J. Costa & Gonçalves, 2009).

Segundo (Routhton, 1996) melhorar o ambiente de trabalho resulta em: moral mais elevada; melhor qualidade de trabalho; maior eficiência; melhoria da produtividade; redução do absentismo; maior volume de negócios; menos lesões lombares; e menos lesões por movimentos repetitivos.

Ainda segundo o mesmo autor, a prevenção do *stress* nos aspetos músculo-esqueléticos do corpo humano é o principal objetivo de um *design* orgânico e eficaz.

Os trabalhadores vivenciam situações de *stress* quando as exigências de seu trabalho são excessivas e maiores do que sua capacidade para enfrentá-los. Para além dos problemas de saúde mental, os trabalhadores que sofrem de *stress* prolongado podem desenvolver sérios problemas de saúde física, como doenças cardiovasculares ou problemas músculo-esqueléticos.

A gestão do *stress* constitui não só uma obrigação moral e um bom investimento para as organizações, como também um requisito legal estabelecido na Diretiva 89/391/CEE, reforçado por acordos-quadro com os parceiros sociais sobre *stress* no trabalho e sobre assédio e violência no trabalho (OSHA, s.d.). Estando assim todos os empregadores na União Europeia (UE) obrigados a avaliar e gerir os riscos psicossociais do local de trabalho.

Para a organização, os efeitos negativos incluem mau desempenho geral do negócio, aumento do absentismo e do presenteísmo (trabalhadores que chegam ao trabalho quando estão doentes e incapazes de laborar de forma eficaz) e aumentam as taxas de acidentes e lesões. As ausências tendem a ser mais longas do que as decorrentes de outras causas e o *stress* relacionado com o trabalho pode também contribuir para o aumento das taxas de reforma antecipada. As estimativas de custo para as empresas e para a sociedade são significativas e atingem milhares de milhões de euros a nível nacional (OSHA, s. d.).

Estudos realizados sugerem que entre 50% - 60% de todos os dias perdidos no trabalho podem ser atribuídos ao *stress* relacionado com o trabalho e a riscos psicossociais (OSHA, 2000). Tratando-se assim

do segundo problema de saúde relacionado com o trabalho mais frequentemente reportado na EU depois das lesões músculo-esqueléticas.

Dos riscos psicossociais presentes no local de trabalho, podem advir muitas consequências negativas também para o trabalhador, tais como alterações do comportamento com implicações sérias no quotidiano. Assim, as perspetivas de dinâmica laboral, familiar e social, também constituem elementos mais do que justificativos para que se denote o impacto de um grupo importante de riscos laborais para a saúde.

Segundo Guiraldelli (2010), os riscos psicossociais presentes no trabalho de costureiras de produção em série, com vínculo formal de trabalho, sejam em fábricas ou em pequenas confeções, é um tema pouco desenvolvido no meio científico.

O foco das empresas não deve ser apenas a produção e o lucro, devendo existir uma consciencialização que a designada “mão-de-obra” são seres humanos e como tal serem respeitados e todos os esforços devem ser feitos de forma a que se sintam bem no local de trabalho. Pois a referida preocupação poderá refletir-se em resultados mais positivos para as organizações, para o trabalhador e também para a sociedade em geral, uma vez que as relações humanas e sociais são uma constante diária na vida das pessoas sendo por isso afetadas também pelas questões laborais.

2.5 Método RULA (*Rapid Upper Limb Assessment*)

Existem vários métodos disponíveis para avaliar a exposição a fatores de risco associados às lesões músculo-esqueléticas para identificar os potenciais riscos envolvidos em trabalhos ergonômicos.

Estes métodos são classificados em três grupos: avaliação subjetiva (por exemplo, questionários e escalas de medição), observação sistemática e medição direta. Os métodos observacionais ainda são os mais usados. Tratam-se de métodos que são simples, de baixo custo e mais flexíveis do que outros métodos em estudos de campo.

Nos últimos anos, o número de métodos publicados para a avaliação das LME aumentou significativamente, mas poucos estudos práticos os examinaram nas indústrias para compará-los, e faltam informações sobre os métodos mais apropriados para a prevenção das LME.

O método RULA (*Rapid Upper Limb Assessment*) foi selecionado por permitir uma avaliação rápida, apenas observando diretamente as posturas das extremidades superiores e inferiores na execução de uma tarefa. Este foi desenvolvido em 1993 por Lynn McAtamney e Nigell Corlett, com a principal finalidade de se avaliar a atividade muscular estática e a força exercida sobre os membros superiores.

Trata-se de um método que é projetado para avaliar rapidamente a carga no sistema músculo-esquelético devido às posturas do pescoço; cintura e membros superiores; função muscular; e o encargo adicional imposto ao corpo. O RULA mostra um número final como o instantâneo de uma tarefa que representa o grau de postura, força e movimento. Com base na pontuação final do RULA, quatro níveis de ação são propostos, mostrando o nível de intervenção necessária para reduzir o risco de lesões causadas pela carga física nos indivíduos. Como o objetivo de se investigar a exposição dos trabalhadores aos fatores de risco associados ao membro superior, tais como postura, contração muscular estática, repetição, força e alcance.

É um método da mesma natureza que o OWAS (Ovako Working Posture Analysing System), que tem um elevado nível de fiabilidade e determina 4 níveis de ação de acordo com os valores (pontos) que são obtidos a partir da avaliação de cada fator de exposição (braço, antebraço, pulso, pescoço, tronco e pernas).

O RULA foi inicialmente desenvolvido na indústria de vestuário, onde a respetiva avaliação foi executada em trabalhadores que realizavam fundamentalmente tarefas de corte (postura ortostática) em máquinas de costura (postura sentada), tarefas de clipagem e ainda em operações de inspeção e de empacotamento (Bernardo *et al.*, 2012).

O método utiliza diagramas das posturas do corpo e três níveis que permitem uma avaliação da exposição aos fatores de risco (Brilinger *et al.*, 2017).

Este método pode ser considerado uma forma evoluída de sistema de análise de posturas de trabalho (OWAS) usado para um exame mais detalhado do membro superior (Rout & Sikdar, 2017).

É um instrumento de análise que é de utilização fácil e rápida, não necessitando de equipamentos ou instrumentos sofisticados, para se obter uma rápida avaliação desde:

- 1) Das posturas assumidas pelo trabalhador;
- 2) Das forças realizadas ou exercidas pelo operador;
- 3) Da repetibilidade;
- 4) Das cargas externas sentidas pelo organismo.

Este método baseia-se num sistema de códigos, com os quais dá origem a uma lista categorizada de ações, que indicam um nível de intervenção suscetível de reduzir o risco de lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho que é provocado pela carga física que é imposta ao operador (Figueiredo, 2008).

A aplicação deste método tem como principal finalidade a identificação do esforço muscular que está associado à postura de trabalho assumida e às forças aplicadas durante a realização de atividades estáticas ou repetitivas que possam colaborar para o desenvolvimento de fadiga muscular localizada.

O RULA utiliza diagramas posturais e três tabelas de pontuação para aceder à exposição aos fatores de risco externos e que são:

- 1) Número de movimentos;
- 2) Trabalho muscular estático;
- 3) Força;
- 4) Posturas de trabalho condicionadas pelos equipamentos ou mobiliário;
- 5) Duração, sem pausas, do período de trabalho.

Através da pontuação obtida com a aplicação do método, é possível criar uma tabela ordenada de níveis de risco de lesões músculo-esqueléticas que podem surgir devido à realização do trabalho. O possibilita, assim, a obtenção de um valor que indica o nível de intervenção exigida para reduzir o risco de lesões músculo-esqueléticas. De forma a fazer-se um breve resumo, através da Figura 4 é possível verificar o valor (*score*) do RULA e o seu risco de lesão músculo-esquelética (LME) correspondente. As pontuações mais altas significam um nível de risco mais elevado.

Score	Nível de risco de LME
1-2	Risco Negligenciável, nenhuma ação é necessária
3-4	Risco Baixo, mudanças podem ser necessárias
5-6	Risco Médio, promover uma investigação, mudar brevemente o posto de trabalho
>6	Risco Muito Elevado, implementar mudanças a curto prazo

Figura 4 - Correspondência entre o nível obtido através da aplicação do RULA e o risco de desenvolvimento da LME
Fonte: (Figueiredo, 2008)

É também de salientar que o método RULA não contempla os seguintes fatores: Tempo contínuo das operações; Características individuais (idade, experiência, estatura, resistência física e história clínica); Fatores ambientais no posto de trabalho; e Fatores psicossociais.

Todos as características funcionais e operativas anteriormente descritas foram relevantes para se avaliar/aplicar a metodologia de avaliação ergonômica RULA ao caso de estudo, uma vez que se trata de uma metodologia de fácil implementação e que pode levar a que sejam levantadas as necessidades de alterações relevantes nos postos de trabalho consoante o nível de risco de LME.

Este método é representado neste estudo de caso pelas posturas assumidas pelas colaboradoras na realização do trabalho de costura em pé, tendo-se avaliado a postura do pescoço, tronco e membros superiores (braço, antebraço e mãos) e relacionou-se com o esforço muscular e a carga externa a que o corpo está sujeito.

3. Apresentação da Organização em Estudo

O presente projeto avançado foi realizado numa empresa têxtil do ramo automóvel, que tem como principal atividade a produção de componentes para a indústria automóvel como assentos em couro, de PVC (Policloreto de vinila) ou tecido. Sendo este um setor que é extremamente competitivo, esta organização tem como objetivo diário a procura pela melhoria contínua dos seus processos e melhoria no desempenho do seu sistema produtivo e organizacional.

Trata-se de uma multinacional com sede no concelho de Vila Nova de Famalicão, mas com empresas do mesmo grupo distribuídas por várias partes do mundo, como no México, Alemanha e Roménia.

Esta organização foi fundada em 1988 por antigos quadros da Têxtil Manuel Gonçalves, a sua sede estava localizada na Labruge em Joane, produzia naquela altura "*big bags*" (chegando a produzir sacos para os carteiros dos CTT). Em 1992, a empresa mudou de instalações para o lugar da Ribeira em Joane, mas mudando o seu nome, uma vez que foi a partir desse momento que se iniciou a produção de capas para estofos de automóveis. Nessa altura iniciou a atividade com um total de 182 trabalhadores sendo que 159 estavam diretamente ligados à produção.

Para esta organização, a costura é uma das partes mais influentes do seu processo produtivo. Atualmente emprega mais de 4.000 trabalhadores em todo o mundo e é reconhecida entre grandes marcas pela qualidade dos seus produtos e pela flexibilidade dos processos.

Em todo o mundo, dispõe de instalações perto dos seus clientes, na Roménia em Curtici, e no México em Tlaxcala. Cada uma destas unidades está equipada com instalações próprias de *design* e centros de logística, a partir dos quais as mercadorias são enviadas para os seus parceiros de negócio.

A empresa trabalha com elevados padrões de exigência ao nível da qualidade, flexibilidade e competitividade. Características bem presentes no setor da indústria automóvel em que o mercado é cada vez mais exigente.

Foi iniciado no ano 2000 um processo intenso de crescimento e de posicionamento no mercado europeu, onde passou a assumir uma posição bastante relevante na sua área de negócio.

Em 2001, a empresa devido ao aumento de projetos que conseguiram ganhar, teve a necessidade de expandir com a aquisição de mais uma unidade fabril em Arcos de Valdevez, onde conseguiram alcançar novos clientes e fornecedores, o que levou a um forte crescimento da sua atividade, duplicando assim a sua faturação.

Em 2012, esta construiu dois centros de desenvolvimento na Alemanha, de forma a estar localizado mais próxima da sua fonte de rendimento, os clientes, podendo assim desenvolver mais projetos para serem posteriormente produzidos nas suas indústrias presentes em várias partes do globo terrestre. Em 2015 alcançou um nível de cerca 293 milhões de euros em vendas.

Já em 2017, a organização em estudo obteve a sua certificação pela norma da qualidade ligada ao seu setor de atividade, a IATF 16949:2016. Sendo esta certificada desde 2007, também pela norma ISO 14001:2015 referente ao seu sistema de gestão ambiental. Em 2019 irá iniciar a implementação de um sistema de gestão da Segurança e Saúde no Trabalho pela norma ISO 45001:2018.

Nesta organização e em termos do processo produtivo da costura, as linhas de produção são orientadas por tipo de peça da capa de assento e, tipicamente, contam com 20 a 25 funcionários e 25 a 30 máquinas de costura. No entanto na costura em pé a linha de produção é constituída por equipas de 8-10 colaboradoras num total de 12 máquinas. Isto significa que em ambos os casos alguns operadores trabalham em mais do que uma máquina durante o processo.

Uma das situações que merece mais preocupação por parte da gestão de topo e da produção da organização são os inúmeros casos de baixas médicas devido a tendinites e outras doenças profissionais, conforme pesquisa efetuada junto serviços de medicina no trabalho. A empresa realiza periodicamente análises ergonómicas por parte dos serviços de higiene e segurança no trabalho (HST) e dos serviços de medicina no trabalho o que permite prestar apoio aos colaboradores e que permitem prevenir doenças profissionais e prestar os cuidados necessários quando as doenças não são evitadas, embora a prevenção e a proatividade deva ser a prioridade de atuação destes.

3.1 Missão, Visão e Valores

Ao nível da missão, visão e valores organizacionais a empresa em estudo definiu-os tendo em consideração todas as partes interessadas e expectativas destas, por forma assegurar valor acrescentado e satisfação total dos seus parceiros de negócio, conforme abaixo descrito:

“O objetivo final é entregar produtos de grande qualidade e garantir uma assistência rápida aos nossos atuais e futuros clientes. Estamos continuamente a motivar, treinar e capacitar os nossos funcionários para dar o melhor e sentir orgulho de pertencer à nossa organização. Continuaremos a proporcionar um elevado retorno financeiro aos nossos acionistas e estamos constantemente focalizados na preservação do ambiente através de práticas eficazes em todas as atividades. A responsabilidade social continuará centrada na comunidade dos nossos trabalhadores sempre com a máxima descrição e eficácia. Estando a visão da organização centrada em “ultrapassar as expetativas dos nossos clientes” (Empresa em estudo, 2016)

4. Atividades Desenvolvidas – Caso Prático

4.1. Metodologia utilizada

Na realização da parte prática deste projeto, iniciou-se com base na identificação dos riscos profissionais no posto da costura em conjunto com a equipa de HST da organização em estudo, tendo por base os resultados das avaliações aos riscos ocupacionais já realizadas e que se sintetizam na Figura 5:

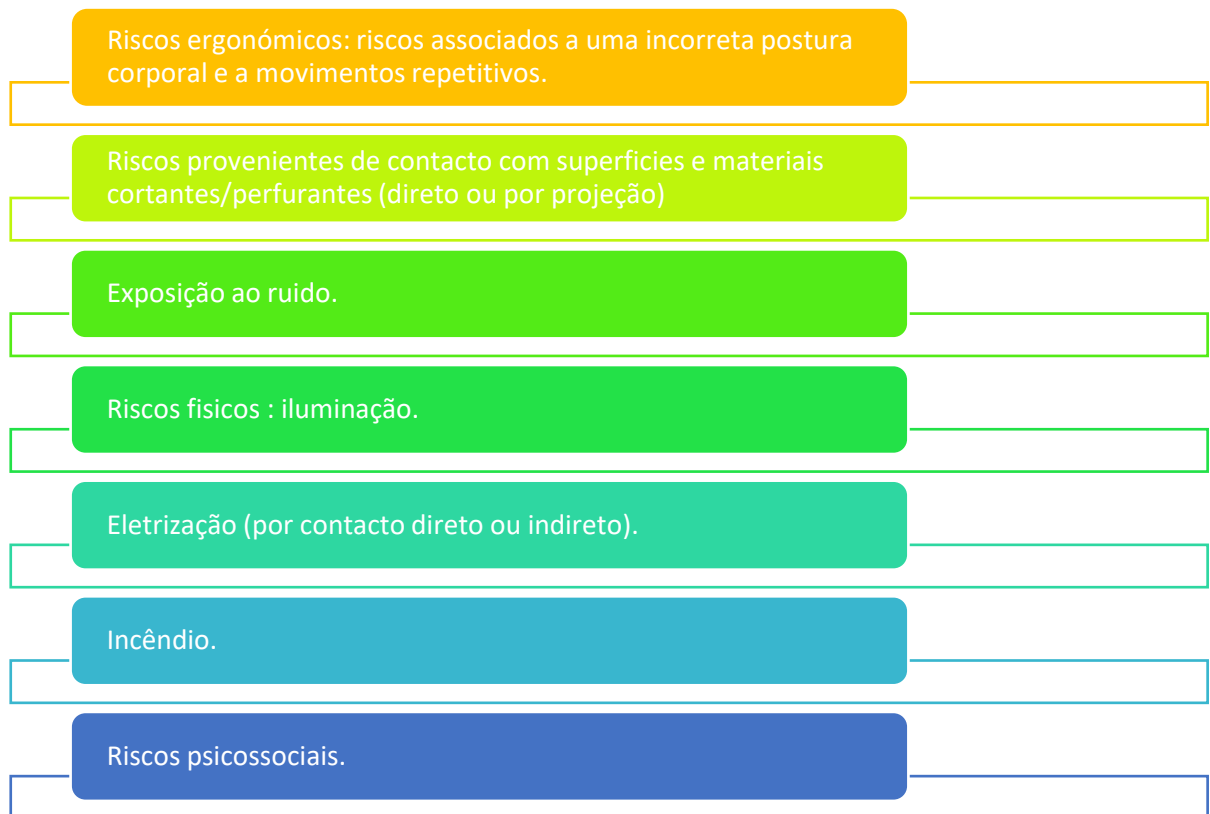


Figura 5 – Riscos profissionais no posto da costura Fonte: autoria própria

Foi também realizada uma análise à população em estudo seguida de uma análise a todo o processo produtivo da organização.

Posto isto, foi então aplicado o questionário com o “Método do semáforo” para recolha de dados e posterior análise/avaliação do sentimento de estado físico e psicológico das colaboradoras no início de turno e no final de turno da laboração. A escolha deste tipo de metodologia deveu-se ao facto de se tratar de um método simples, de resposta rápida e intuitiva por parte dos trabalhadores.

Foram também recolhidos dados de produtividade extraídos de um *software* interno da organização designado por SIAP, a fórmula de cálculo tem em conta o número de peças produzidas e o número de pessoas presentes nas equipas ao nível da produção.

Com base na pesquisa realizada ao nível da revisão bibliográfica selecionou-se o método RULA por se considerar o mais adequado para efeito e que foi utilizado como ferramenta de análise ergonómica nos postos de trabalho de costura em pé, pelo facto de este permitir uma avaliação rápida, apenas observando diretamente as posturas das extremidades superiores e inferiores na execução de uma tarefa. Para se realizar a avaliação segundo esta metodologia, foi utilizado um *software* relacionado com a área de Ergonomia e Saúde Ocupacional, o “Ergolândia”. Este para além do RULA, possui mais 21 ferramentas ergonómicas para avaliação dos postos de trabalho.

Foi aplicado também um questionário (Anexo A) conjuntamente com os Serviços de Medicina no Trabalho da empresa para se avaliar os sintomas das lesões músculo-esqueléticas. A base de dados deste questionário encontra-se no Apêndice B.

Foi efetuada posteriormente a análise dos dados recolhidos cujas conclusões podemos encontrar nos subcapítulos abaixo.

Como complemento a este projeto foi elaborado um Manual de Boas Práticas na Costura em Pé (Apêndice D) que servirá como apoio futuro para a organização em estudo e outras similares do mesmo setor, por forma a criar linhas orientadoras do que deve ser aplicado neste tipo de trabalho.

4.2 Dados da população em estudo

A idade dos trabalhadores de toda a empresa apresenta uma média de 38,22 anos (apresentando um desvio padrão de 8,33), o que significa uma população de colaboradores de âmbito considerado pouco envelhecida. A produção na costura está dividida por dois turnos laborais de 8 horas diárias, durante 5 dias semanais, havendo em cada turno duas pausas com a duração de 15 minutos (min) cada.

Tendo em consideração que a linha de costura, tipicamente, conta com 20 a 25 colaboradores, para este projeto foi definida/consultada uma amostra de 17 pessoas, cuja média de idades é de 37,705 anos (apresentando um desvio padrão de 8,79). Sendo a população em estudo do sexo feminino, tendo colaboradoras que trabalham na empresa há 1 ano e outras que já trabalham há 27 anos. Já no tocante à estatura destas, a altura média obtida é de 1,64 metros (m) (apresentando um desvio padrão de 0,082).

4.3 O processo produtivo

Para se produzir um estofa para um assento de automóvel existem várias tarefas associadas, até se conseguir o produto final para enviar ao cliente. Assim o processo produtivo da organização em estudo desenvolve-se da seguinte forma:

- Todos os materiais chegam ao armazém e são controlados visualmente para avaliar a sua qualidade. Em seguida, são armazenados em áreas específicas que permitem a fácil identificação e garantem o cumprimento do FIFO – *First in First out*



Figura 6 – Recepção das peles no Armazém

A partir desta fase existem dois tipos de processo diferente de corte interno: o corte de couro e o corte de tecido.

Depois de recebidas, as peles de couro são controladas relativamente a vários parâmetros do ponto de vista qualitativo, relativamente aos padrões ou ao aspeto visual da superfície do couro.

Os couros são disponibilizados na zona de corte seguindo o princípio FIFO que são controlados visualmente mais uma vez e, em seguida, colocados em mesas e posteriormente cortados manualmente com recortadores com lâminas colocados de forma a incluir a maior área possível de couro, sendo que a mesa depois é comprimida e os recortadores cortam as peças de acordo com a montagem.

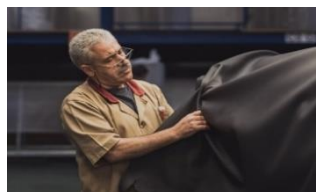


Figura 7 – Inspeção visual do couro

Atualmente a organização também já dispõe de máquinas de corte automático de couro que efetuam o corte das peças de acordo com montagem feita em *software* de forma a incluir também a maior área possível de couro.

Uma vez cortadas as peças necessitam de ser preparadas para a costura. Para evitar que a costura não seja realizada de acordo com as normas, as bordas das peças são desbastadas, tendo assim granulação e rugosidade mínimas nas áreas que irão ser costuradas.



Figura 8 – Desbastagem das peças

Depois da laminação as peças individuais são inspecionadas quanto à qualidade. Alguns defeitos do couro são melhorados após submetidos ao calor, um passo muito importante para garantir que todas as peças são perfeitas para a costura. Cada uma delas é carimbada para garantir que está 100% conforme.



Figura 9 – Submissão das peças ao calor (Termocolagem)

Todas as capas de assentos exigem, em alguns níveis, tecidos ou materiais em PVC. Essas peças são cortadas em máquinas automáticas CAD CAM, com brocas e lâminas que conseguem processar várias camadas de matéria-prima de uma vez. No final desta linha de corte, funcionários inspecionam as peças para garantir a satisfação dos padrões de qualidade.

Todos os materiais após este processamento são enviados para a área da costura, já preparados e por ordem de produção. Na área de preparação, funcionários dispõem sobre os carrinhos todo o tipo de materiais necessários que serão costurados numa capa de assento, conforme se pode observar pela Figura 10.



Figura 10- Estofos de automóveis Fonte: (Naranjo, 2015)

As tarefas da costura iniciam-se com a costura do enchimento às peças de couro ou tecido que posteriormente serão unidas, realizando-se a tarefa designada de “uniões”. Outras tarefas fazem parte da produção da peça como o “pesponto”, o “pica-e-vira” e ainda a colocação de “TNT” (peça de plástico com tecido que irá dar firmeza aquando a colocação do estofos no automóvel). Para finalizar a costura da peça são costurados vários perfis em todas as laterais das peças que vão permitir o encaixe no banco, de forma a ajudar na montagem posterior do estofos no assento de um automóvel no cliente final.

Após o término de todas as operações de costura das peças, estas são inspecionadas e controladas para se efetuar a verificação de conformidade destas com os requisitos, de forma a se garantir a qualidade das peças enviadas para o cliente.



Figura 11 – Inspeção final do produto

No caso de as peças estarem OK são enviadas para a embalagem, onde todas as capas de assentos de automóvel são acomodadas em caixas conforme solicitado pelo cliente. Caso as peças estejam NOK são analisadas pelo processo da Qualidade que após análise verifica se o defeito consegue ser corrigido internamente ou devem ser imputadas responsabilidades ao nível externo (ex: fornecedores). No caso de não ser possível solucionar o problema com a peça final esta é considerada SCRAP sendo destruída e enviada para recolha como resíduo por operador licenciado.

Orientação, proteção individual e quantidades por caixa são alguns dos requisitos típicos. Todas as peças são igualmente controladas em termos de rótulos, dando à organização total controlo do processo relativamente à rastreabilidade.

4.4 Aplicação e resultados do questionário de bem-estar físico e psicológico

Para se iniciar o estudo com os trabalhadores foi aplicado um questionário com base no método de semáforo, como forma de recolha de respostas às questões no âmbito do bem-estar físico e psicológico das colaboradoras em estudo, conforme o exemplo das Figuras 12 e 13. Este foi dividido em duas partes, uma a aplicar no início de turno, e outra a aplicar no final de turno.



a. Hoje no início do meu trabalho sinto-me fisicamente no seguinte estado:	
b. Hoje no início do meu trabalho sinto-me psicologicamente na seguinte condição:	

Figura 12 – Questionário aplicado no início de turno Fonte: Autoria própria




c. Hoje sinto que o meu trabalho (produção) correu da seguinte forma:	
d. Hoje no fim do meu trabalho sinto-me fisicamente no seguinte estado:	
e. Hoje no fim do meu trabalho sinto-me psicologicamente na seguinte condição:	

Figura 13 – Questionário aplicado no final de turno Fonte: Autoria própria

O objetivo deste questionário era avaliar o sentimento de bem-estar físico e psicológico dos trabalhadores no início do turno de trabalho e no final do turno de trabalho durante a realização deste novo projeto na empresa, mais especificamente a satisfação laboral e percebermos de que forma isso influenciava a produtividade das equipas de trabalho.

Este questionário tem também como objetivo determinar alguns riscos psicossociais existentes na organização e em caso de deteção de algum problema com as pessoas ou com a equipa podermos agir de imediato junto das mesmas.

Para isso foram aplicados os questionários no início de turno e no final de turno que eram distribuídos pelas colaboradoras para preenchimento.

Existiram algumas limitações na recolha das respostas e então foram considerados apenas alguns dias para realizarmos a recolha de respostas para o estudo de caso.

No decorrer da implementação do projeto-piloto houve mudanças de equipas em que saíram diversas pessoas e entraram novas e o questionário deixou então de ser aplicado (a partir da data de 8 de fevereiro de 2018). Existiu ainda uma grande resistência à mudança devido a este novo projeto implementado, refletindo-se numa mudança postural das colaboradoras, mudanças nas equipas de trabalho e entre outros fatores, o que provocou algum desconforto e insatisfação das mesmas.

Os questionários que foram preenchidos não podem ser anexados ao presente documento, pois acarretaria uma violação da legislação de proteção de dados por conter dados referentes às colaboradoras.

No entanto, de acordo com a análise das respostas recolhidas (gráficos e dados disponíveis para consulta no Apêndice A) pode-se referir que houve uma evolução favorável no sentimento do bem-estar das colaboradoras com o passar dos dias.

As respostas obtidas com semáforo (*smile*) vermelho são motivadas pelo cansaço das colaboradoras que referiam constantemente terem muitas dores nas costas e nos membros inferiores, estas questões podem interferir na produtividade uma vez que estas não estão a trabalhar a 100% quando se encontram com dores. Isto seria um dos motivos mais relevantes para o sentimento de mal-estar em fase inicial pelas colaboradoras. No entanto, com o avançar do tempo de projeto o sentimento de bem-estar físico e emocional foi melhorando, mas nunca foi possível obter o semáforo verde em todas as questões do questionário. Ou seja, existia sempre um grau mínimo de mal-estar por parte das colaboradoras, o que poderá significar que os fatores externos à organização e ao local de trabalho sejam também uma das causas de insatisfação. Algumas colaboradoras foram encaminhadas para os serviços de psicologia da organização para que fosse prestada a ajuda necessária de forma a melhorar o sentimento de bem-estar e motivacional destas.

Acredita-se também que a implementação da ginástica laboral no local de trabalho pode contribuir para uma melhoria do sentimento de bem-estar físico e psicológico das colaboradoras, pois para além de as ajudar durante o dia de trabalho e na prevenção das LMERT também despoletava alegria e incentivo contribuindo para o aumento da satisfação laboral, quer individual como coletivo.

4.5 Aplicação do questionário de sintomas de lesões músculo–esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT)

A aplicação deste questionário previamente validado prendeu-se com a identificação de sintomas de lesões músculo–esqueléticas ligadas ao trabalho. Todos os questionários são totalmente confidenciais, não constando por isso o nome das colaboradoras do estudo em anexo. Pois a cada colaboradora foi atribuído um número pelo qual não se consegue identificar a pessoa. O questionário foi aplicado pela equipa médicos de medicina no trabalho da empresa e pode-se observar os dados recolhidos através do Apêndice B.

Com base nas respostas obtidas no questionário realizou-se também a análise ao grupo de colaboradoras dos dois turnos como um todo e posteriormente analisamos em cada turno.

No caso da caracterização da sintomatologia tendo em conta os dois turnos de laboração, pode-se verificar que relativamente ao primeiro turno os sintomas/problemas mais destacados são na zona lombar, ombros e tornozelos/pés como se pode verificar através do Gráfico 1.

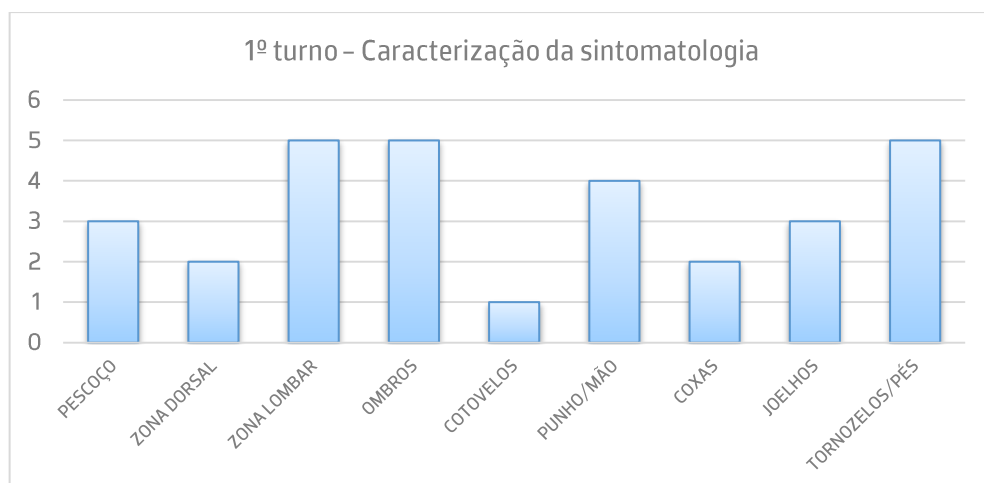


Gráfico 1 – Caracterização da sintomatologia das colaboradoras do 1º turno

No que diz respeito à caracterização da sintomatologia no segundo turno (Gráfico 2) constatou-se que os sintomas que mais se destacam são nos punhos/mãos e nos ombros.

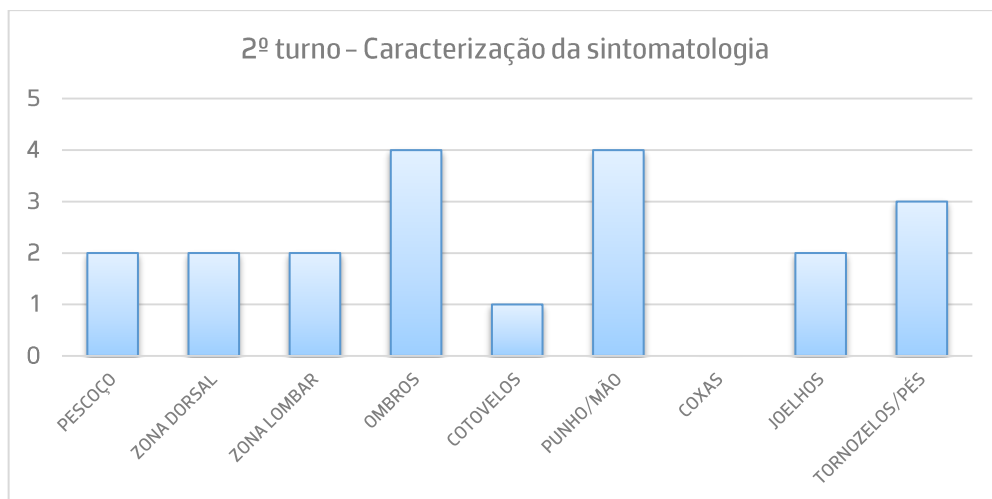


Gráfico 2 - Caracterização da sintomatologia das colaboradoras do 2º turno

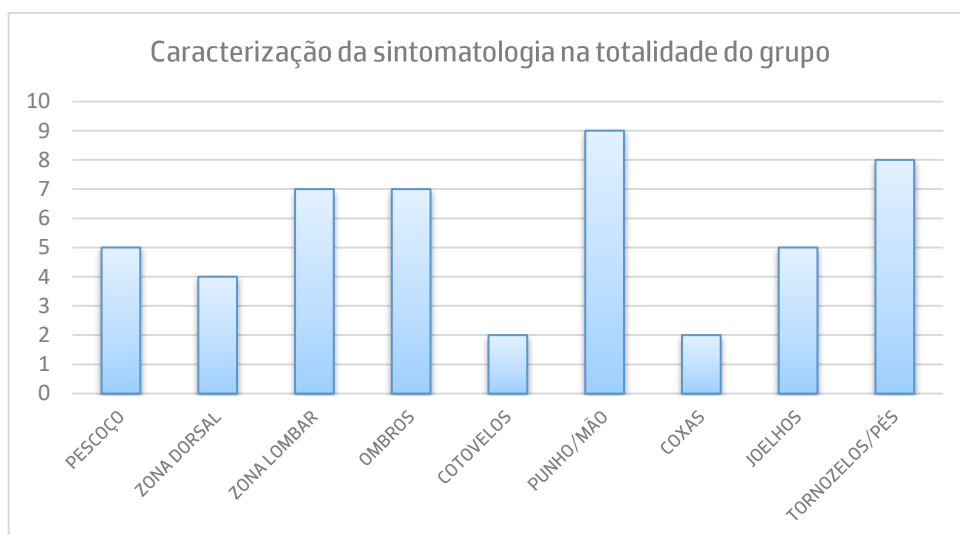


Gráfico 3 - Caracterização da sintomatologia no grupo em estudo

Considerando todas as colaboradoras do estudo como um grupo, pode-se verificar através do Gráfico 3, que a parte corporal em que se observaram mais problemas no último ano é relativo ao punho/mão.

Constata-se assim que a caracterização da sintomatologia não está diretamente relacionada com a mudança postural das colaboradoras, mas sim com o exercício da atividade de costura onde prevalecem as queixas de punho e mãos comparativamente às queixas nos membros inferiores.

Posto isto, foi necessária a intervenção dos médicos de medicina no trabalho de forma a entender até que ponto estas situações podem estar relacionadas com as LMERT, pois uma das situações mais recorrentes de doença profissional na organização é a síndrome do túnel cárpico (neuropatia resultante da

compressão do nervo mediano do canal do carpo, estrutura anatômica que se situa entre a mão e o antebraço).

Na segunda parte do questionário foram aplicadas diversas questões de forma a tentar-se perceber qual a relação das atividades desempenhadas pelas costureiras com a sintomatologia demonstrada anteriormente.

Uma das questões mencionava o seguinte: “O seu posto de trabalho principal envolve algumas atividades. Classifique-as de acordo com a relação com os sintomas referidos anteriormente, utilizando a seguinte chave (pode referir vários elementos):”

Tabela 3 - Legenda das tabelas 4 e 5

LEGENDA:
1 - SEM RELAÇÃO COM OS SINTOMAS
2 - POUCO RELACIONADO COM OS SINTOMAS
3 - MUITO REALCIONADO COM OS SINTOMAS
4 - TOTALMENTE RELACIONADO COM OS SINTOMAS
8 - NÃO SABE
9 - NÃO QUER RESPONDER

Tabela 4 - Caracterização da atividade de trabalho e relação com os sintomas - 1ºturno

Caracterização da atividade de trabalho e relação com os sintomas 1ºturno						
	1	2	3	4	8	9
A) TRABALHO SENTADO	9	0	0	0	0	0
B) TRABALHO DE PÉ	3	3	1	2	0	0
C) BRAÇOS ACIMA DA ALTURA DOS OMBROS	7	1	1	0	0	0
D) INCLINAR O TRONCO	4	2	2	1	0	0
E) RODAR O TRONCO	6	2	1	0	0	0
F) REPETITIVIDADE DOS BRAÇOS	2	2	5	0	0	0
G) REPETITIVIDADE DAS MÃOS/DEDOS	3	1	5	0	0	0
H) PRECISÃO COM OS DEDOS	3	1	5	0	0	0
I) APLICAR FORÇA COM AS MÃOS/DEDOS	3	1	4	1	0	0
J) MANIPULAR CARGAS ENTRE 1 e 4 KG	7	2	0	0	0	0
K) MANIPULAR CARGAS SUPERIORES A 4KG	9	0	0	0	0	0
L) LEVANTAR E DESCOLAR CARGAS ENTRE 10 E 20 KG	9	0	0	0	0	0
M) LEVANTAR E DESCOLAR CARGAS SUP. A 20KG	9	0	0	0	0	0
N) OUTRA. QUAL?	9	0	0	0	0	0
O) OUTRA. QUAL?	9	0	0	0	0	0
P) OUTRA. QUAL?	9	0	0	0	0	0

Tabela 5 – Caracterização da atividade de trabalho e relação com os sintomas – 2º turno

Caracterização da atividade de trabalho e relação com os sintomas 2ºturno						
	1	2	3	4	8	9
A) TRABALHO SENTADO	7	0	1	0	0	0
B) TRABALHO DE PÉ	4	0	2	2	0	0
C) BRAÇOS ACIMA DA ALTURA DOS OMBROS	9	0	0	0	0	0
D) INCLINAR O TRONCO	8	1	0	0	0	0
E) RODAR O TRONCO	8	0	0	0	0	0
F) REPETITIVIDADE DOS BRAÇOS	4	1	1	2	0	0
G) REPETITIVIDADE DAS MÃOS/DEDOS	5	1	1	1	0	0
H) PRECISÃO COM OS DEDOS	6	0	1	1	0	0
I) APLICAR FORÇA COM AS MÃOS/DEDOS	7	0	0	1	0	0
J) MANIPULAR CARGAS ENTRE 1 e 4 KG	8	0	0	0	0	0
K) MANIPULAR CARGAS SUPERIORES A 4KG	8	0	0	0	0	0
L) LEVANTAR E DESCOLAR CARGAS ENTRE 10 E 20 KG	8	0	0	0	0	0
M) LEVANTAR E DESCOLAR CARGAS SUP. A 20KG	8	0	0	0	0	0
N) OUTRA. QUAL?	8	0	0	0	0	0
O) OUTRA. QUAL?	8	0	0	0	0	0
P) OUTRA. QUAL?	8	0	0	0	0	0

Na análise dos resultados na caracterização da atividade de trabalho e relação com os sintomas, conforme se pode observar pelas Tabelas 4 e 5, pode verificar-se que no que diz respeito ao trabalho sentado (A), não existe relação com os sintomas no primeiro turno devido a todas as colaboradoras terem assinalado o ponto 1, no entanto no segundo turno uma colaboradora assinalou esta questão com o ponto 3, ou seja, que os seus sintomas apresentados anteriormente segundo a perceção desta estavam relacionados com a costura sentada.

No que diz respeito ao trabalho em pé (B) obteve-se no ponto 1 (sem relação) três pessoas que o assinalaram no 1º turno e quatro pessoas no 2º turno. No ponto 2 da foram registadas três pessoas que o assinalaram no 1º turno e nenhuma no 2ºturno, ou seja, três pessoas consideram os sintomas apresentados anteriormente pouco relacionados com a questão B. No ponto 3, que revela que os sintomas estão muito relacionados com o trabalho, obteve-se uma resposta assinalada no 1º turno e duas no 2.º turno. Por fim, nesta questão, duas colaboradoras do 1.º turno e duas colaboradoras do 2.º turno assinalaram o ponto 4, o que significa que o trabalho em pé estava totalmente relacionado com os sintomas mencionados anteriormente.

Na questão C, questiona-se se os braços acima da altura dos ombros estão relacionados com os sintomas anteriormente apresentados, a maioria das respostas foi de que não havia relação com os sintomas, no 1.º turno com sete pessoas a assinalarem o ponto 1 e no 2.º turno com nove respostas assinaladas neste mesmo ponto. Nesta mesma questão, o 2.º turno registou uma resposta no ponto 2 e uma no ponto 3, em que revelam que os sintomas anteriormente referidos na questão estão muito relacionados ou totalmente relacionados com as atividades desenvolvidas no seu horário laboral.

A questão D diz respeito à inclinação do tronco e no primeiro ponto, em que não tem relação com os sintomas temos oito colaboradoras no 1º turno e quatro do 2º turno. Uma costureira do 1.º turno e duas

do 2.º responderam que os sintomas estavam pouco relacionados. No 2º turno obtivemos duas respostas no ponto 3 e uma no ponto 4 o que significa que a característica de inclinar o tronco está muito relacionada ou totalmente relacionada com os sintomas nas colaboradoras do 2º turno.

Na questão E que questiona sobre a rotatividade do tronco, no 1.º turno seis colaboradoras assinalaram o ponto 1 e para este mesmo ponto no 2.º turno assinalaram oito colaboradoras. No 1.º turno responderam ao ponto nº 2 e 3, duas e uma colaboradora respetivamente, ou seja, significa que a rotação do tronco será a mais afetada nos sintomas deste turno.

As respostas ao facto de repetitividade dos braços estar relacionadas com os sintomas, no âmbito da questão F, no ponto 1, assim como a sintomatologia assinalada anteriormente não tem relação com os sintomas, foram assinaladas duas respostas do 1º turno e quatro respostas do 2º turno. No ponto 2 (pouco relacionado com os sintomas) responderam duas colaboradoras no 1.º turno e uma colaboradora no 2.º turno. Na nº 3 responderam cinco colaboradoras no 1.º turno e uma no 2.º turno, o que revela que existe muita relação com os sintomas anteriormente identificados. Duas colaboradoras do 2.º turno consideraram que a questão F, está totalmente relacionada com os sintomas, assinalando assim o ponto número 4 da chave apresentada.

No que diz respeito ao ponto de repetitividade das mãos/dedos, na questão G, três colaboradoras no 1º turno e cinco no 2º turno referiram que esta atividade não tinha relação com os sintomas, assinalando o ponto 1. Uma colaboradora de cada turno assinalou que esta questão estava pouco relacionada com os sintomas referidos. Cinco costureiras do 1.º turno e uma do 2.º turno, responderam que este ponto estava muito relacionado com os sintomas apresentados anteriormente. Já uma colaboradora do 2.º turno selecionou este ponto como totalmente relacionado com os sintomas.

A questão H refere a precisão dos dedos durante a realização do trabalho, e obteve três respostas do 1.º turno e seis respostas do 2.º turno no ponto número 1. No ponto 2 da mesma questão, obteve-se uma resposta no 1º turno. No ponto 3 onde se refere que a questão mencionada está muito relacionada com os sintomas, assinalaram este ponto, cinco colaboradoras no 1.º turno e uma colaboradora no 2º turno. Já na chave nº 4 onde se refere que estava totalmente relacionado com os sintomas obteve-se uma resposta no 2º turno.

A questão I menciona a aplicação de força com as mãos ou dedos, obtiveram-se para nº 1 (sem relação com os sintomas) três respostas no 1º turno e sete no 2º turno. Com pouca relação com os sintomas, chave nº 2, obteve-se uma no 1º turno. Muito relacionado com os sintomas, chave nº 3 temos quatro respostas no 1º turno e totalmente relacionado com os sintomas obtivemos 1 resposta em cada turno.

As questões K, L, M, registaram uma totalidade de respostas em ambos os turnos na chave nº 1, o que significa que a manipulação de cargas superiores a 4 kg, levantar e descolar cargas entre 10 kg e 20 kg, levantar e descolar cargas superiores a 20 kg não estão relacionados com os sintomas apresentados, uma vez que a costura não executa este tipo de tarefas.

Enquanto a análise dos dados por turno de laboração, pode-se verificar que no 1.º turno os pontos F, G, H, I têm maior relação com os sintomas, ou seja, a sintomatologia apresentada anteriormente com um valor elevado de queixas foi relativo aos punhos/mãos o que está relacionado com estes pontos, pois eles revelam que a repetitividade dos braços, repetitividade das mãos/dedos, a precisão com os dedos e a aplicação da força com as mãos/dedos causa o aparecimento de sintomas de LMERT.

Na Tabela 6 apresenta-se os dados referentes ao grupo em estudo, tendo em consideração a caracterização da atividade laboral e os sintomas potenciados pela mesma. Desta forma, tentou-se perceber na totalidade da amostra qual a causa mais relevante das sintomatologias apresentadas anteriormente.

Tabela 6 – Caracterização da atividade de trabalho e relação com os sintomas – grupo em estudo

Caracterização da atividade de trabalho e relação com os sintomas - grupo						
	1	2	3	4	8	9
A) TRABALHO SENTADO	16	0	1	0	0	0
B) TRABALHO DE PÉ	7	3	3	4	0	0
C) BRAÇOS ACIMA DA ALTURA DOS OMBROS	15	1	1	0	0	0
D) INCLINAR O TRONCO	11	3	2	1	0	0
E) RODAR O TRONCO	14	2	1	0	0	0
F) REPETITIVIDADE DOS BRAÇOS	6	3	6	2	0	0
G) REPETITIVIDADE DAS MÃOS/DEDOS	8	2	6	1	0	0
H) PRECISÃO COM OS DEDOS	9	7	6	1	0	0
I) APLICAR FORÇA COM AS MÃOS/DEDOS	10	1	4	2	0	0
J) MANIPULAR CARGAS ENTRE 1 e 4 KG	15	2	0	0	0	0
K) MANIPULAR CARGAS SUPERIORES A 4KG	17	0	0	0	0	0
L) LEVANTAR E DESCOLAR CARGAS ENTRE 10 E 20 KG	17	0	0	0	0	0
M) LEVANTAR E DESCOLAR CARGAS SUP. A 20KG	17	0	0	0	0	0
N) OUTRA. QUAL?	17	0	0	0	0	0
O) OUTRA. QUAL?	17	0	0	0	0	0
P) OUTRA. QUAL?	17	0	0	0	0	0

Com a análise dos resultados obtidos, pode-se verificar que as atividades dentro da costura variam de colaboradora para colaboradora, no entanto todas as atividades são efetuadas em pé e são efetuadas na costura com a constante utilização dos membros superiores e repetitividade das tarefas.

Perceciona-se também com a análise da tabela 6 que as características consideradas mais críticas em que existe relação com os sintomas mencionados nos gráficos anteriores são o facto de ser um trabalho em pé, a repetitividade dos braços, mãos/dedos e a exigência de precisão dos dedos. Verifica-se assim que ao nível dos membros superiores deve-se ter uma atenção mais cuidada, pois a sintomatologia está diretamente relacionada com a operação de costura em si e com os movimentos repetitivos e não tanto com a mudança postural.

4.6 Implementação da Ginástica Laboral

A formação dada em Ginástica Laboral (GL) foi realizada por uma empresa externa especializada na implementação desta temática, onde foram explicados e exemplificados os exercícios que as colaboradoras em estudo deveriam realizar/executar. Neste tipo de ginástica foram realizados exercícios de ativação que pretendiam aquecer os músculos, acelerar os batimentos cardíacos despertando as pessoas e fazer com que as pessoas se sintam com mais energia, conforme se pode observar através da Figura 14.



Figura 14 – Exercícios realizados na ginástica laboral

Fonte: Empresa de implementação da GL

A GL foi implementada na organização no 1º turno a 18/01/2018 e no 2º turno a 13/12/2018, (esta diferença temporal deve-se sobretudo à incompatibilidade de horários das colaboradoras do 1º turno com a formação inicial, pois esta foi realizada fora do horário de trabalho). Pretende-se com estas datas estabelecer um ponto de partida para o estudo comparativo da implementação da GL com a produtividade das equipas de trabalho.

Relativamente à produtividade e como se pode verificar pelos Gráficos 4 e 5, na maioria dos dias a produtividade foi sempre superior a 100% chegando mesmo a alcançar uma percentagem de produção de 173% no 1º turno (Gráfico 4) e de 150% no 2º turno (Gráfico 5). Os dados para a criação dos gráficos podem ser consultados no Apêndice C.

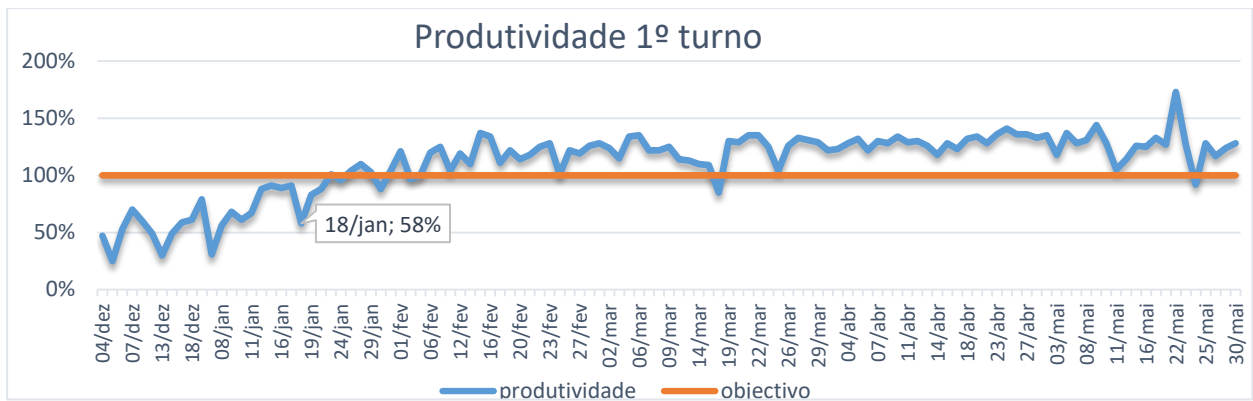


Gráfico 4 – Produtividades do 1º turno Fonte: Autoria própria

No primeiro turno nos dias 16/03 e 24/05, pode-se verificar uma queda de produtividade devido a falha de fornecedor, pois apesar de as colaboradoras estarem a trabalhar não havia material disponível para darem continuidade à tarefa e então estiveram a corrigir algumas peças com defeitos e a fechar ordens de fabrico (OF's) em atraso, tendo assim afetado a produtividade da equipa, no entanto a mesma foi considerada para efeitos de projeto avançado.

Ao observar-se nos Gráficos 4 e 5 as datas assinaladas de implementação da GL é possível perceber a existência de um aumento de produtividade no decorrer da implementação do projeto a partir dessas mesmas datas, o que nos leva a considerar que a introdução da GL nas práticas laborais provavelmente poderia ter tido influência no aumento da produtividade das equipas.

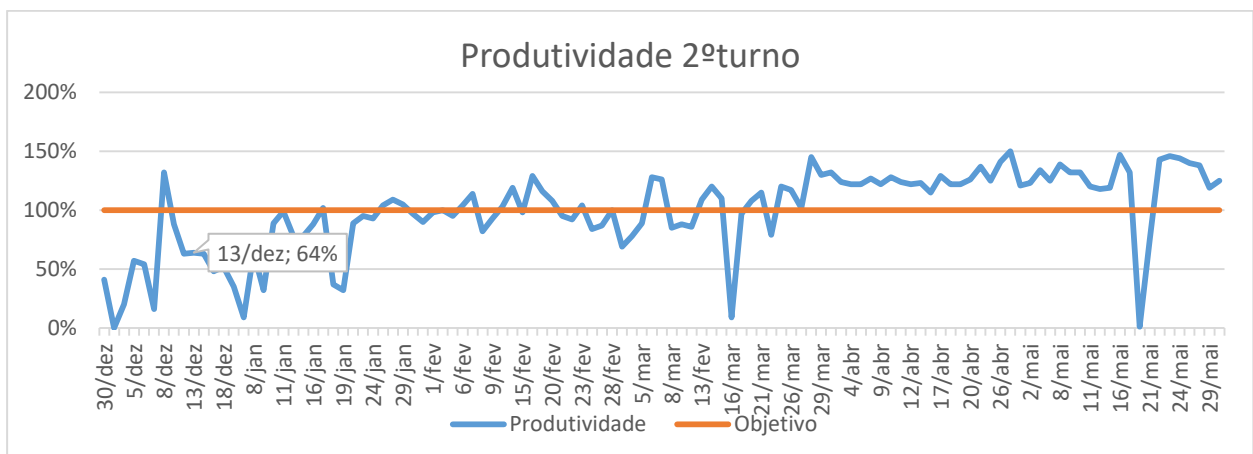


Gráfico 5 – Produtividades do 2º turno Fonte: Autoria própria

Na produtividade do segundo turno não foi perceptível uma evolução logo após a implementação da GL, no entanto, no início de janeiro de 2018 e após a paragem de duas semanas de férias de Natal da empresa e regresso ao trabalho percebe-se um aumento de produtividade. Nesta altura a GL já tinha sido implementada e fazia parte das práticas diárias do horário laboral.

Em termos comparativos e com base nos Gráficos 4 e 5, pode-se perceber um aumento mais constante no primeiro turno e várias quebras de produção no segundo turno. Vários fatores podem estar

associados a este diferencial, como por exemplo: o primeiro turno laborou das 5H50 às 13H50 e inicia a sua rotina diária no trabalho, já o segundo turno já iniciou a sua rotina antes do trabalho o que pode ter causado algum tipo de fadiga que provavelmente tenha afetado a produtividade. Não se pode negligenciar que as Equipas constituídas por tipos de pessoas com ritmos diferentes também podem levar a quebras de produtividade significativas, por exemplo, questões internas como peças NOK (não ok) que não são contabilizadas como produtividade e entre outras situações.

4.7 Metodologia utilizada para a avaliação do risco ergonómico

Neste projeto de estudo e para a realização da avaliação ergonómica do posto de trabalho da costura em pé, foi utilizada a metodologia RULA (*Rapid Upper Limb Assessment*) como já mencionado. Nesse seguimento, foram executadas as seguintes tarefas relevantes:

- Observação direta do posto de trabalho, com recolha de imagens (*in loco*);
- Caracterização do posto de trabalho selecionado;
- Escolha do método para a análise ergonómica e obtenção do nível de risco ergonómico;
- Apresentação de propostas de intervenção, de forma a reduzir o risco decorrente das posturas corporais através da criação de um Manual de Boas Práticas (Apêndice D).

4.8 Observação e caracterização do posto de trabalho

Este estudo de caso incidiu sobre os postos de trabalho da costura em pé existentes na área produtiva de uma indústria de componentes têxteis para a indústria automóvel. Esta área apresenta um método de trabalho em linha, em que o objetivo final é a confeção de capas para assentos de automóveis (estofos). Sendo que cada linha apresenta postos de trabalho de costura com especificidades diferentes, para que no final da linha o produto esteja finalizado e seja contabilizado para a produtividade da equipa caso a peça após ser revistada esteja em conformidade com os requisitos dos clientes.

Os postos de trabalho da costura são constituídos por pessoas com idades e constituição física muito variável.

As peças que chegam à costura são inicialmente cortadas internamente pelo setor de corte e que poderão ser em tecido ou em couro.

O corte é efetuado por máquinas a laser e os planos de corte são realizados com base num programa informático inserido na máquina, de forma a otimizar o aproveitamento da matéria-prima e gerar o mínimo de resíduos possíveis.

Nas equipas pertencentes à amostra de estudo, o modelo produzido era constituído por 90% de couro e 10% de tecido, o que dificultava um pouco mais o manuseamento das peças e exigiria um maior esforço das colaboradoras para produzir corretamente a costura.

Os postos de trabalho aplicados a este estudo de caso são constituídos por uma máquina de costura com bancada regulável em altura, tendo em consideração a estatura da colaboradora, conforme se pode observar pela Figura 15.

Esta era complementada por um conjunto de estantes com caixas, onde são colocadas as partes e os materiais que irão constituir ou agregar à construção da peça, sendo que estas estantes não são reguláveis em altura e tendo a colaboradora de elevar os braços para alcançar os materiais.



Figura 15 - Máquina de costura regulável em altura

Para além do já referido, estas possuem um pedal alinhado com a máquina de costura inserido num tapete anti-fadiga, como pode-se verificar através da Figura 16.



Figura 16 - Tapete anti fadiga com pedal

Todo o pavimento do setor de produção da zona do projeto foi coberto com tapete anti fadiga, de modo a reduzir o impacto causado pela deslocação entre máquinas de costura e mitigação dos sobre esforços nos membros inferiores das colaboradoras dada a sua posição de pé.

O pedal está inserido em tapete anti fadiga e pode ser utilizado tanto pelo pé esquerdo como pelo pé direito, intercalando os pés para efetuar o remate na peça ou para ativar a costura.

A operação é sempre efetuada na posição de pé, diariamente com uma duração total de 7H30, podendo intercalar várias operações diferentes durante o turno de laboração e terem até de trocar de máquina para realizar as mesmas.

De forma a reduzir as queixas de desconforto nos membros inferiores, foram também fornecidas às colaboradoras palmilhas em gel certificadas, cujo objetivo era proporcionar um melhor conforto durante o turno laboral, pois o facto de passarem o turno laboral sempre em pé coloca os pés das costureiras sobre grande pressão, devido à compressão da planta destes pelo peso do corpo conjugado pelo efeito da força de gravidade.

4.9 Aplicação do método RULA

Com base nos objetivos previstos do estudo, pretendeu-se verificar os desconfortos presentes no desenvolvimento do trabalho da costureira na posição de pé, para tal, foi realizada uma análise ergonómica. O estudo contou com a observação direta da realização do trabalho “*in loco*”, aplicação de questionários, registo de imagens dos movimentos executados na realização das tarefas e a aplicação do método RULA na avaliação das posturas e esforços para se determinar os níveis de ação, se aceitáveis, ou não, nas posturas com maiores índices de frequência.

Foi realizada uma análise segundo o método RULA (Anexo B), com auxílio do *software* Ergolândia 7.0, permitindo assim avaliar a pontuação, o nível de ação e a intervenção que devem ser feitas a partir das análises dos ângulos das posturas exercidas durante o trabalho, conforme se pode observar pela Figura 17.

Este *software* possui 26 ferramentas ergonómicas para avaliação e melhoria dos postos de trabalho, o que se torna numa ferramenta essencial de prevenção para a aplicação de estudos ergonómicos nas organizações.

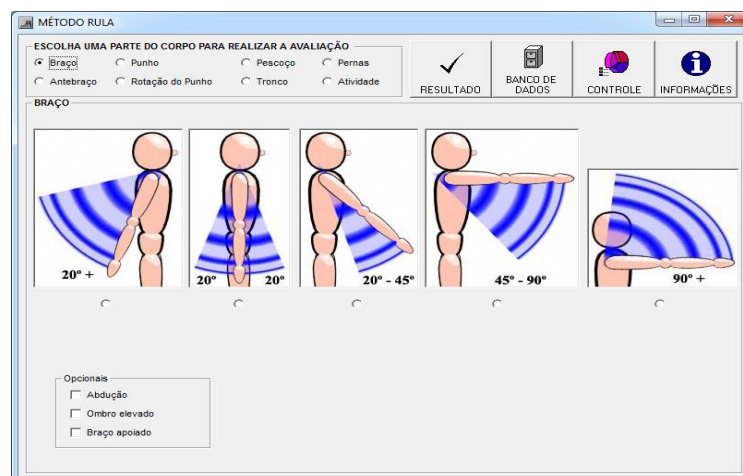


Figura 17 – Visualização do método RULA no software “Ergolândia” Fonte: Software Ergolândia 7.0

Nas Tabelas 7,8 e 9 abaixo de cada figura é apresentado o cálculo da avaliação com recurso ao *software*, referente às posições A, B e C segundo o método RULA.



Figura 18 – Posição A – Tarefa: Alcance dos materiais para realizar a costura

Posição A

– Braço com abdução, antebraço cruza o plano sagital ou realiza operações exteriores ao tronco, pernas e pés bem apoiados e equilibrados.

Uso da musculatura Grupo A – sem carga ou com carga menor de 2 kg intermitente;

Uso da musculatura Grupo B – postura estática mantida por período superior a 1 minuto (min) ou postura repetitiva, mais de 4 vezes/min; sem carga ou com carga menor de 2 kg intermitente.

Tabela 7 – Análise da posição A

Posição	Braços	Antebraços	Punho	Rotação do Punho	Pescoço	Tronco
A	90° +	0°-60°	15°+	Média	Extensão	0°

Resultado da Posição A

Pontuação: 7

Nível de ação: 4

Análise do resultado: Devem ser introduzidas imediatamente mudanças no posto de trabalho.

Proposta de melhorias a introduzir no posto de trabalho:

Com base no resultado obtido na avaliação ergonómica sugerem-se algumas medidas de melhoria a introduzir no posto de trabalho, relativamente à posição A: os materiais a utilizar devem estar colocados numa prateleira localizada na proximidade da mesa de trabalho e de preferência nivelada com esta ou a utilização de uma estrutura elevatória que se ajuste ao plano de trabalho, de forma a que a colaboradora

não tenha de realizar uma elevação tão acentuada dos braços para alcançar os materiais e deste modo minimizar as posturas e esforços inadequados.



Figura 19 – Posição B – Tarefa: Costura de uniões

Posição B

– Braço apoiado; antebraço cruza o plano sagital ou realiza operações exteriores ao tronco, pernas e pés bem apoiados e equilibrados.

Uso da musculatura Grupo A – postura estática mantida por mais de 1 min ou repetitiva, mais que 4 vezes/min; sem carga ou com carga menor de 2 kg intermitente;

Uso da musculatura Grupo B – postura estática mantida por período superior a 1 min ou postura repetitiva, mais de 4 vezes/min; sem carga ou com carga menor de 2 kg intermitente.

Tabela 8 – Análise da posição B

Posição	Braços	Antebraços	Punho	Rotação do Punho	Pescoço	Tronco
B	20°-45°	60°-100°	-15°/15°+	Extrema	10°-20°	0°-20°

Resultado da Posição B

Pontuação: 3

Nível de ação: 2

Análise do resultado: Deve-se realizar uma observação. Podem ser necessárias mudanças no posto de trabalho.

Proposta de melhorias a introduzir no posto de trabalho:

Tendo por base o resultado obtido com a avaliação ergonómica sugerem-se algumas medidas de melhoria a introduzir no posto de trabalho relativas à posição B: a colocação de apoios para os braços da costureira, fixados nas mesas de trabalho ou a utilização de bases de trabalho ajustáveis ao apoio dos membros superiores desta, uma vez que assim se diminuiria a força realizada pelas mãos/punhos na

realização da tarefa e permitiria que os braços formassem um ângulo de 90º, tornando-se numa posição e postura mais confortável.



Figura 20 – Posição C – Tarefa: Costura de pesponto

Posição C

– Braço apoiado; antebraço cruza o plano sagital ou realiza operações exteriores ao tronco, pernas e pés bem apoiados e equilibrados.

Uso da musculatura Grupo A – Postura estática mantida por mais de 1 min ou repetitiva, mais que 4 vezes/min; sem carga ou com carga menor de 2 kg intermitente;

Uso da musculatura Grupo B – postura estática mantida por período superior a 1 min ou postura repetitiva, mais de 4 vezes/min; sem carga ou com carga menor de 2 kg intermitente.

Tabela 9 – Análise posição C

Posição	Braços	Antebraços	Punho	Rotação do Punho	Pescoço	Tronco
C	45º-90º	0º- 60º	-15º/15º+	Extrema	10º-20º	0º-20º

Resultado da Posição C

Pontuação: 5

Nível de ação: 3

Análise do resultado: Deve-se realizar uma investigação. Devem ser introduzidas mudanças no posto de trabalho.

Proposta de melhorias a introduzir no posto de trabalho:

Tendo em consideração o resultado obtido para avaliação ergonómica sugerem-se algumas medidas de melhoria a incluir no posto de trabalho, relativamente à posição C: a colocação de apoios para os braços fixados nas mesas de trabalho uma vez que diminuiria a força realizada pelas mãos/punhos na realização da tarefa e permitiria que os braços formassem um ângulo de 90º. Bem como a altura da mesa deve ser ajustada no botão disponível para o efeito, para que a costureira mantenha a posição da coluna

dorsal e cervical na verticalidade em relação ao eixo horizontal e à posição dos membros inferiores apoiados no tapete anti fadiga, mitigando-se assim os sobre esforços e posturas inadequadas durante o trabalho e que podem potenciar as LMERT.

4.9.1. Síntese conclusiva – RULA

Numa primeira fase através da análise da atividade efetuada, e também com o recurso a todos os registos realizados (fotografias, vídeos e anotações feitas no local de trabalho), foi necessário conhecer de forma pormenorizada o posto de trabalho.

Os resultados obtidos através da análise postural servem como base para definir o nível de ação a ser implementado no posto de trabalho. Do cálculo obtido da avaliação de todos os pontos necessários para a análise ergonómica do posto de trabalho em estudo, constata-se o seguinte:

Para a posição A, o RULA diz-nos que devem ser introduzidas mudanças imediatas pela organização no posto de trabalho;

Para a posição B, a análise do resultado obtido defende que deve ser realizada uma observação, pois podem ser necessárias mudanças;

No caso da posição C, sugere que devem ser introduzidas mudanças após a realização de uma investigação da tarefa e do posto de trabalho.

Os resultados obtidos mostram a necessidade e relevância da adequação dos postos de trabalho ao colaborador, procurando a maximização do bem-estar deste. Deste modo, com base no estudo sugere-se que se implementem mudanças ergonómicas, visto que seria possível a prevenção e diminuição de problemas com relação na saúde dos trabalhadores da costura em pé, proporcionando maior satisfação, conforto e segurança. Boas práticas e erradicação dos desconfortos aumentam os índices de satisfação no trabalho e conseqüentemente levam também ao aumento dos níveis de produtividade na organização.

5. Conclusões, limitações e melhorias futuras

Em termos de conclusões pode-se referir que a ginástica laboral demonstrou ser uma mais-valia e ter influência na rentabilidade das equipas de trabalho, apesar de os dados recolhidos serem de um espaço temporal considerado curto com a análise da produtividade, consegue-se observar uma melhoria das mesmas a partir do momento em que a ginástica laboral passou a ser aplicada no início do turno de trabalho.

Já ao nível ergonómico, constatou-se através da análise/avaliação efetuada que havia necessidades de mudanças nos postos de trabalho, principalmente no que dizia respeito ao alcance das peças para se realizar a costura, pois era necessário um esforço maior para colaboradoras mais pequenas uma vez que as prateleiras não eram reguláveis em altura o que aumentava o distanciamento do braço do corpo com elevação acima do ombro.

O facto de as colaboradoras se estarem a adaptar ao trabalho e também devido ao esforço muscular realizado e existência de más posturas poderia ter sido trabalhada de forma a corrigir as mesmas.

Constatou-se também que avaliação postural deve ser analisada como parte da avaliação ergonómica das organizações, assim como outros fatores que devem ser levados em consideração, isto é não é apenas o valor alcançado com as ferramentas que irão determinar quando e como interferir no posto de trabalho, mas deve-se tentar perceber que ferramentas são necessárias para orientar o trabalho a ser produzido, bem como priorizar as ações a serem tomadas.

Durante a realização deste projeto verificou-se muitas dificuldades na resposta por parte das colaboradoras aos questionários, pois a maioria das vezes não se conseguia obter resposta aos mesmos. Notou-se que durante a realização da recolha de dados e observação do dia-a-dia de trabalho a resistência à mudança, porque a abordagem das colaboradoras era de que aquele projeto “costura em posição de pé” não tinha “pernas para andar”.

Outro ponto menos positivo que se constatou foi que a partir de uma dada altura existiu uma constante mudança das pessoas que formavam as equipas de trabalho da costura em pé, o que levava a uma desmotivação das colaboradoras, pois prejudicava as rentabilidades das mesmas.

Durante a realização do projeto foi também evidente que o departamento de Higiene e Segurança no trabalho teve um enorme contributo no desenrolar do mesmo de forma a possibilitar um maior conforto para as colaboradoras durante o tempo de laboração, desde o preenchimento do pavimento da zona de produção em estudo com tapete anti fadiga, ao fornecimento de palmilhas em gel e aplicação da ginástica laboral.

Pode-se realçar também que o projeto de costura em pé implementado pela organização (que inicialmente se pensava ser para avançar) foi abandonado devido a mudanças organizacionais na empresa ao nível da gestão de topo, o que teve influência sobretudo na recolha dos dados uma vez que o espaço temporal entre o início da recolha e o término de projeto não foi suficiente para se alcançar um número de dados mais significativo que sustenta-se todos os objetivos que se tinha previsto inicialmente. Deste modo, conta-se que se o tempo de vida do projeto de *Lean Manufacturing* que levou à criação das linhas-piloto de costura em pé tivesse avançado por mais tempo, ter-se-ia conseguido obter uma análise mais aprofundada deste tema e com um maior número de evidências.

Apesar de todas as divergências, obstáculos e dificuldades sentidas com este projeto conseguiu-se ter uma base para implementação de projetos futuros na mesma vertente, uma vez que também foi desenvolvido um Manual de Boas Práticas para a Costura em Pé que se pretende que seja um instrumento de trabalho para o auxílio da empresa em estudo e similares do mesmo setor de atividade. Este teve por base a análise e tratamento dos dados recolhidos "*in loco*", de forma a promover a melhoria da saúde e bem-estar de todos os colaboradores da costura em pé, bem como das condições de trabalho destes.

6. Bibliografia

- AESST. (2007). Introdução às lesões músculo-esqueléticas. *Facts*, 71, 1–2.
- Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho. (2000). Prevenir as Perturbações Músculo-Esqueléticas relacionadas com o trabalho. *Facts* 4, (5), 2.
- Bernardo, D. C. dos R., Nascimento, J. P. de B., da Silveira, P. R., & Soares, K. G. R. (2012). O estudo da ergonomia e seus benefícios no ambiente de trabalho : uma pesquisa bibliográfica. *Saberes Interdisciplinares*, pp. 30–45. Obtido de http://www.iptan.edu.br/publicacoes/saberes_interdisciplinares/pdf/revista11/ESTUDO_ERGONOMIA.pdf
- Brilinger, C. O., Cole, D., Batiz, E. C., & de Oliveira, M. A. (2017). Contributions of ergonomics for the knowledge society [Contribuições da ergonomia para a sociedade do conhecimento]. *Espacios*, 38(11). Obtido de <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85014506951&partnerID=40&md5=e45d7ed4cb56b28dd9f653ab04b1f383>
- Chaves, P., & Argel de melo, C. (2010). Estudo sobre a influência da rotatividade de postos de trabalho na prevalência de sintomatologia músculo-esquelética auto-referida. Obtido de http://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/756/1/DM_PaulaChaves_2010.pdf
- Corlett, E. N. (2003). Rapid Upper Limb Assessment (RULA). *Occupational Ergonomics: Principles of Work Design*, 1(June), 9. <https://doi.org/doi:10.1201/9780203489925.ch7>
- Costa, J. (2015). Ergonomia da Atividade aplicada à Qualidade de Vida no Trabalho: lugar, importância e contribuição da Análise Ergonômica do Trabalho (AET). *São Paulo*, 40(131), 303–7657. <https://doi.org/10.1590/0303-7657000074413>
- Costa, J., & Gonçalves, M. D. (2009). *Qualidade na óptica do utilizador : dos conceitos e práticas organizacionais ao desenvolvimento pessoal e qualidade de vida*.
- Costa, L., & Santos, M. (2013). Factores Psicossociais de Risco no Trabalho: Lições Aprendidas e Novos Caminhos. *International journal on working conditions*, 5, 39–58.
- Dul, J., & Neumann, W. P. (2009). Ergonomics contributions to company strategies. Em *Applied Ergonomics*, vol.40(pp. 745–52).
- Ferreira, K. da S., & Santos, A. P. dos. (2013). Os benefícios da ginástica laboral e os possíveis motivos da não implantação. *Revista educação física*, 1(1), 56–69.
- Figueira, B. M. L. (2011). *Associação dos Factores Ocupacionais com a Prevalência de Lesões Músculo –*

Esqueléticas Relacionadas com trabalho numa fábrica de indústria automóvel. Universidade Técnica de Lisboa.

Figueiredo, M. (2008). Análise Ergonómica do Trabalho no Setor de Carroçarias de Produção da Indústria Automóvel. *Ergonomia*, 0–94.

Guide, I. (2016). ISO 45001 Occupational health and safety – briefing note. Obtido de http://www.iso.org/iso/iso_45001_briefing_note.pdf

IEA, I. E. A. (2018). Definition and Domains of Ergonomics. Obtido 18 de Outubro de 2018, de <https://www.iea.cc/whats/index.html>

KUHN, E., & BARBOSA, C. (2016). Relação Entre Ergonomia E Qualidade De Vida No Trabalho Relationship Between Ergonomics and Quality of Life At Work, *14(2003)*, 87–90.

Li, G., Haslegrave, C. M., & Corlett, E. N. (1995). Factors affecting posture for machine sewing tasks. The need for changes in sewing machine design. *Applied Ergonomics*, *26(1)*, 35–46. [https://doi.org/10.1016/0003-6870\(94\)00005-J](https://doi.org/10.1016/0003-6870(94)00005-J)

Lima, M. J. A., Lauer, A. C., Lima, V. F. T. de, Silva, J. C. P. da, & Paschoarelli, L. C. (2010). Os estudos de Leonardo da Vinci e sua ação precursora na ergonomia. Em *A evolução histórica da ergonomia no mundo e seus pioneiros* (pp. 11–16).

Matos, M. (2014). Estudo sobre o impacto da implementação de um programa de ginástica laboral, 112.

Melo Junior, A. S. (2012). The risk of developing repetitive stress injury in seamstresses, in the clothing industry, under the perspective of ergonomic work analysis: A case study. *Work*, *41(SUPPL.1)*, 1670–1676. <https://doi.org/10.3233/WOR-2012-0369-1670>

Miranda, L. C., Carnide, F., & Lopes, M. de F. (2001). Lesões Músculo-Esqueléticas relacionadas com o Trabalho. *United States Department of Labour*, 1–24. Obtido de <http://www.bls.gov/>

Naranjo, E. (2015). Porsche Panamera Edition: un plus de distinción. Obtido de <http://www.marcamotor.com/2015/03/30/porsche/1427740686.html>

Oliveira, J. R. G. de. (2007). A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. *Revista de Educação Física*, *139(1)*, 101–109.

OSHA. (sem data). Riscos psicossociais e stresse no trabalho. Obtido 21 de Setembro de 2018, de <https://osha.europa.eu/pt/themes/psychosocial-risks-and-stress>

OSHA. (2013a). Psychosocial risks and stress at work. Obtido 24 de Agosto de 2018, de <https://osha.europa.eu/de/topics/stress>

- OSHA, A. E. para a S. e S. no T. (2000). Research on Work-related Stress. Obtido de <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/203/view>
- OSHA, A. E. para a S. e S. no T. (2013b). *Guia da campanha «Gestão do stress e dos riscos psicossociais no trabalho»*. Luxemburgo. <https://doi.org/10.2802/19648>
- OSHWiki, C. (2017). Introduction to musculoskeletal disorders. Obtido 21 de Setembro de 2018, de https://oshwiki.eu/index.php?title=Introduction_to_musculoskeletal_disorders&oldid=247052
- Queiroz, M. V. de, Uva, A. S., Carnide, F., Serranheira, F., Miranda, L. C., & Lopes, M. F. (2008). Lesões Musculoesqueléticas Relacionadas com o Trabalho. *Guia de Orientação para a Prevenção*. In *Ministério da Saúde, Programa Nacional Contra as Doenças Reumáticas*, 28.
- Rout, B. K., & Sikdar, B. K. (2017). Hazard Identification , Risk Assessment , and Control Measures as an Effective Tool of Occupational Health Assessment of Hazardous Process in an Iron Ore Pelletizing Industry. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 21(2), 56–76. <https://doi.org/10.4103/ijoem.IJOEM>
- Santos, G. J. (2017). *Implementação e avaliação de um Programa de Ginástica Laboral: efeitos nos níveis de burnout e nos sintomas musculoesqueléticos*.
- Silva, Â. M. (2008). Universidade de Aveiro DEGEI – Departamento de Economia, Gestão e Engenharia Industrial 2008, 186.
- Smith, R. (2003). «Growing an ergonomics culture in manufacturing». *Part B: Journal of Engineering Manufacture*, 217, 1027–1030.
- VECINA NETO, G. (2014). *A Evolução da Assistência à Saúde no Mundo e no Brasil até o SUS. Gestão em Saúde*.
- Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho. (2013). Guia da campanha «Gestão do stress e dos riscos psicossociais no trabalho». Espanha: ROS.
- APSEI. (s.d.). Obtido em 21 de Agosto de 2018, de APSEI – Associação Portuguesa de Segurança: <https://www.apsei.org.pt/areas-de-atuacao/seguranca-no-trabalho/ergonomia/>
- ATP, A. P. (2011). Guia de Gestão Ambiental para as Indústrias do Têxtil e do Vestuário – Higiene e Segurança no Trabalho. Porto.
- Dul, J., & Dellerman, N. (2002). Sewing machine operation: workstation adjustment, working posture, and workers' perceptions. *International Journal of Industrial Ergonomics*, v30, 341-353.

Melo, J. L., & Fundação MAPFRE. (2009). Manual de Ergonomia. Argentina.

Routhton, J. E. (1996). Ergonomic problems in the workplace: A Guide to Effective Management. Rockville, Maryland: Government Institutes, Inc. .

European Commission. (2004). Work and health in the EU: A statistical portrait data 1994-2002. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.

Apêndices e Anexos

ANEXO A

Serviços Clínicos e Serviço de HSW

Questionário de identificação de sintomas de lesões músculo-esqueléticas ligadas ao trabalho (LMELT)

Este questionário pretende conhecer aspectos da sua saúde, hábitos e actividade profissional. A utilização é exclusivamente para fins médicos, estando assegurada a confidencialidade das suas respostas e a sua não utilização para outros fins.

Seja, POR FAVOR, o mais preciso possível nas suas respostas.

A sua contribuição é indispensável. O questionário depende da sua cooperação e estimamos que deverá ocupar apenas cerca de 10 minutos.

O questionário tem 4 PÁGINAS.

Fique perfeitamente seguro, porque as suas respostas são totalmente confidenciais.

Regras de preenchimento:

Assinale com uma cruz o quadrado correspondente à sua opção, ou coloque um círculo no número correspondente à sua escolha, na chave de respostas. Complete as suas respostas quando existir essa oportunidade.

MUITO OBRIGADO PELO SEU CONTRIBUTO!

Serviços Clínicos e Serviço de HSW

Sector	Posto/Linha

Dia	Mês	Ano

A – Caracterização sócio-demográfica

1. Nome: _____
2. Género: Feminino Masculino
3. Ano de nascimento: _____ 4. Peso _____ Kg 5. Altura _____ m
4. Membro superior dominante (assinale a opção correcta):
 Dextro Esquerdino / Canhoto Ambidextro
5. Há quanto tempo é funcionário da Empresa? _____ anos _____ meses
6. Em média, quantas horas trabalha por semana? _____ horas
7. Tipo de Horário: Fixo Turnos 1º 2º 3º
8. Realiza algum tipo de actividade fora da Empresa?
 NÃO SIM
- Se sim qual? _____

B – Caracterização do estado de saúde

9. Realiza regularmente algum tipo de actividade física?
 NÃO SIM
- Se Sim qual? _____
10. Fuma? NÃO SIM N.º de cigarros ____/dia
11. Bebe habitualmente bebidas alcoólicas? NÃO SIM
12. Bebe habitualmente café? NÃO SIM
13. Sofre de alguma doença? NÃO SIM Se sim qual das seguintes?
- Diabetes Hipertensão Gota Artrose
 Hérnia discal Síndrome do tunel cárpico Tendinite Osteoporose
- Outra: _____
14. Toma medicamentos regularmente (incluindo, calmantes ou a pílula)?
 NÃO SIM
15. Está a receber algum tratamento de reabilitação? (ex.: Fisioterapia, Terapia Ocupacional,...)
 NÃO SIM
- Se sim, qual? _____
16. Consultou algum médico no último ano? NÃO SIM
- Porquê? _____

Serviços Clínicos e Serviço de HST

C – Caracterização da sintomatologia ligada ao trabalho


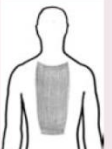

Preencha a tabela seguinte, assinalando com uma cruz o quadrado correspondente ao seu estado de fadiga, desconforto ou dor, em função dos segmentos corporais considerados. **No caso de referir sintomas, indique qual a sua intensidade e a sua frequência anual**, de acordo com as escalas que se seguem, assinalando um círculo à volta do número correspondente:

Intensidade do desconforto/dor: 1 - Ligeiro 2 - Moderado 3 - Intenso 4 - Muito intenso

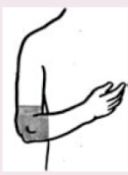




Ex.: Intensidade: Considera os sintomas como intensos – 1 2 **3** 4

Frequência (n.º de vezes por ano): 1 - Uma vez 2 - 2 ou 3 vezes 3 - 4 a 6 vezes 4 - Mais de 6 vezes

Ex.: Frequência: Sentiu as queixas 2 ou 3 vezes por ano – 1 **2** 3 4

Para responder por todos os operadores		Se respondeu "SIM" passe às seguintes questões:	
<p>Teve algum problema durante os últimos 12 meses (FADIGA, DESCONFORTO, DOR, INCHAÇO), que estivesse presente pelo menos 4 dias seguidos? Se sim, refira qual a sua intensidade e frequência, assinalando-as com um círculo (ver exemplos apresentados em cima).</p>		<p>Os sintomas referidos estão presentes (ou estiveram presentes) durante os últimos 7 dias?</p>	
<p>Nos últimos 12 meses, esteve impedido de realizar o seu trabalho normal devido a esse problema?</p>			
 <p>PESCOÇO</p>	<p>1 - NÃO <input type="checkbox"/></p> <p>4 - SIM <input type="checkbox"/></p> <p>Intensidade: 1 2 3 4</p> <p>Frequência: 1 2 3 4</p>	<p>2 1 - NÃO <input type="checkbox"/></p> <p>5 - SIM <input type="checkbox"/></p>	<p>3 - NÃO <input type="checkbox"/></p> <p>6 - SIM <input type="checkbox"/></p> <p>Quantos dias? _____</p>
	<p>7 - NÃO <input type="checkbox"/></p> <p>10 - SIM <input type="checkbox"/></p> <p>Intensidade: 1 2 3 4</p> <p>Frequência: 1 2 3 4</p>	<p>8 - NÃO <input type="checkbox"/></p> <p>11 - SIM <input type="checkbox"/></p>	<p>9 - NÃO <input type="checkbox"/></p> <p>12 - SIM <input type="checkbox"/></p> <p>Quantos dias? _____</p>
 <p>ZONA DORSAL</p>	<p>13 - NÃO <input type="checkbox"/></p> <p>16 - SIM <input type="checkbox"/></p> <p>Intensidade: 1 2 3 4</p> <p>Frequência: 1 2 3 4</p>	<p>14 - NÃO <input type="checkbox"/></p> <p>17 - SIM <input type="checkbox"/></p>	<p>15 - NÃO <input type="checkbox"/></p> <p>18 - SIM <input type="checkbox"/></p> <p>Quantos dias? _____</p>
	<p>19 - NÃO <input type="checkbox"/></p> <p>22 - SIM, direito <input type="checkbox"/></p> <p>Intensidade: 1 2 3 4</p> <p>Frequência: 1 2 3 4</p> <p>23 - SIM, esquerdo <input type="checkbox"/></p> <p>Intensidade: 1 2 3 4</p> <p>Frequência: 1 2 3 4</p>	<p>20 17 - NÃO <input type="checkbox"/></p> <p>24 17 - SIM <input type="checkbox"/></p>	<p>21 - NÃO <input type="checkbox"/></p> <p>25 - SIM <input type="checkbox"/></p> <p>Quantos dias? _____</p>
 <p>OMBROS</p>			

Serviços Clínicos e Serviço de HSW

Para responder por todos os operadores		Se respondeu "SIM" passe às seguintes questões:			
<p>Teve algum problema durante os últimos 12 meses (FADIGA, DESCONFORTO, DOR, INCHAÇO), que estivesse presente pelo menos 4 dias seguidos? Se sim, refira qual a sua intensidade e frequência, assinalando-as com um círculo (ver exemplos apresentados no cimo do questionário).</p>		<p>Os sintomas referidos estão presentes (ou estiveram presentes) durante os últimos 7 dias?</p>			
<p>Nos últimos 12 meses, esteve impedido de realizar o seu trabalho normal devido a esse problema?</p>					
 <p>COTOVELO</p>	26 - NÃO <input type="checkbox"/>	27 - NÃO <input type="checkbox"/>	28 - NÃO <input type="checkbox"/>		
	29 - SIM, direito <input type="checkbox"/> Intensidade: 1 2 3 4 Frequência: 1 2 3 4			31 - SIM <input type="checkbox"/>	32 - SIM <input type="checkbox"/> Quantos dias? _____
	30 - SIM, esquerdo <input type="checkbox"/> Intensidade: 1 2 3 4 Frequência: 1 2 3 4				
 <p>PUNHO/MÃO</p>	33 - NÃO <input type="checkbox"/>	34 - NÃO <input type="checkbox"/>	35 - NÃO <input type="checkbox"/>		
	36 - SIM, direito <input type="checkbox"/> Intensidade: 1 2 3 4 Frequência: 1 2 3 4			38 - SIM <input type="checkbox"/>	39 - SIM <input type="checkbox"/> Quantos dias? _____
	37 - SIM, esquerdo <input type="checkbox"/> Intensidade: 1 2 3 4 Frequência: 1 2 3 4				
 <p>COXAS</p>	40 - NÃO <input type="checkbox"/>	41 - NÃO <input type="checkbox"/>	42 - NÃO <input type="checkbox"/>		
	43 - SIM, direito <input type="checkbox"/> Intensidade: 1 2 3 4 Frequência: 1 2 3 4			45 - SIM <input type="checkbox"/>	46 - SIM <input type="checkbox"/> Quantos dias? _____
	44 - SIM, esquerdo <input type="checkbox"/> Intensidade: 1 2 3 4 Frequência: 1 2 3 4				
 <p>JOELHOS</p>	47 - NÃO <input type="checkbox"/>	48 - NÃO <input type="checkbox"/>	49 - NÃO <input type="checkbox"/>		
	50 - SIM, direito <input type="checkbox"/> Intensidade: 1 2 3 4 Frequência: 1 2 3 4			52 - SIM <input type="checkbox"/>	53 - SIM <input type="checkbox"/> Quantos dias? _____
	51 - SIM, esquerdo <input type="checkbox"/> Intensidade: 1 2 3 4 Frequência: 1 2 3 4				
 <p>TORNOZELOS/PÉS</p>	54 - NÃO <input type="checkbox"/>	55 - NÃO <input type="checkbox"/>	56 - NÃO <input type="checkbox"/>		
	57 - SIM, direito <input type="checkbox"/> Intensidade: 1 2 3 4 Frequência: 1 2 3 4			59 - SIM <input type="checkbox"/>	60 - SIM <input type="checkbox"/> Quantos dias? _____
	58 - SIM, esquerdo <input type="checkbox"/> Intensidade: 1 2 3 4 Frequência: 1 2 3 4				

Serviços Clínicos e Serviço de HSW

D – Caracterização da actividade de trabalho e relação com os sintomas

1 – Responda às seguintes questões sobre os postos de trabalho que desempenha.

Designação dos postos de trabalho desempenhados / tarefa	Tempo diário por posto (horas) / tarefa
1.º	
2.º	
3.º	

- 1.1 – Há quanto tempo desempenha o posto principal? _____ anos/meses
- 2 – Quantas pausas tem ao longo do turno de trabalho? _____ (n.º de pausas);
- 3 – Qual a duração das pausas? ___ minutos às ___ horas; ___ minutos às ___ horas.
- 4 – O seu posto de trabalho principal envolve algumas actividades; Classifique-as de acordo com a relação com os sintomas referidos anteriormente, utilizando a seguinte chave (pode referir vários elementos):

ASSINALE COM UM CÍRCULO O NÚMERO DA SUA ESCOLHA, EM FUNÇÃO DA SEGUINTE CHAVE:

- | | |
|---|------------------------|
| 1 – SEM RELAÇÃO COM OS SINTOMAS | 8 – NÃO SABE |
| 2 – POUCO RELACIONADO COM OS SINTOMAS REFERIDOS | 9 – NÃO QUER RESPONDER |
| 3 – MUITO RELACIONADO COM OS SINTOMAS | |
| 4 – TOTALMENTE RELACIONADO COM OS SINTOMAS | |

A) TRABALHO SENTADO	1	2	3	4	8	9
B) TRABALHO DE PÉ	1	2	3	4	8	9
C) BRAÇOS ACIMA DA ALTURA DOS OMBROS	1	2	3	4	8	9
D) INCLINAR O TRONCO	1	2	3	4	8	9
E) RODAR O TRONCO	1	2	3	4	8	9
F) REPETITIVIDADE DOS BRAÇOS	1	2	3	4	8	9
G) REPETITIVIDADE DAS MÃOS/DEDOS	1	2	3	4	8	9
H) PRECISÃO COM OS DEDOS	1	2	3	4	8	9
I) APLICAR FORÇA COM AS MÃOS OU DEDOS	1	2	3	4	8	9
J) MANIPULAR CARGAS ENTRE 1 e 4 Kg	1	2	3	4	8	9
K) MANIPULAR CARGAS SUPERIORES A 4 Kg	1	2	3	4	8	9
L) LEVANTAR E DESLOCAR CARGAS ENTRE 10 e 20 Kg	1	2	3	4	8	9
M) LEVANTAR E DESLOCAR CARGAS SUP. A 20 Kg	1	2	3	4	8	9
N) OUTRA. QUAL? _____	1	2	3	4	8	9
O) OUTRA. QUAL? _____	1	2	3	4	8	9
P) OUTRA. QUAL? _____	1	2	3	4	8	9

- 5 – Que tarefa considera mais difícil? _____ 5.1 – Porquê? _____
- 6 – Qual a tarefa onde faz mais força com os braços/mãos? _____
- 7 – Qual a tarefa com actividade mais repetitiva? _____

Mais uma vez, MUITO OBRIGADO pela sua colaboração!

ANEXO B



RULA (RAPID UPPER LIMB ASSESSMENT)

O método RULA (*Rapid Upper Limb Assessment*) foi desenvolvido por Lynn McAtamney e Nigel Corlett (1993) na Universidade de Nottingham.

É um método ergonômico que investiga a exposição dos trabalhadores aos fatores de risco associados ao membro superior, tais como postura, contração muscular estática, repetição, força e alcance.

RULA é uma ferramenta de seleção que avalia o corpo biomecânico e postural e que foi criada para detectar posturas de trabalho ou fatores de risco que mereçam uma atenção especial.

Através do método RULA são identificados distúrbios dos membros superiores relativos ao trabalho. Este método tem como grande vantagem permitir fazer uma avaliação inicial rápida de um grande número de trabalhadores.

É um método similar ao OWAS, que tem um grande nível de fiabilidade e determina 4 níveis de ação de acordo com valores (pontos) que são obtidos a partir da avaliação de cada fator de exposição (braço, antebraço, pulso, pescoço, tronco, pernas).

A sua aplicação resulta de um risco descrito por pontos variando entre 1 e 7. As pontuações mais altas significam um nível de risco mais elevado.






É de salientar que o método não contempla os seguintes fatores:

- Tempo contínuo das operações.
- Características individuais (idade, experiência, estatura, resistência física e história clínica).
- Fatores ambientais no posto de trabalho.
- Fatores psicossociais.





Aplicação do método RULA

A sua aplicação passa pela realização dos seguintes passos:

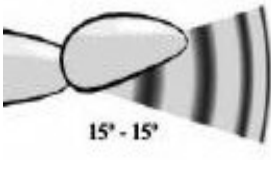



- **Qualificar a posição do braço, segundo o ângulo do cotovelo:**

				
Extensão / Flexão	Extensão [+2]	Flexão [+2]	Flexão [+3]	Flexão [+4]
+1 Abdução / +1 Ombro sobre-elevado / -1 Braço Apoiado				

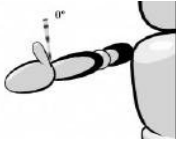

- Qualificar a posição do antebraço, segundo o ângulo do cotovelo:

			
Extensão / Flexão [+1]	Extensão [+2]	Flexão [+2]	Flexão [+3]
+1 se o Antebraço cruzar o plano sagital do tronco ou realizar operações exteriores ao tronco			

- Qualificar a posição do punho:

			
Extensão / Flexão [+1]	Extensão [+2]	Flexão [+2/3]	Flexão [+2]
+1 se o Antebraço cruzar o plano sagital do tronco ou realizar operações exteriores ao tronco			

- Qualificar a rotação do punho:

	
Rotação Média [+1]	Rotação Extrema [+2]
+1 se o pulso está dobrado em relação ao eixo	

- Qualificar a postura na Tabela A (braço, antebraço, punho):

BRAÇO	ANTEBRAÇO	POSICÃO DO PUNHO							
		1		2		3		4	
		Rotação		Rotação		Rotação		Rotação	
		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	3	3	3	3	4	4
2	1	2	3	3	3	3	4	4	4
	2	3	3	3	3	3	4	4	4
	3	3	4	4	4	4	4	5	5
3	1	3	3	4	4	4	4	5	5
	2	3	4	4	4	4	4	5	5
	3	4	4	4	4	4	5	5	5
4	1	4	4	4	4	4	5	5	5
	2	4	4	4	4	4	5	5	5
	3	4	4	4	5	5	5	6	6
5	1	5	5	5	6	6	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	8	8	8	8	8	9	9	9
	3	9	9	9	9	9	9	9	9

▪ **Somar os pontos de movimentação dos músculos:**

Se a postura é principalmente estática (mantida por mais de 10 minutos), ou Se existe atividade repetitiva (4 vezes por minuto ou mais)	+1
---	----

▪ **Somar os pontos de Força ou Carga:**

Carga	Menos que 2 Kg (intermitente)	2 a 10 Kg (intermitente)	2 a 10 Kg (estática ou repetida)	Mais que 10 Kg ou repetida ou de
Somar	+0	+1	+2	+3

▪ **Depois da soma dos pontos obtidos (Postura – valor encontrado na Tabela A + Movimentação dos Músculos + Força ou Carga) encontrar resultado final na Tabela C:**

PONTUAÇÃO DE BRAÇO, ANTEBRAÇO E PUNHO	PONTUAÇÃO DE PESCOÇO, TRONCO E PERNAS							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	2	3	4	5	6	7	8
2	2	2	3	4	5	6	7	8
3	3	3	3	4	5	6	7	8
4	3	3	3	4	5	6	7	8
5	4	4	4	5	6	7	7	7
6	4	4	5	6	6	7	7	7
7	5	5	6	6	7	7	7	7
8	5	5	6	7	7	7	7	7



▪ **Qualificar a posição do pescoço:**

+1	+2	+3	+4
+ 1 Flexão lateral extrema	+ 1 Rotação Extrema		

▪ **Qualificar a posição do tronco:**

+1	+2	+3	+4
+ 1 Flexão lateral extrema	+ 1 Rotação Extrema		

▪ **Qualificar a posição das pernas:**

	
+ 1 Em pé com o peso distribuído em ambas as pernas e com espaço para modificar posição	+ 2 Pernas e pés mal apoiados e peso mal distribuído, em posição sentado ou em pé
+ 1 Sentado com pés bem apoiados e o peso bem distribuído	

▪ **Qualificar a postura na Tabela B (pescoço, tronco, pernas):**

PESCOÇO 	TRONCO											
	1		2		3		4		5		6	
	PERNAS		PERNAS		PERNAS		PERNAS		PERNAS		PERNAS	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	3	2	3	3	4	5	5	6	6	7	7
2	2	3	2	3	4	5	5	5	6	7	7	7
3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7
4	5	5	5	6	6	7	7	7	7	7	8	8
5	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8
6	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9

▪ **Somar os pontos de movimentação dos músculos:**

Se a postura é principalmente estática (mantida por mais de 10 minutos), ou Se existe atividade repetitiva (4 vezes por minuto ou mais)	+1
---	----

▪ **Somar os pontos de Força ou Carga:**

Carga	Menos que 2 Kg (intermitente)	2 a 10 Kg (intermitente)	2 a 10 Kg (estática ou repetida)	Mais que 10 Kg ou repetida ou de impacto
Somar	+1	+2	+3	+4

▪ **Depois da soma dos pontos obtidos (Postura – valor encontrado na Tabela B + Movimentação dos Músculos + Força ou Carga) encontrar resultado final novamente na Tabela C e cruzar os dados para ter a Pontuação Final:**

	PONTUAÇÃO DE PESCOÇO, TRONCO E PERNAS							
		1	2	3	4	5	6	7+
PONTUAÇÃO DE BRAÇO, ANTEBRAÇO E PUNHO	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

▪ **Interpretação dos resultados:**

NÍVEIS DE AÇÃO		
NÍVEL 1	Pontuação de 1 - 2	Postura aceitável se não for repetida ou mantida durante longos períodos
NÍVEL 2	Pontuação de 3 – 4	Investigar; possibilidade de requerer mudanças; é conveniente introduzir alterações
NÍVEL 3	Pontuação de 5 – 6	Investigar; realizar mudanças rapidamente
NÍVEL 4	Pontuação de 7 +	Mudanças imediatas

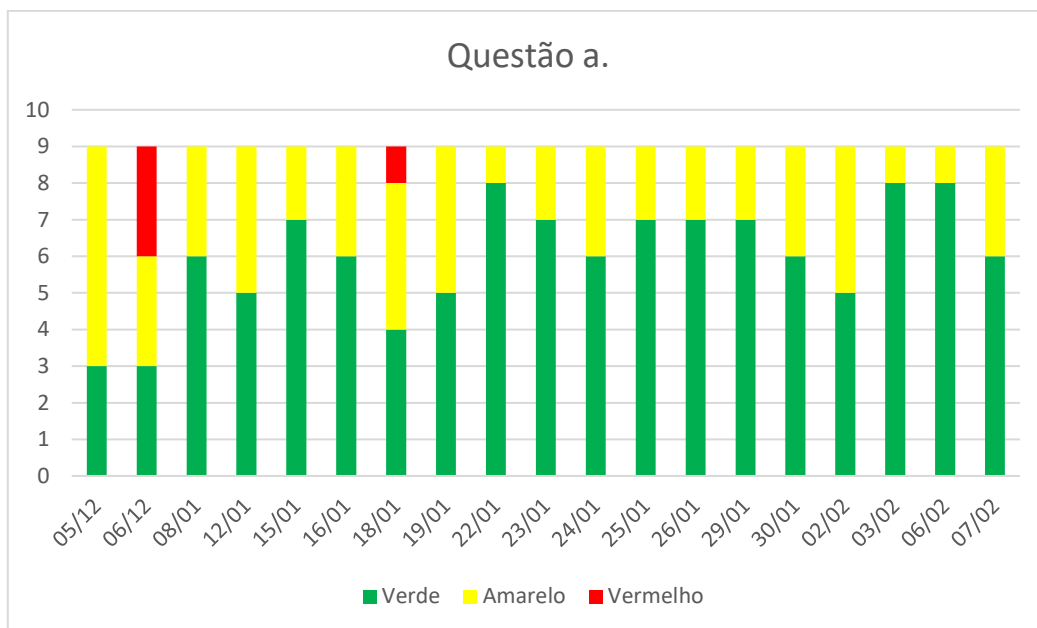
APÊNDICE A

APÊNDICE A

1º TURNO

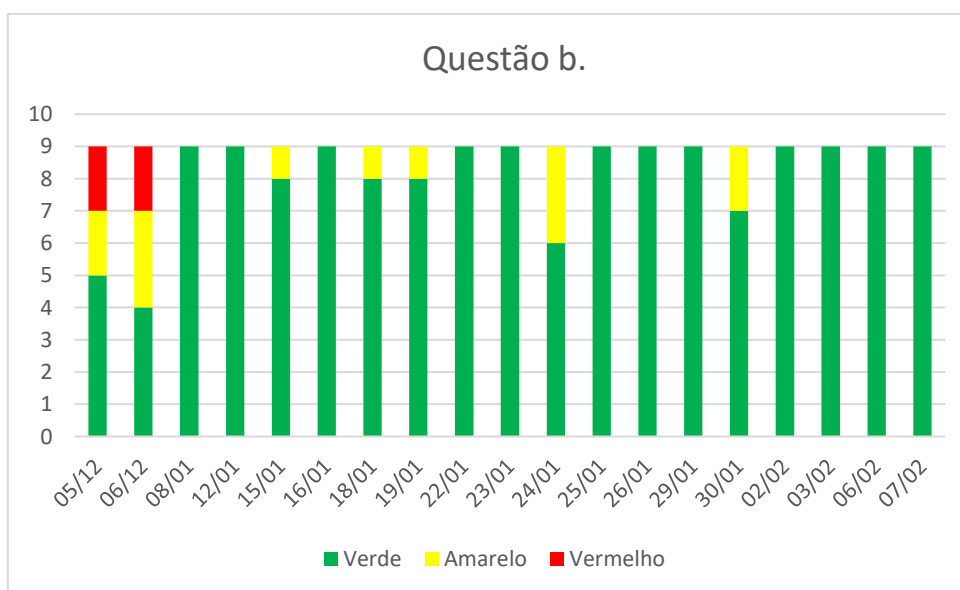
a. Hoje no início de turno sinto-me fisicamente no seguinte estado:

	05/12	06/12	08/01	12/01	15/01	16/01	18/01	19/01	22/01	23/01	24/01	25/01	26/01	29/01	30/01	02/02	03/02	06/02	07/02
Verde	3	3	6	5	7	6	4	5	8	7	6	7	7	7	6	5	8	8	6
Amarelo	6	3	3	4	2	3	4	4	1	2	3	2	2	2	3	4	1	1	3
Vermelho	0	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

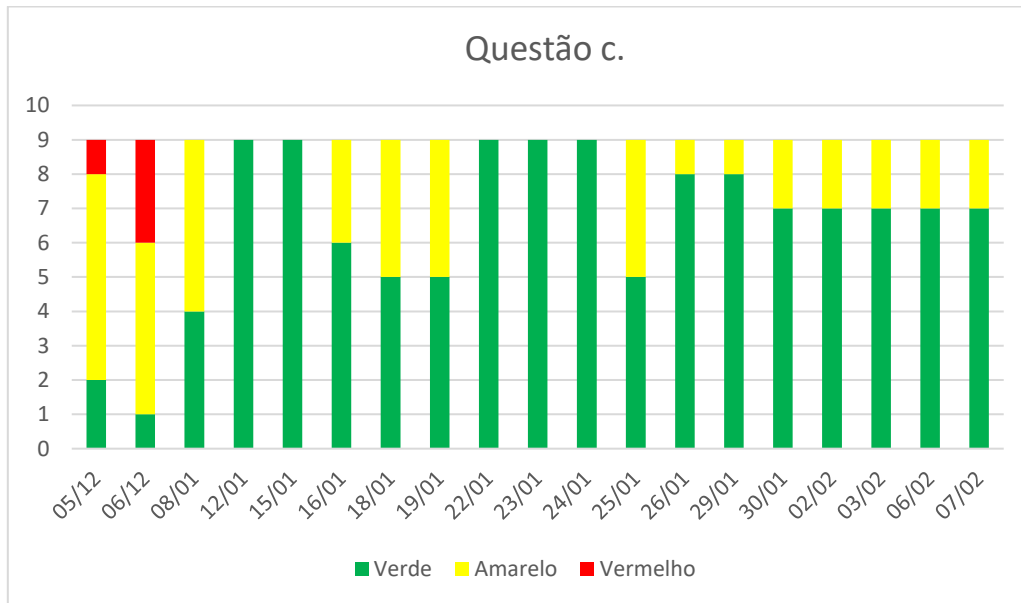


b. Hoje no início do meu trabalho sinto-me psicologicamente na seguinte condição:

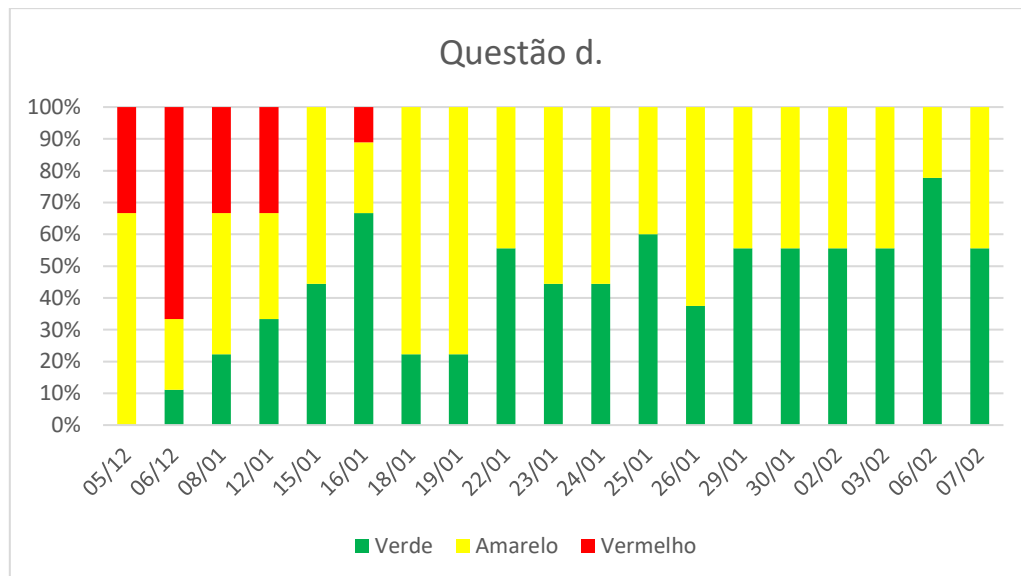
	05/12	06/12	08/01	12/01	15/01	16/01	18/01	19/01	22/01	23/01	24/01	25/01	26/01	29/01	30/01	02/02	03/02	06/02	07/02
Verde	5	4	9	9	8	9	8	8	9	9	6	9	9	9	7	9	9	9	9
Amarelo	2	3	0	0	1	0	1	1	0	0	3	0	0	0	2	0	0	0	0
Vermelho	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



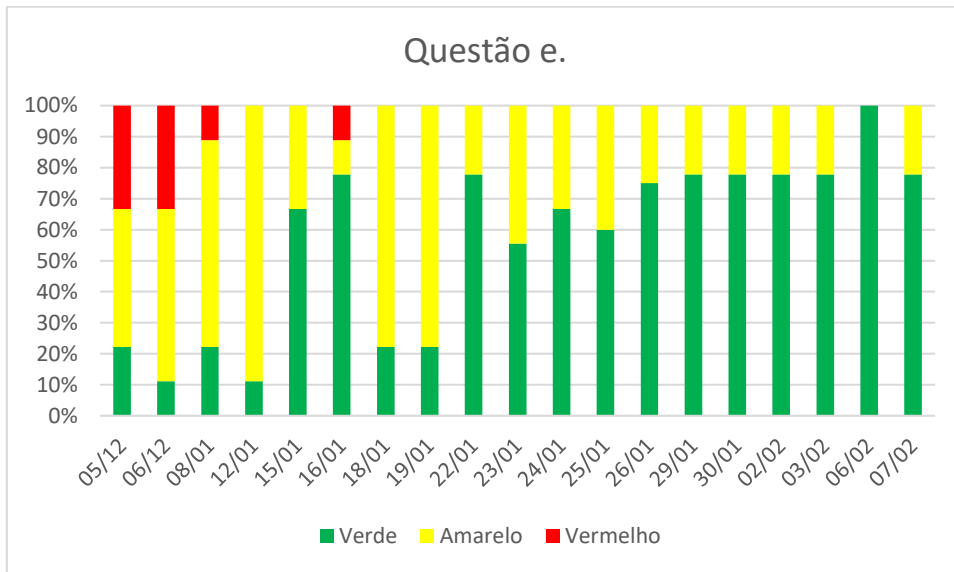
c. Hoje sinto que o meu trabalho (produção) correu da seguinte forma:																			
	05/12	06/12	08/01	12/01	15/01	16/01	18/01	19/01	22/01	23/01	24/01	25/01	26/01	29/01	30/01	02/02	03/02	06/02	07/02
Verde	2	1	4	9	9	6	5	5	9	9	9	5	8	8	7	7	7	7	7
Amarelo	6	5	5	0	0	3	4	4	0	0	0	4	1	1	2	2	2	2	2
Vermelho	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



d. Hoje no fim do meu trabalho sinto-me fisicamente no seguinte estado:																			
	05/12	06/12	08/01	12/01	15/01	16/01	18/01	19/01	22/01	23/01	24/01	25/01	26/01	29/01	30/01	02/02	03/02	06/02	07/02
Verde	0	1	2	3	4	6	2	2	5	4	4	6	3	5	5	5	5	7	5
Amarelo	6	2	4	3	5	2	7	7	4	5	5	4	5	4	4	4	4	2	4
Vermelho	3	6	3	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

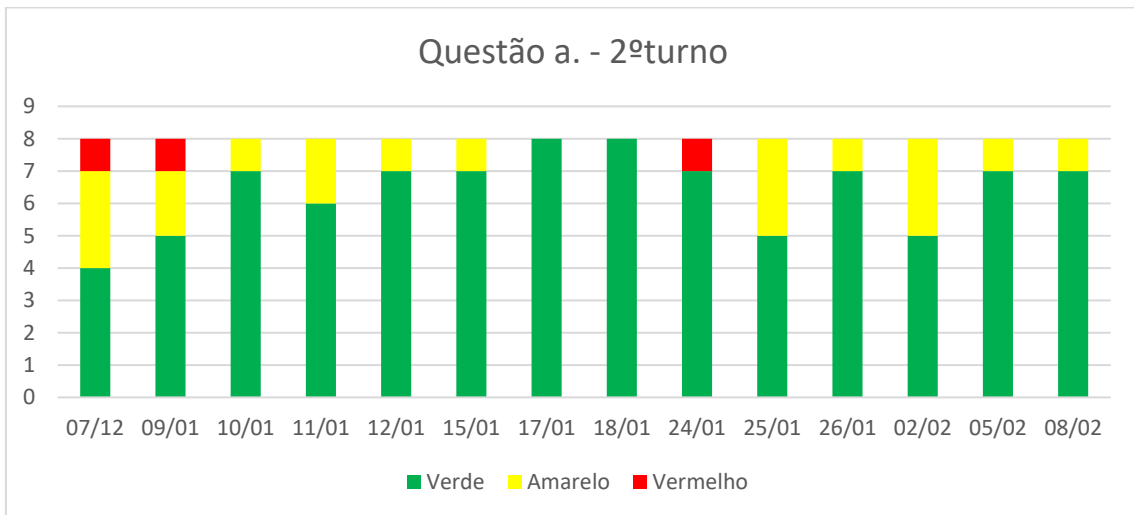


e. Hoje no fim do meu dia de trabalho sinto-me psicologicamente na seguinte condição:																			
	05/12	06/12	08/01	12/01	15/01	16/01	18/01	19/01	22/01	23/01	24/01	25/01	26/01	29/01	30/01	02/02	03/02	06/02	07/02
Verde	2	1	2	1	6	7	2	2	7	5	6	6	6	7	7	7	7	9	7
Amarelo	4	5	6	8	3	1	7	7	2	4	3	4	2	2	2	2	2	0	2
Vermelho	3	3	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

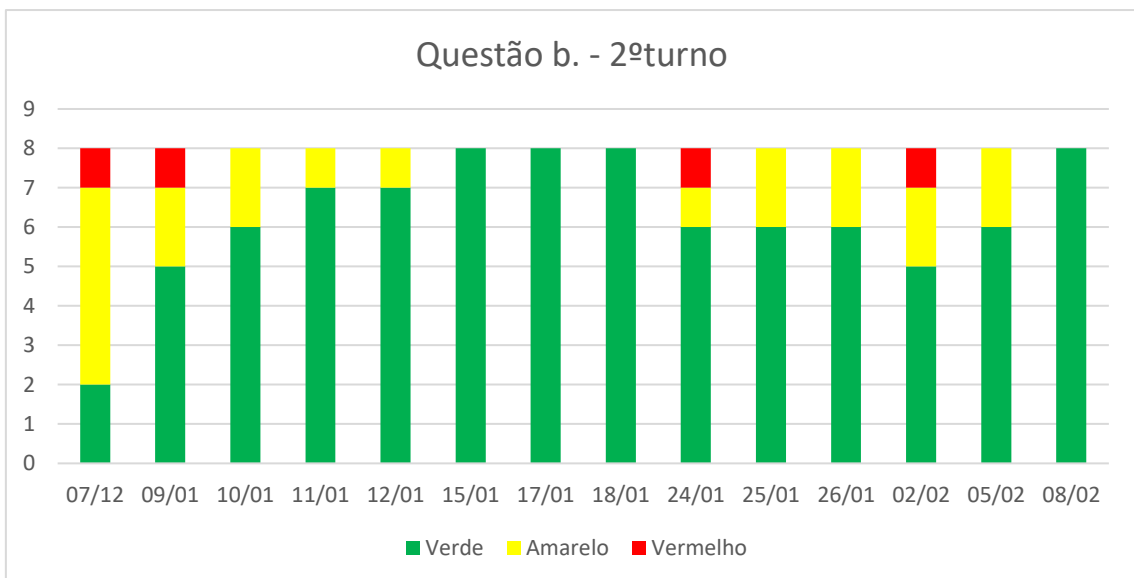


2º TURNO

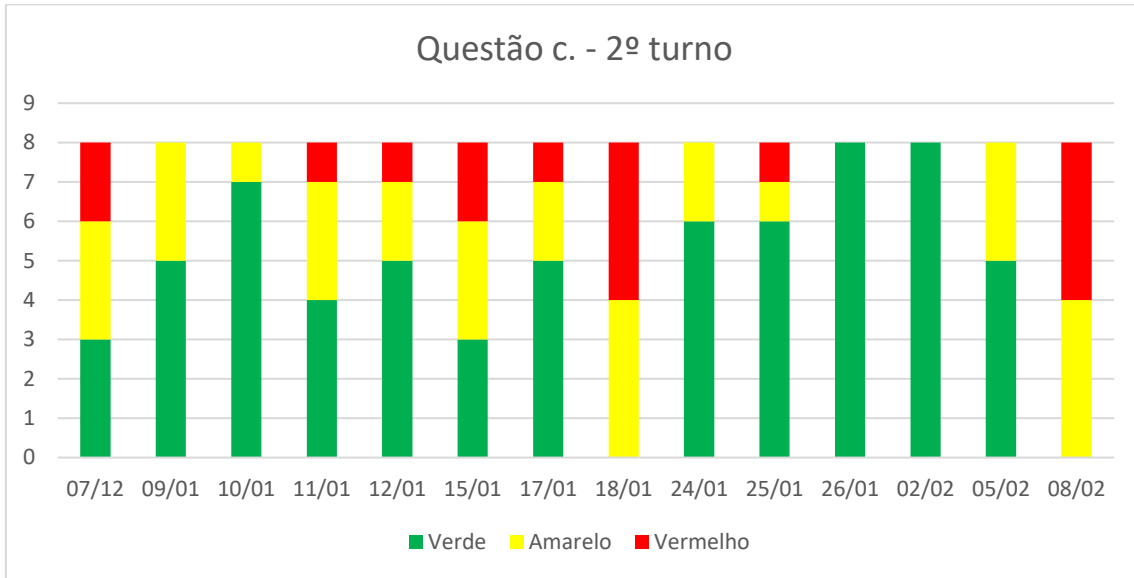
a. Hoje no início de turno sinto-me fisicamente no seguinte estado:														
	07/12	09/01	10/01	11/01	12/01	15/01	17/01	18/01	24/01	25/01	26/01	02/02	05/02	08/02
Verde	4	5	7	6	7	7	8	8	7	5	7	5	7	7
Amarelo	3	2	1	2	1	1	0	0	0	3	1	3	1	1
Vermelho	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0



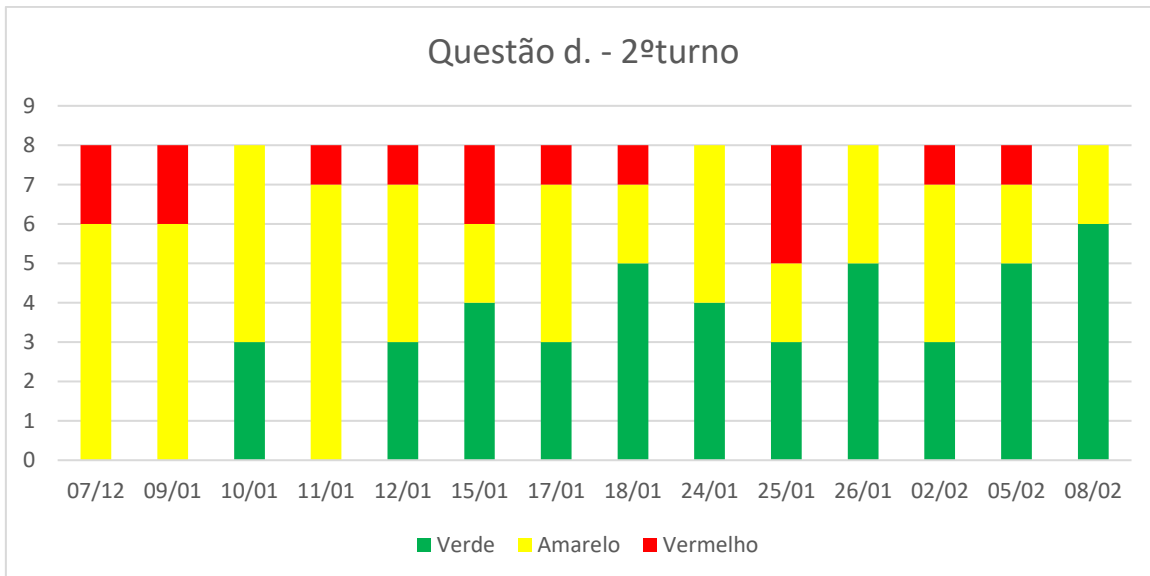
b. Hoje no início de turno sinto-me psicologicamente no seguinte estado:														
	07/12	09/01	10/01	11/01	12/01	15/01	17/01	18/01	24/01	25/01	26/01	02/02	05/02	08/02
Verde	2	5	6	7	7	8	8	8	6	6	6	5	6	8
Amarelo	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	0
Vermelho	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0



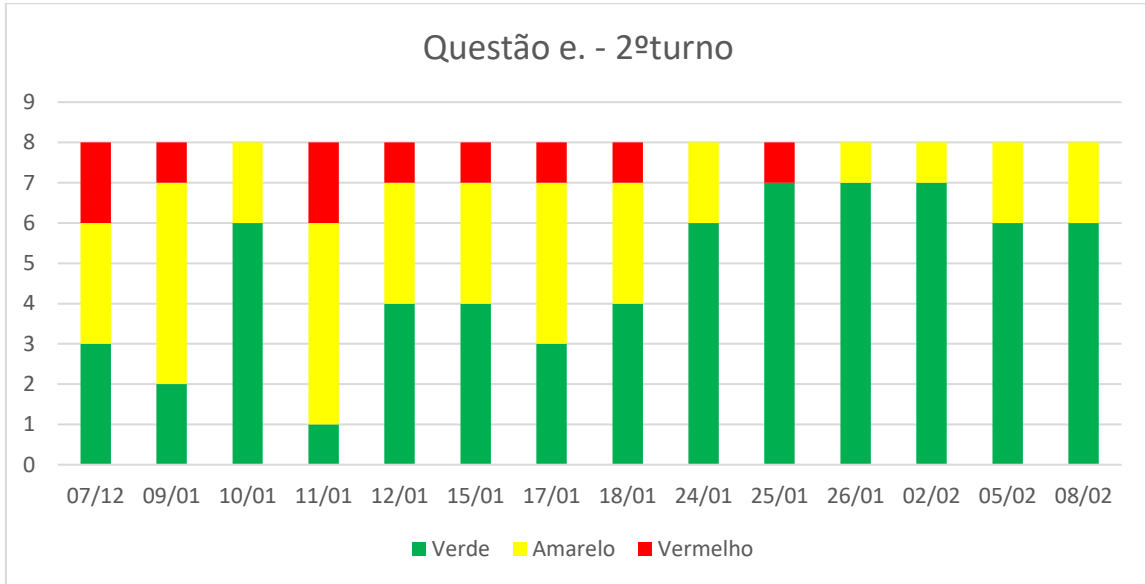
c. Hoje sinto que o meu trabalho (produção) correu da seguinte forma:														
	07/12	09/01	10/01	11/01	12/01	15/01	17/01	18/01	24/01	25/01	26/01	02/02	05/02	08/02
Verde	3	5	7	4	5	3	5	0	6	6	8	8	5	0
Amarelo	3	3	1	3	2	3	2	4	2	1	0	0	3	4
Vermelho	2	0	0	1	1	2	1	4	0	1	0	0	0	4



d. Hoje no fim do meu trabalho sinto-me fisicamente no seguinte estado:														
	07/12	09/01	10/01	11/01	12/01	15/01	17/01	18/01	24/01	25/01	26/01	02/02	05/02	08/02
Verde	0	0	3	0	3	4	3	5	4	3	5	3	5	6
Amarelo	6	6	5	7	4	2	4	2	4	2	3	4	2	2
Vermelho	2	2	0	1	1	2	1	1	0	3	0	1	1	0



e. Hoje no fim do meu dia de trabalho sinto-me psicologicamente no seguinte estado:														
	07/12	09/01	10/01	11/01	12/01	15/01	17/01	18/01	24/01	25/01	26/01	02/02	05/02	08/02
Verde	3	2	6	1	4	4	3	4	6	7	7	7	6	6
Amarelo	3	5	2	5	3	3	4	3	2	0	1	1	2	2
Vermelho	2	1	0	2	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0



APÊNDICE B

	PESCOÇO					ZONA DORSAL					ZONA LOMBAR							
	1	<	1.2	2	3	3.1	1	1.1	1.2	2	3	3.1	1	1.1	1.2	2	3	3.1
1	Não						Sim	2	4	Não	Não		Não					
2	Sim	2	3	Sim	Não		Sim	3	4	Sim	Não		Sim	4	4	Não	Não	
3	Não						Não						Não					
4	Não						Sim	2	4	Sim	Não		Sim	2	4	Sim	Não	
5	Sim	3	4	Não	Não		Sim	3	4	Não	Não		Não					
6	Sim	3	4	Sim	Não		Não						Sim	2	4	Não	Não	
7	Não						Não						Sim	2	4	Sim	Sim	8
8	Não						Não						Não					
9	Não						Não						Não					
10	Sim	2	3	Sim	Não		Não						Sim	3	3	Sim	Não	
11	Sim	3	4	Sim	Sim	6meses	Não						Sim	1	1	Não	Não	
12	Não						Não						Não					
13	Não						Não						Não					
14	Não						Não						Não					
15	Não						Não						Sim	3	2	Sim	Sim	3
16	Não						Não						Não					
17	Não						Não						Não					

Nº colaborador	2	3.1	3.2	3.3	4	5	6	7	8	8.1	9	9.1	10	10.1	11	12	13	13.1	13.2	14	15	15.1	16	16.1	17	17.1
1	Feminino	1967	51	65	1,61	Destro	27 Anos	40	1º Turno	Não		Caminhada	Não		Não	Sim	Não			Sim	Não		Sim	Rotina	Costura	L46
2	Feminino	1978	40	81	1,65	Destro	21 anos	40	1º Turno	Não		Outro	Não		Não	Não	Sim	Hérnia Discal		Sim	Não		Sim	Foro Osteoarticular	Costura	L46
3	Feminino	1994	24	72	1,7	Destro	4 meses	40	1º Turno	Sim	Futebol	Futebol	Sim	6	Não	Sim	Não			Não	Não		Sim	Rotina	Costura	L46
4	Feminino	1986	32	54	1,86	Destro	4 anos	40	2º Turno	Não		Ginásio	Não		Não	Sim	Não			Sim	Não		Sim	Rotina	Costura	L46
5	Feminino	1995	23	62	1,59	Destro	2 anos	40	2º Turno	Não		Ginásio	Não		Não	Sim	Não			Sim	Não		Sim	Rotina	Costura	L46
6	Feminino	1993	25	63	1,62	Esquerdino	2 anos	40	2º Turno	Não			Não		Não	Sim	Não			Sim	Sim	Fisioterapia	Sim	Rotina	Costura	L46
7	Feminino	1990	28	65	1,63	Destro	4 anos	40	1º Turno	Não			Não		Não	Sim	Sim		Escoliose	Sim	Não		Sim	Foro Osteoarticular	Costura	L 46
8	Feminino	1991	27	43	1,53	Destro	6 anos	40	1º Turno	Não		Corrida	Sim	3	Não	Não	Não			Não	Não		Sim	Rotina	Costura	L46
9	Feminino	1990	28	54	1,64	Destro	2 anos	40	2º Turno	Não		Corrida	Sim		Não	Não	Não			Sim	Não		Sim	Rotina	Costura	L46
10	Feminino	1971	47	44	1,51	Destro	16 anos	40	1º Turno	Não			Não		Não	Sim	Não			Sim	Não		Sim	Rotina	Costura	L46
11	Feminino	1987	31	69	1,64	Destro	10 anos	40	1º Turno	Não		Ginásio	Não		Não	Não	Não			Sim	Não		Sim	Foro Osteoarticular	Costura	L 46
12	Feminino	1993	25	58	1,6	Destro	6 anos	40	2º Turno	Não		Ginásio	Não		Não	Não	Não			Sim	Não		Sim	Rotina	Costura	L 46
13	Feminino	1997	21	83	1,58	Destro	2 anos	40	2º Turno	Não			Não		Não	Não	Não			Sim	Não		Sim	Rotina	Costura	L 46
14	Feminino	1972	46	56	1,6	Destro	3 anos	40	2º Turno	Não			Não		Não	Não	Não			Sim	Não		Sim	Rotina	Costura	L 46
15	Feminino	1983	35	84	1,72	Destro	1 ano	40	1º Turno	Não		Caminhada	Sim	10	Não	Sim	Não			Sim	Não		Sim	Foro Osteoarticular	Costura	L 46
16	Feminino	1988	30	58	1,64	Destro	10 anos	40	1º Turno	Não			Sim	7	Não	Sim	Sim	Outra		Sim	Não		Sim	Rotina	Costura	L 46
17	Feminino	1992	26	59	1,74	Destro	3 anos	40	2º Turno	Sim	Room Service alguns fds		Não		Não	Não	Não			Sim	Não		Sim	Rotina	Costura	L46

Nº colaborador	1.0.1	1.0.1a	1.0.2	1.0.2a	1.0.3	1.0.3a	1.1	2	3.1	3.1.1	3.2	3.2.1	4.a	4.b	4.c	4.d	4.e	4.f	4.g	4.h	4.i	4.j	4.k	4.l	4.m	4.n	4.n.1	4.o	4.o.1	4.p	4.p.1	5	5.1	6	7		
4	Presponto	3h	Uniões	3h30m	a		4 anos	2	12 min	18h	18 min	20h	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1	+ força	1	1		
5	Acabamentos	7h30m	a		a		2 anos	2	12 min	18h	18 min	20h	1	1	1	2	1	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1				1		0	0	0
6	uniões	5h	TNT	2h30m	a		1 ano	2	12 min	18h	18 min	20h	3	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1	+ força	1	1	
9	Uniões	4h	TNT	4h	a		2 anos	2	12min	17h	15min	20h	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1	+ força	1	iguais	
12	Presponto	7h30m	a		a		6 anos	2	12 min	17h	17min	20h	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			0	0	0	0		
13	Uniões	7h30m	a		a		2 anos	2	12min	17h	18min	20h	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			0	0	0	0		
14	Uniões	7h30m	a		a		3 anos	2	12min	17h	18min	20h	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			0	0	0	0		
17	Uniões	7h30m	a		a		3 anos 11 r	2	12 min	17h	18 min	20h	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			0	0	0	0		

1,

APÊNDICE C

PRODUTIVIDADES 2º TURNO					
Data	Célula	Cód. Peça	Descrição	Produtividade	Nº Def
30-11-2017	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	41%	2
02-12-2017	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	0%	0
04-12-2017	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	20%	1
05-12-2017	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	57%	0
06-12-2017	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	54%	1
07-12-2017	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	16%	0
08-12-2017	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	70%	0
08-12-2017	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	62%	0
11-12-2017	44M2P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	19%	0
11-12-2017	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	65%	0
11-12-2017	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	4%	0
12-12-2017	44M2P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	30%	2
12-12-2017	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	1%	2
12-12-2017	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	16%	2
12-12-2017	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	16%	2
13-12-2017	44M2P56A	30705B1C01D0DAE	AFE C/AQ CRICKET KL PTB	23%	2
13-12-2017	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	11%	2
13-12-2017	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	2
13-12-2017	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	15%	2
13-12-2017	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	14%	2
14-12-2017	44M2P56A	30705C1B00D0DAC	AFD S/AQ Q7 TWIN PTB	52%	6
14-12-2017	44M2P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	1%	6
14-12-2017	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	6
14-12-2017	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	1%	6
14-12-2017	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	8%	6
15-12-2017	44M2P56A	30705C1B00D0DAC	AFD S/AQ Q7 TWIN PTB	6%	1
15-12-2017	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	29%	1
15-12-2017	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	1
15-12-2017	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	12%	1
18-12-2017	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	7%	0
18-12-2017	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	41%	0
18-12-2017	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	4%	0
19-12-2017	44M2P56A	30705C1B00D0DAC	AFD S/AQ Q7 TWIN PTB	2%	1
19-12-2017	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	5%	1
19-12-2017	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	9%	1
19-12-2017	44M2P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	2%	1
19-12-2017	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	14%	1
19-12-2017	44M2P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	2%	1
19-12-2017	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	1
20-12-2017	44M2P56A	30705C1B00D0DAC	AFD S/AQ Q7 TWIN PTB	2%	0
20-12-2017	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	4%	0
20-12-2017	44M2P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	1%	0
20-12-2017	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	1%	0
20-12-2017	44M2P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	1%	0
08-01-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	46%	2
08-01-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	18%	2
09-01-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	15%	4
09-01-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	4
09-01-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	1%	4
09-01-2018	44M2P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	7%	4
09-01-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	48%	4
10-01-2018	44M2P56A	30705A1C00D0DAD	AFE S/AQ Q7 CRICKET PTB	19%	3
10-01-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	3
10-01-2018	44M2P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	24%	3
10-01-2018	44M2P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	45%	3
11-01-2018	44M2P56A	30705A1C00D0DAD	AFE S/AQ Q7 CRICKET PTB	2%	3
11-01-2018	44M2P56A	30705A1C01D0DAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET PTB	18%	3
11-01-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	1%	3
11-01-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	14%	3
11-01-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	18%	3
11-01-2018	44M2P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	46%	3
12-01-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	0%	5
12-01-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	30%	5

12-01-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	47%	5
12-01-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	5
15-01-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	1%	1
15-01-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	77%	1
16-01-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	75%	0
16-01-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	13%	0
17-01-2018	44M2P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	28%	1
17-01-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	1
17-01-2018	44M2P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	26%	1
17-01-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	47%	1
18-01-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	22%	0
18-01-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	8%	0
18-01-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	2%	0
18-01-2018	44M2P56A	30705D1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN KL SL	5%	0
19-01-2018	44M2P56A	30705A1C01D0DAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET PTB	1%	0
19-01-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	0
19-01-2018	44M2P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	1%	0
19-01-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	29%	0
22-01-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	11%	2
22-01-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	10%	2
22-01-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	68%	2
23-01-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	33%	3
23-01-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	62%	3
24-01-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	60%	0
24-01-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	31%	0
24-01-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	2%	0
25-01-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	18%	0
25-01-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	1%	0
25-01-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	85%	0
26-01-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	58%	0
26-01-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
26-01-2018	44M2P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	50%	0
29-01-2018	44M2P56A	30705C1B00T3TAC	AFD S/AQ Q7 TWIN NGBR	14%	2
29-01-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	23%	2
29-01-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	68%	2
30-01-2018	44M2P56A	30705A1B00D0DAD	AFD S/AQ Q7 CRICKET PTB	2%	1
30-01-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	52%	1
30-01-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	23%	1
30-01-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	9%	1
30-01-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	11%	1
31-01-2018	44M2P56A	30705A1B00D0DAD	AFD S/AQ Q7 CRICKET PTB	24%	1
31-01-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	4%	1
31-01-2018	44M2P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	6%	1
31-01-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	6%	1
31-01-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	1%	1
31-01-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	23%	1
31-01-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	26%	1
01-02-2018	44M2P56A	30705A1C01D0DAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET PTB	2%	0
01-02-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	24%	0
01-02-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	2%	0
01-02-2018	44M2P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	70%	0
02-02-2018	44M2P56A	30705A1B00D0DAD	AFD S/AQ Q7 CRICKET PTB	1%	1
02-02-2018	44M2P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	20%	1
02-02-2018	44M2P56A	30705A1C01C0CAE	AFE C/AQ CRICKET FLG	1%	1
02-02-2018	44M2P56A	30705C1B00T3TAC	AFD S/AQ Q7 TWIN NGBR	2%	1
02-02-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	1
02-02-2018	44M2P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	16%	1
02-02-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	4%	1
02-02-2018	44M2P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	1%	1
02-02-2018	44M2P56A	30705C3C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	9%	1
02-02-2018	44M2P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	12%	1
02-02-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	24%	1
02-02-2018	44M2P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	9%	1
05-02-2018	44M2P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	3%	0
05-02-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	53%	0

05-02-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	14%	0
05-02-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	2%	0
05-02-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	15%	0
05-02-2018	44M2P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	1%	0
05-02-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	1%	0
05-02-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
05-02-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	4%	0
05-02-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	1%	0
06-02-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	33%	1
06-02-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	41%	1
06-02-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	30%	1
07-02-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	1%	0
07-02-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	17%	0
07-02-2018	44M2P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	27%	0
07-02-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	60%	0
07-02-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	9%	0
08-02-2018	44M2P56A	30705A1B01D0DAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET PTB	3%	1
08-02-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	7%	1
08-02-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	7%	1
08-02-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	58%	1
08-02-2018	44M2P56A	30705C3C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	1
08-02-2018	44M2P56A	30705C3C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	5%	1
08-02-2018	44M2P56A	30705D3C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	1%	1
09-02-2018	44M2P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	1%	0
09-02-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	33%	0
09-02-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	50%	0
09-02-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	2%	0
09-02-2018	44M2P56A	30705C3C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	2%	0
09-02-2018	44M2P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	1%	0
09-02-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
09-02-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	2%	0
09-02-2018	44M2P56A	30705D3C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	1%	0
12-02-2018	44M2P56A	30705C1B00C0CAC	AFD S/AQ Q7 TWIN FLG	1%	1
12-02-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	99%	1
12-02-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	3%	1
14-02-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
14-02-2018	44M2P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	29%	0
14-02-2018	44M2P56A	30705C1C00C0CAC	AFE S/AQ Q7 TWIN FLG	1%	0
14-02-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	31%	0
14-02-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	57%	0
15-02-2018	44M2P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	7%	0
15-02-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	1%	0
15-02-2018	44M2P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	21%	0
15-02-2018	44M2P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	20%	0
15-02-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	0%	0
15-02-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	3%	0
15-02-2018	44M2P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	4%	0
15-02-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	20%	0
15-02-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	22%	0
16-02-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	0%	0
16-02-2018	44M2P56A	30705C1C00C0CAC	AFE S/AQ Q7 TWIN FLG	0%	0
16-02-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	0%	0
16-02-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	43%	0
16-02-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	56%	0
16-02-2018	44M2P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	22%	0
16-02-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	8%	0
19-02-2018	44M2P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	4%	0
19-02-2018	44M2P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	2%	0
19-02-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	0%	0
19-02-2018	44M2P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	1%	0
19-02-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	79%	0

19-02-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	28%	0
19-02-2018	44M2P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	1%	0
19-02-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
20-02-2018	44M2P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	17%	2
20-02-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	81%	2
20-02-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	2%	2
20-02-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	6%	2
20-02-2018	44M2P56A	30705C3B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	0%	2
20-02-2018	44M2P56A	30705C3C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	0%	2
20-02-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	1%	2
20-02-2018	44M2P56A	30705D3C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	2
21-02-2018	44M2P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	30%	3
21-02-2018	44M2P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	18%	3
21-02-2018	44M2P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	17%	3
21-02-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	0%	3
21-02-2018	44M2P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	2%	3
21-02-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	3
21-02-2018	44M2P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	22%	3
21-02-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	1%	3
21-02-2018	44M2P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	4%	3
22-02-2018	44M2P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	0%	2
22-02-2018	44M2P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	1%	2
22-02-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	0%	2
22-02-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	23%	2
22-02-2018	44M2P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	27%	2
22-02-2018	44M2P56A	30705C1C00C0CAC	AFE S/AQ Q7 TWIN FLG	2%	2
22-02-2018	44M2P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	19%	2
22-02-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	0%	2
22-02-2018	44M2P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	2%	2
22-02-2018	44M2P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	1%	2
22-02-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	17%	2
23-02-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	12%	3
23-02-2018	44M2P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	1%	3
23-02-2018	44M2P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	1%	3
23-02-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	3
23-02-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	86%	3
23-02-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	4%	3
26-02-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	35%	2
26-02-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	48%	2
26-02-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	2
27-02-2018	44M2P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	12%	2
27-02-2018	44M2P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	22%	2
27-02-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	5%	2
27-02-2018	44M2P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	0%	2
27-02-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	2%	2
27-02-2018	44M2P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	19%	2
27-02-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	5%	2
27-02-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	9%	2
27-02-2018	44M2P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	11%	2
27-02-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	2%	2
28-02-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	32%	0
28-02-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	68%	0
01-03-2018	44M2P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	3%	2
01-03-2018	44M2P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	4%	2
01-03-2018	44M2P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	2%	2
01-03-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	3%	2
01-03-2018	44M2P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	0%	2
01-03-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	11%	2
01-03-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	39%	2
01-03-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	2
01-03-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	4%	2
01-03-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	2%	2
02-03-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	40%	7
02-03-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	2%	7
02-03-2018	44M2P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	21%	7

02-03-2018	44M2P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	15%	7
03-03-2018	44M2P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	3%	0
05-03-2018	44M2P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	18%	6
05-03-2018	44M2P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	0%	6
05-03-2018	44M2P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	14%	6
05-03-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	0%	6
05-03-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	12%	6
05-03-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	8%	6
05-03-2018	44M2P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	37%	6
06-03-2018	44M2P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	2%	0
06-03-2018	44M2P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	24%	0
06-03-2018	44M2P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	0
06-03-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	0
06-03-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	4%	0
06-03-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	49%	0
06-03-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL PTB	43%	0
06-03-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	4%	0
07-03-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	22%	5
07-03-2018	44M2P56A	30705C1C00T3TAC	AFE S/AQ Q7 TWIN NGBR	4%	5
07-03-2018	44M2P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	9%	5
07-03-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	37%	5
07-03-2018	44M2P56A	30705C3B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	0%	5
07-03-2018	44M2P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	53%	5
07-03-2018	44M2P56A	30705D3C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	1%	5
08-03-2018	44M2P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	1%	7
08-03-2018	44M2P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	7
08-03-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	2%	7
08-03-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	20%	7
08-03-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	13%	7
08-03-2018	44M2P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	14%	7
08-03-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	9%	7
08-03-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	2%	7
08-03-2018	44M2P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	16%	7
08-03-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	3%	7
08-03-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	4%	7
09-03-2018	44M2P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	2%	4
09-03-2018	44M2P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	22%	4
09-03-2018	44M2P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	2%	4
09-03-2018	44M2P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	4%	4
09-03-2018	44M2P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	0%	4
09-03-2018	44M2P56A	30705C1B00T3TAC	AFD S/AQ Q7 TWIN NGBR	5%	4
09-03-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	33%	4
09-03-2018	44M2P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	0%	4
09-03-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	19%	4
09-03-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	0%	4
09-03-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	1%	4
12-03-2018	44M2P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	0%	2
12-03-2018	44M2P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	55%	2
12-03-2018	44M2P56A	30705C1B00T3TAC	AFD S/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	2
12-03-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	2
12-03-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	0%	2
12-03-2018	44M2P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	9%	2
12-03-2018	44M2P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	12%	2
12-03-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	2%	2
12-03-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	2
12-03-2018	44M2P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	3%	2
12-03-2018	44M2P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	2%	2
13-03-2018	44M2P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	1%	2
13-03-2018	44M2P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	0%	2
13-03-2018	44M2P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	2%	2
13-03-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	18%	2
13-03-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	0%	2
13-03-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	21%	2
13-03-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	10%	2
13-03-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	52%	2

13-03-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	5%	2
14-03-2018	44M2P56A	30705A1C01D0DAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET PTB	2%	3
14-03-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	0%	3
14-03-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	3
14-03-2018	44M2P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	0%	3
14-03-2018	44M2P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	24%	3
14-03-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	0%	3
14-03-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	3
14-03-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	9%	3
14-03-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	31%	3
14-03-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	52%	3
15-03-2018	44M2P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	0%	0
15-03-2018	44M2P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	2%	0
15-03-2018	44M2P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	11%	0
15-03-2018	44M2P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	17%	0
15-03-2018	44M2P56A	30705C1C00C0CAC	AFE S/AQ Q7 TWIN FLG	1%	0
15-03-2018	44M2P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	11%	0
15-03-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	21%	0
15-03-2018	44M2P56A	30705C3C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	0%	0
15-03-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	24%	0
15-03-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	23%	0
16-03-2018	44M2P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	9%	0
19-03-2018	44M2P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	16%	7
19-03-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	7
19-03-2018	44M2P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	17%	7
19-03-2018	44M2P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	23%	7
19-03-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	7
19-03-2018	44M2P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	27%	7
19-03-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	5%	7
19-03-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	7%	7
20-03-2018	44M2P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	23%	2
20-03-2018	44M2P56A	30705A1C01D0DAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET PTB	5%	2
20-03-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	2
20-03-2018	44M2P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	2%	2
20-03-2018	44M2P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	26%	2
20-03-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	30%	2
20-03-2018	44M2P56A	30705C3B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	2
20-03-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	2%	2
20-03-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	4%	2
20-03-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	9%	2
20-03-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	4%	2
20-03-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	1%	2
21-03-2018	44M2P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	1%	0
21-03-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	46%	0
21-03-2018	44M2P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	4%	0
21-03-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	25%	0
21-03-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
21-03-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	38%	0
22-03-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	2%	3
22-03-2018	44M2P56A	30705C1B00C0CAC	AFD S/AQ Q7 TWIN FLG	2%	3
22-03-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	0%	3
22-03-2018	44M2P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	1%	3
22-03-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	0%	3
22-03-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	13%	3
22-03-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	12%	3
22-03-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	3
22-03-2018	44M2P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	6%	3
22-03-2018	44M2P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	22%	3
22-03-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	2%	3
22-03-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	7%	3
22-03-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	11%	3
23-03-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	1
23-03-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	70%	1
23-03-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	48%	1
23-03-2018	44M2P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	1%	1

26-03-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	3%	1
26-03-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	23%	1
26-03-2018	44M2P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	53%	1
26-03-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	38%	1
27-03-2018	44M2P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	0%	2
27-03-2018	44M2P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	4%	2
27-03-2018	44M2P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	8%	2
27-03-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	0%	2
27-03-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	2
27-03-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	0%	2
27-03-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	0%	2
27-03-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	72%	2
27-03-2018	44M2P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	0%	2
27-03-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	23%	2
27-03-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	2%	2
27-03-2018	44M2P56A	30705D3C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	0%	2
28-03-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	21%	0
28-03-2018	44M2P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	25%	0
28-03-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	90%	0
28-03-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	1%	0
28-03-2018	44M2P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	2%	0
28-03-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	6%	0
29-03-2018	44M2P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	6%	2
29-03-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	5%	2
29-03-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	2
29-03-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	105%	2
29-03-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	11%	2
29-03-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	2
29-03-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	2
30-03-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	1%	2
30-03-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	56%	2
30-03-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	10%	2
30-03-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	65%	2
03-04-2018	44M2P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	1%	0
03-04-2018	44M2P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	1%	0
03-04-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	82%	0
03-04-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	9%	0
03-04-2018	44M2P56A	30705D1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN KL NBR	22%	0
03-04-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	1%	0
03-04-2018	44M2P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	6%	0
03-04-2018	44M2P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	1%	0
03-04-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	1%	0
04-04-2018	44M2P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	20%	1
04-04-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	1%	1
04-04-2018	44M2P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	1%	1
04-04-2018	44M2P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	20%	1
04-04-2018	44M2P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	1%	1
04-04-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	25%	1
04-04-2018	44M2P56A	30705C1C00C0CAC	AFE S/AQ Q7 TWIN FLG	4%	1
04-04-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	26%	1
04-04-2018	44M2P56A	30705C3B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	1
04-04-2018	44M2P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	1%	1
04-04-2018	44M2P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	1%	1
04-04-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	21%	1
05-04-2018	44M2P56A	30705A1B00D0DAD	AFD S/AQ Q7 CRICKET PTB	4%	2
05-04-2018	44M2P56A	30705A1C00D0DAD	AFE S/AQ Q7 CRICKET PTB	23%	2
05-04-2018	44M2P56A	30705A1C01D0DAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET PTB	6%	2
05-04-2018	44M2P56A	30705C1B01D0DAC	AFD C/AQ Q7 TWIN PTB	2%	2
05-04-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	25%	2
05-04-2018	44M2P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	2%	2
05-04-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	0%	2
05-04-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	26%	2
05-04-2018	44M2P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	1%	2
05-04-2018	44M2P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	30%	2
05-04-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	3%	2

05-04-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	0%	2
06-04-2018	44M2P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	19%	1
06-04-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	1
06-04-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	77%	1
06-04-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	1
06-04-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	29%	1
09-04-2018	44M2P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	35%	0
09-04-2018	44M2P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	7%	0
09-04-2018	44M2P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	21%	0
09-04-2018	44M2P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	22%	0
09-04-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	9%	0
09-04-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	28%	0
10-04-2018	44M2P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	2%	0
10-04-2018	44M2P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	1%	0
10-04-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	30%	0
10-04-2018	44M2P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	2%	0
10-04-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	25%	0
10-04-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
10-04-2018	44M2P56A	30705D1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN KL NBR	8%	0
10-04-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	59%	0
11-04-2018	44M2P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	9%	5
11-04-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	25%	5
11-04-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	25%	5
11-04-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	26%	5
11-04-2018	44M2P56A	30705D1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN KL NBR	9%	5
11-04-2018	44M2P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	29%	5
11-04-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	5
12-04-2018	44M2P56A	30705C1B01D0DAC	AFD C/AQ Q7 TWIN PTB	2%	1
12-04-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	56%	1
12-04-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	24%	1
12-04-2018	44M2P56A	30705D1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN KL NBR	1%	1
12-04-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	28%	1
12-04-2018	44M2P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	9%	1
12-04-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	2%	1
13-04-2018	44M2P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	13%	0
13-04-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	28%	0
13-04-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	50%	0
13-04-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	32%	0
16-04-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	11%	0
16-04-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	24%	0
16-04-2018	44M2P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	18%	0
16-04-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	51%	0
16-04-2018	44M2P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	11%	0
16-04-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	0%	0
17-04-2018	44M2P56A	30705A1C00D0DAD	AFE S/AQ Q7 CRICKET PTB	1%	1
17-04-2018	44M2P56A	30705A1C01D0DAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET PTB	1%	1
17-04-2018	44M2P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	1%	1
17-04-2018	44M2P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	20%	1
17-04-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	22%	1
17-04-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	30%	1
17-04-2018	44M2P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	27%	1
17-04-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	27%	1
18-04-2018	44M2P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	26%	4
18-04-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	2%	4
18-04-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	22%	4
18-04-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	39%	4
18-04-2018	44M2P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	8%	4
18-04-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	25%	4
19-04-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	1%	1
19-04-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	11%	1
19-04-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	2%	1
19-04-2018	44M2P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	1
19-04-2018	44M2P56A	30705C1C00T3TAC	AFE S/AQ Q7 TWIN NGBR	8%	1
19-04-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	99%	1
20-04-2018	44M2P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	1%	1

20-04-2018	44M2P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	6%	1
20-04-2018	44M2P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	6%	1
20-04-2018	44M2P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	5%	1
20-04-2018	44M2P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	8%	1
20-04-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	1
20-04-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	71%	1
20-04-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	28%	1
23-04-2018	44M2P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	12%	1
23-04-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	11%	1
23-04-2018	44M2P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	1%	1
23-04-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	113%	1
24-04-2018	44M2P56A	30705A1C01D0DAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET PTB	2%	0
24-04-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	94%	0
24-04-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	6%	0
24-04-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	6%	0
24-04-2018	44M2P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	14%	0
24-04-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	2%	0
24-04-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	1%	0
26-04-2018	44M2P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	13%	1
26-04-2018	44M2P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	15%	1
26-04-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	96%	1
26-04-2018	44M2P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	14%	1
26-04-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	1
26-04-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	2%	1
27-04-2018	44M2P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	49%	1
27-04-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	62%	1
27-04-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	1
27-04-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	30%	1
27-04-2018	44M2P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	5%	1
27-04-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	1
27-04-2018	44M2P56A	30705J3B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	1%	1
27-04-2018	44M2P56A	30705J3C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	1%	1
30-04-2018	44M2P56A	30705A1B01D0DAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET PTB	2%	1
30-04-2018	44M2P56A	30705A1C00D0DAD	AFE S/AQ Q7 CRICKET PTB	6%	1
30-04-2018	44M2P56A	30705A1C01D0DAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET PTB	4%	1
30-04-2018	44M2P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	9%	1
30-04-2018	44M2P56A	30705C1B01D0DAC	AFD C/AQ Q7 TWIN PTB	4%	1
30-04-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	0%	1
30-04-2018	44M2P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	4%	1
30-04-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	12%	1
30-04-2018	44M2P56A	30705C1C00C0CAC	AFE S/AQ Q7 TWIN FLG	2%	1
30-04-2018	44M2P56A	30705C1C00T3TAC	AFE S/AQ Q7 TWIN NGBR	12%	1
30-04-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	4%	1
30-04-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	7%	1
30-04-2018	44M2P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	1%	1
30-04-2018	44M2P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	3%	1
30-04-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	47%	1
30-04-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	2%	1
30-04-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	2%	1
02-05-2018	44M2P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	0%	2
02-05-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	1%	2
02-05-2018	44M2P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	6%	2
02-05-2018	44M2P56A	30705C1B00C0CAC	AFD S/AQ Q7 TWIN FLG	4%	2
02-05-2018	44M2P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	4%	2
02-05-2018	44M2P56A	30705C1B01C0CAC	AFD C/AQ Q7 TWIN FLG	6%	2
02-05-2018	44M2P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	24%	2
02-05-2018	44M2P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	0%	2
02-05-2018	44M2P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	23%	2
02-05-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	2
02-05-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	26%	2
02-05-2018	44M2P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	9%	2
02-05-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	14%	2
02-05-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	3%	2
02-05-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	2%	2
03-05-2018	44M2P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	46%	1

03-05-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	11%	1
03-05-2018	44M2P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	19%	1
03-05-2018	44M2P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	29%	1
03-05-2018	44M2P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	29%	1
07-05-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	44%	0
07-05-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	3%	0
07-05-2018	44M2P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	2%	0
07-05-2018	44M2P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	1%	0
07-05-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	73%	0
07-05-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
07-05-2018	44M2P56A	30705C3C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	0
08-05-2018	44M2P56A	30705A1B01D0DAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET PTB	1%	1
08-05-2018	44M2P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	8%	1
08-05-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	1%	1
08-05-2018	44M2P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	2%	1
08-05-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	1
08-05-2018	44M2P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	2%	1
08-05-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	0%	1
08-05-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	1
08-05-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	12%	1
08-05-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	111%	1
09-05-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	27%	0
09-05-2018	44M2P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	10%	0
09-05-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	15%	0
09-05-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	23%	0
09-05-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	2%	0
09-05-2018	44M2P56A	30705C3B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	0
09-05-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	53%	0
09-05-2018	44M2P56A	30705D3C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
10-05-2018	44M2P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	1%	0
10-05-2018	44M2P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	1%	0
10-05-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	32%	0
10-05-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	1%	0
10-05-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	6%	0
10-05-2018	44M2P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	25%	0
10-05-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	64%	0
10-05-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	2%	0
11-05-2018	44M2P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	36%	0
11-05-2018	44M2P56A	30705A1C00D0DAD	AFE S/AQ Q7 CRICKET PTB	1%	0
11-05-2018	44M2P56A	30705A1C01C0CAE	AFE C/AQ CRICKET FLG	1%	0
11-05-2018	44M2P56A	30705C1B00C0CAC	AFD S/AQ Q7 TWIN FLG	2%	0
11-05-2018	44M2P56A	30705C1B00T3TAC	AFD S/AQ Q7 TWIN NGBR	6%	0
11-05-2018	44M2P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	6%	0
11-05-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	1%	0
11-05-2018	44M2P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	12%	0
11-05-2018	44M2P56A	30705C1C00T3TAC	AFE S/AQ Q7 TWIN NGBR	8%	0
11-05-2018	44M2P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	2%	0
11-05-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	27%	0
11-05-2018	44M2P56A	30705D1B01C0CAC	AFD C/AQ Q7 TWIN KL FLG	1%	0
11-05-2018	44M2P56A	30705D1B01D0DAC	AFD C/AQ Q7 TWIN KL PTB	2%	0
11-05-2018	44M2P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	5%	0
11-05-2018	44M2P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	7%	0
11-05-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	2%	0
11-05-2018	44M2P56A	30705D3C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	1%	0
14-05-2018	44M2P56A	30705A1B01D0DAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET PTB	7%	0
14-05-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	61%	0
14-05-2018	44M2P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	1%	0
14-05-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	13%	0
14-05-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	27%	0
14-05-2018	44M2P56A	30705C3B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
14-05-2018	44M2P56A	30705D3C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
14-05-2018	44M2P56A	30705D3C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	1%	0
14-05-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	4%	0
14-05-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	2%	0
15-05-2018	44M2P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	1%	1

15-05-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	1%	1
15-05-2018	44M2P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	21%	1
15-05-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	32%	1
15-05-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	61%	1
15-05-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	1
15-05-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	1
15-05-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	1
16-05-2018	44M2P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	1%	2
16-05-2018	44M2P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	8%	2
16-05-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	40%	2
16-05-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	90%	2
16-05-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	2%	2
16-05-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	1%	2
16-05-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	5%	2
17-05-2018	44M2P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	13%	0
17-05-2018	44M2P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	20%	0
17-05-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
17-05-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	12%	0
17-05-2018	44M2P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	41%	0
17-05-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	41%	0
17-05-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	2%	0
17-05-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	2%	0
18-05-2018	44M2P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	1%	0
21-05-2018	44M2P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	5%	3
21-05-2018	44M2P56A	30705A1C01D0DAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET PTB	3%	3
21-05-2018	44M2P56A	30705A3B01D0DAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET PTB	1%	3
21-05-2018	44M2P56A	30705A3C01C0CAE	AFE C/AQ CRICKET FLG	1%	3
21-05-2018	44M2P56A	30705C1B00T3TAC	AFD S/AQ Q7 TWIN NGBR	10%	3
21-05-2018	44M2P56A	30705C1B01D0DAC	AFD C/AQ Q7 TWIN PTB	2%	3
21-05-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	25%	3
21-05-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	14%	3
21-05-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	3
21-05-2018	44M2P56A	30705C3C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	1%	3
21-05-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	2%	3
21-05-2018	44M2P56A	30705D3C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	3
21-05-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	8%	3
21-05-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	8%	3
22-05-2018	44M2P56A	30705A1C01D0DAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET PTB	1%	2
22-05-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	13%	2
22-05-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	55%	2
22-05-2018	44M2P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	26%	2
22-05-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	11%	2
22-05-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	37%	2
23-05-2018	44M2P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	26%	1
23-05-2018	44M2P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	1%	1
23-05-2018	44M2P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	1%	1
23-05-2018	44M2P56A	30705C1B00T3TAC	AFD S/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	1
23-05-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	30%	1
23-05-2018	44M2P56A	30705C3B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	1
23-05-2018	44M2P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	35%	1
23-05-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	23%	1
23-05-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	23%	1
23-05-2018	44M2P56A	30705D3C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	1%	1
23-05-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	2%	1
23-05-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	2%	1
24-05-2018	44M2P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	1%	3
24-05-2018	44M2P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	7%	3
24-05-2018	44M2P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	2%	3
24-05-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	51%	3
24-05-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	81%	3
24-05-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	1%	3
24-05-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	1%	3
25-05-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	52%	3
25-05-2018	44M2P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	5%	3
25-05-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	27%	3

25-05-2018	44M2P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	53%	3
25-05-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	1%	3
25-05-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	1%	3
25-05-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	1%	3
28-05-2018	44M2P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	24%	1
28-05-2018	44M2P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	26%	1
28-05-2018	44M2P56A	30705C1C00T3TAC	AFE S/AQ Q7 TWIN NGBR	2%	1
28-05-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	39%	1
28-05-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	29%	1
28-05-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	9%	1
28-05-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	9%	1
29-05-2018	44M2P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	4%	1
29-05-2018	44M2P56A	30705A1B00T1TAD	AFD S/AQ Q7 CRICKET ZDB	2%	1
29-05-2018	44M2P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	2%	1
29-05-2018	44M2P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	6%	1
29-05-2018	44M2P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	10%	1
29-05-2018	44M2P56A	30705A1C00T1TAD	AFE S/AQ Q7 CRICKET ZDB	2%	1
29-05-2018	44M2P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	10%	1
29-05-2018	44M2P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	11%	1
29-05-2018	44M2P56A	30705C1C00D0DAC	AFE S/AQ Q7 TWIN PTB	4%	1
29-05-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	2%	1
29-05-2018	44M2P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	1%	1
29-05-2018	44M2P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	29%	1
29-05-2018	44M2P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	1
29-05-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	27%	1
29-05-2018	44M2P56A	30705J1B00I0IAB	AFD Q7 STOFF SOUL	3%	1
29-05-2018	44M2P56A	30705J1C00I0IAB	AFE Q7 STOFF SOUL	5%	1
30-05-2018	44M2P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	10%	2
30-05-2018	44M2P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	1%	2
30-05-2018	44M2P56A	30705A1C01D0DAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET PTB	1%	2
30-05-2018	44M2P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	24%	2
30-05-2018	44M2P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	0%	2
30-05-2018	44M2P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	73%	2
30-05-2018	44M2P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	2
30-05-2018	44M2P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	2%	2
30-05-2018	44M2P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	1%	2
30-05-2018	44M2P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	11%	2
30-05-2018	44M2P56A	30705D3C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	1%	2

PRODUTIVIDADES 1º TURNO					
Data	Célula	Cód. Peça	Descrição	Produtividade	Nº Def
29-11-2017	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	2%	0
30-11-2017	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	38%	0
01-12-2017	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	0%	0
04-12-2017	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	46%	0
04-12-2017	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
05-12-2017	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	22%	1
05-12-2017	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	2%	1
05-12-2017	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	1
06-12-2017	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	41%	2
06-12-2017	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	2%	2
06-12-2017	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	10%	2
07-12-2017	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	9%	1
07-12-2017	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	54%	1
07-12-2017	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	7%	1
11-12-2017	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	5%	0
11-12-2017	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	2%	0
11-12-2017	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	1%	0
11-12-2017	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	52%	0
12-12-2017	44M1P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	30%	0
12-12-2017	44M1P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	19%	0
13-12-2017	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	30%	1
14-12-2017	44M1P56A	30705B1C01D0DAE	AFE C/AQ CRICKET KL PTB	34%	0
14-12-2017	44M1P56A	30705C1B00D0DAC	AFD S/AQ Q7 TWIN PTB	1%	0
15-12-2017	44M1P56A	30705B1C01D0DAE	AFE C/AQ CRICKET KL PTB	1%	1
15-12-2017	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	10%	1
15-12-2017	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	1
15-12-2017	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	2%	1
15-12-2017	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	18%	1
15-12-2017	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	27%	1
18-12-2017	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	2%	1
18-12-2017	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	54%	1
18-12-2017	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	5%	1
19-12-2017	44M1P56A	30705B1C01D0DAE	AFE C/AQ CRICKET KL PTB	1%	0
19-12-2017	44M1P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	2%	0
19-12-2017	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	10%	0
19-12-2017	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	2%	0
19-12-2017	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	4%	0
19-12-2017	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	60%	0
20-12-2017	44M1P56A	30705B1C01D0DAE	AFE C/AQ CRICKET KL PTB	2%	0
20-12-2017	44M1P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	1%	0
20-12-2017	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	3%	0
20-12-2017	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	1%	0
20-12-2017	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	3%	0
20-12-2017	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	21%	0
08-01-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	4%	0
08-01-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	0
08-01-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
08-01-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	50%	0
09-01-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	31%	0
09-01-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	37%	0
10-01-2018	44M1P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	22%	1
10-01-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	39%	1
11-01-2018	44M1P56A	30705A1C00D0DAD	AFE S/AQ Q7 CRICKET PTB	6%	4
11-01-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	45%	4
11-01-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	1%	4
11-01-2018	44M1P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	15%	4
12-01-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	4%	1

12-01-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	84%	1
15-01-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	12%	0
15-01-2018	44M1P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	0%	0
15-01-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	1%	0
15-01-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	3%	0
15-01-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	23%	0
15-01-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	51%	0
15-01-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
16-01-2018	44M1P56A	30705A1C00D0DAD	AFE S/AQ Q7 CRICKET PTB	1%	2
16-01-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	2%	2
16-01-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	48%	2
16-01-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	38%	2
17-01-2018	44M1P56A	30705A1C00D0DAD	AFE S/AQ Q7 CRICKET PTB	1%	0
17-01-2018	44M1P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	1%	0
17-01-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	0
17-01-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	21%	0
17-01-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	57%	0
17-01-2018	44M1P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	10%	0
18-01-2018	44M1P56A	30705A1B00I0IAC	AFD S/AQ CRICKET SOUL	3%	1
18-01-2018	44M1P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	2%	1
18-01-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	18%	1
18-01-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	0%	1
18-01-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	33%	1
18-01-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	0%	1
18-01-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	0%	1
18-01-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	1
18-01-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	1
19-01-2018	44M1P56A	30705A1B00D0DAD	AFD S/AQ Q7 CRICKET PTB	7%	4
19-01-2018	44M1P56A	30705C1B00D0DAC	AFD S/AQ Q7 TWIN PTB	4%	4
19-01-2018	44M1P56A	30705C1B01D0DAC	AFD C/AQ Q7 TWIN PTB	6%	4
19-01-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	7%	4
19-01-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	0%	4
19-01-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	2%	4
19-01-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	49%	4
19-01-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	7%	4
19-01-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	4
22-01-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	1
22-01-2018	44M1P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	33%	1
22-01-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	40%	1
22-01-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	13%	1
22-01-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	1
23-01-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	0%	0
23-01-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	2%	0
23-01-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	0%	0
23-01-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	47%	0
23-01-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	52%	0
24-01-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	45%	0
24-01-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	22%	0
24-01-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	25%	0
24-01-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
25-01-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	13%	0
25-01-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	1%	0
25-01-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	0%	0
25-01-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
25-01-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
25-01-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	88%	0
26-01-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	0%	0
26-01-2018	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	38%	0
26-01-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	2%	0

26-01-2018	44M1P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	3%	0
26-01-2018	44M1P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	53%	0
26-01-2018	44M1P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	14%	0
29-01-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	9%	0
29-01-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	47%	0
29-01-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	47%	0
30-01-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	46%	1
30-01-2018	44M1P56A	30705C1B00D0DAC	AFD S/AQ Q7 TWIN PTB	1%	1
30-01-2018	44M1P56A	30705C1B00T3TAC	AFD S/AQ Q7 TWIN NGBR	26%	1
30-01-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	0%	1
30-01-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	1
30-01-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	14%	1
31-01-2018	44M1P56A	30705A1C01C0CAE	AFE C/AQ CRICKET FLG	5%	0
31-01-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	1%	0
31-01-2018	44M1P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	15%	0
31-01-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	0%	0
31-01-2018	44M1P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	8%	0
31-01-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	4%	0
31-01-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	44%	0
31-01-2018	44M1P56A	30705D1B01C0CAC	AFD C/AQ Q7 TWIN KL FLG	5%	0
31-01-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	22%	0
01-02-2018	44M1P56A	30705C1B00T3TAC	AFD S/AQ Q7 TWIN NGBR	0%	0
01-02-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	1%	0
01-02-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	19%	0
01-02-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	46%	0
01-02-2018	44M1P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	5%	0
01-02-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	22%	0
01-02-2018	44M1P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	28%	0
02-02-2018	44M1P56A	30705A1C01C0CAE	AFE C/AQ CRICKET FLG	0%	1
02-02-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	0%	1
02-02-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	0%	1
02-02-2018	44M1P56A	30705D1B01C0CAC	AFD C/AQ Q7 TWIN KL FLG	1%	1
02-02-2018	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	1%	1
02-02-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	30%	1
02-02-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	1
02-02-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	6%	1
02-02-2018	44M1P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	25%	1
02-02-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	9%	1
02-02-2018	44M1P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	24%	1
05-02-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	50%	0
05-02-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	37%	0
05-02-2018	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	13%	0
06-02-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	41%	0
06-02-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	8%	0
06-02-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
06-02-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	68%	0
06-02-2018	44M1P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	1%	0
06-02-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
07-02-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	2%	0
07-02-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	1%	0
07-02-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	2%	0
07-02-2018	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	1%	0
07-02-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	90%	0
07-02-2018	44M1P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	1%	0
07-02-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	28%	0
09-02-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	52%	1
09-02-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	48%	1
09-02-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	2%	1
09-02-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	1

09-02-2018	44M1P56A	30705D3C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	1%	1
12-02-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	28%	0
12-02-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	45%	0
12-02-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	46%	0
14-02-2018	44M1P56A	30705A1C01D0DAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET PTB	8%	0
14-02-2018	44M1P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	5%	0
14-02-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	1%	0
14-02-2018	44M1P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	32%	0
14-02-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	0
14-02-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	63%	0
15-02-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	1%	0
15-02-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	48%	0
15-02-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	33%	0
15-02-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	55%	0
16-02-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	2%	0
16-02-2018	44M1P56A	30705C3C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	6%	0
16-02-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	31%	0
16-02-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	65%	0
16-02-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
16-02-2018	44M1P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	29%	0
17-02-2018	44M1P56A	30705A1B00D0DAD	AFD S/AQ Q7 CRICKET PTB	17%	0
17-02-2018	44M1P56A	30705A1C00D0DAD	AFE S/AQ Q7 CRICKET PTB	17%	0
17-02-2018	44M1P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	1%	0
17-02-2018	44M1P56A	30705C1C00C0CAC	AFE S/AQ Q7 TWIN FLG	6%	0
17-02-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	70%	0
19-02-2018	44M1P56A	30705A1B00D0DAD	AFD S/AQ Q7 CRICKET PTB	15%	0
19-02-2018	44M1P56A	30705A1C01D0DAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET PTB	12%	0
19-02-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	61%	0
19-02-2018	44M1P56A	30705C3C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	1%	0
19-02-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	32%	0
19-02-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
20-02-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	2%	0
20-02-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	93%	0
20-02-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	18%	0
20-02-2018	44M1P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	1%	0
21-02-2018	44M1P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	18%	0
21-02-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	1%	0
21-02-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	17%	0
21-02-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	51%	0
21-02-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
21-02-2018	44M1P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	30%	0
22-02-2018	44M1P56A	30705A1B00D0DAD	AFD S/AQ Q7 CRICKET PTB	1%	0
22-02-2018	44M1P56A	30705A1B01D0DAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET PTB	9%	0
22-02-2018	44M1P56A	30705A1C01D0DAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET PTB	1%	0
22-02-2018	44M1P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	25%	0
22-02-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	48%	0
22-02-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	0
22-02-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	39%	0
22-02-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
23-02-2018	44M1P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	2%	1
23-02-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	1
23-02-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	41%	1
23-02-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	22%	1
23-02-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	55%	1
23-02-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	7%	1
24-02-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	54%	0
24-02-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	47%	0
26-02-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	3%	0
26-02-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0

26-02-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	55%	0
26-02-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
26-02-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	62%	0
27-02-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	8%	0
27-02-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	57%	0
27-02-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	53%	0
27-02-2018	44M1P56A	30705D3B01D0DAC	AFD C/AQ Q7 TWIN KL PTB	1%	0
28-02-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	1%	0
28-02-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	51%	0
28-02-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	40%	0
28-02-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	2%	0
28-02-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	30%	0
28-02-2018	44M1P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	2%	0
01-03-2018	44M1P56A	30705A1B01D0DAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET PTB	1%	0
01-03-2018	44M1P56A	30705A1C01D0DAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET PTB	1%	0
01-03-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	10%	0
01-03-2018	44M1P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	1%	0
01-03-2018	44M1P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	39%	0
01-03-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	52%	0
01-03-2018	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	1%	0
01-03-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	10%	0
01-03-2018	44M1P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	12%	0
01-03-2018	44M1P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	1%	0
02-03-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	51%	0
02-03-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	48%	0
02-03-2018	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	22%	0
02-03-2018	44M1P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	1%	0
02-03-2018	44M1P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	2%	0
03-03-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	8%	5
03-03-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	32%	5
03-03-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	75%	5
05-03-2018	44M1P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	2%	0
05-03-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	23%	0
05-03-2018	44M1P56A	30705C3C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	1%	0
05-03-2018	44M1P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	84%	0
05-03-2018	44M1P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	24%	0
06-03-2018	44M1P56A	30705A1B00D0DAD	AFD S/AQ Q7 CRICKET PTB	9%	0
06-03-2018	44M1P56A	30705A1B01D0DAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET PTB	2%	0
06-03-2018	44M1P56A	30705A1C00D0DAD	AFE S/AQ Q7 CRICKET PTB	6%	0
06-03-2018	44M1P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	2%	0
06-03-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	11%	0
06-03-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	48%	0
06-03-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	57%	0
07-03-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	2%	0
07-03-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
07-03-2018	44M1P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	15%	0
07-03-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	40%	0
07-03-2018	44M1P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	17%	0
07-03-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	46%	0
07-03-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	1%	0
08-03-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	39%	0
08-03-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	22%	0
08-03-2018	44M1P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	5%	0
08-03-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	56%	0
09-03-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	17%	0
09-03-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	64%	0
09-03-2018	44M1P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	2%	0
09-03-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	5%	0
09-03-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	19%	0

09-03-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	18%	0
12-03-2018	44M1P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	1%	0
12-03-2018	44M1P56A	30705A1B01C0CAE	AFD C/AQ CRICKET FLG	1%	0
12-03-2018	44M1P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	6%	0
12-03-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	11%	0
12-03-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	26%	0
12-03-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
12-03-2018	44M1P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	1%	0
12-03-2018	44M1P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	4%	0
12-03-2018	44M1P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	3%	0
12-03-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	51%	0
12-03-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	9%	0
13-03-2018	44M1P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	1%	0
13-03-2018	44M1P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	4%	0
13-03-2018	44M1P56A	30705C1B00T3TAC	AFD S/AQ Q7 TWIN NGBR	4%	0
13-03-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	26%	0
13-03-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	21%	0
13-03-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	3%	0
13-03-2018	44M1P56A	30705C1C00T3TAC	AFE S/AQ Q7 TWIN NGBR	14%	0
13-03-2018	44M1P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	1%	0
13-03-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	29%	0
13-03-2018	44M1P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	10%	0
14-03-2018	44M1P56A	30705A1C00D0DAD	AFE S/AQ Q7 CRICKET PTB	1%	1
14-03-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	52%	1
14-03-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	39%	1
14-03-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	18%	1
15-03-2018	44M1P56A	30705B1C01C0CAE	AFE C/AQ CRICKET KL FLG	1%	0
15-03-2018	44M1P56A	30705C1B00C0CAC	AFD S/AQ Q7 TWIN FLG	2%	0
15-03-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	33%	0
15-03-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	35%	0
15-03-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
15-03-2018	44M1P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	12%	0
15-03-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	25%	0
16-03-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	56%	1
16-03-2018	44M1P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	20%	1
16-03-2018	44M1P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	4%	1
16-03-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	5%	1
19-03-2018	44M1P56A	30705A1B01D0DAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET PTB	13%	0
19-03-2018	44M1P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	7%	0
19-03-2018	44M1P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	17%	0
19-03-2018	44M1P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	22%	0
19-03-2018	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	7%	0
19-03-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	44%	0
19-03-2018	44M1P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	3%	0
19-03-2018	44M1P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	17%	0
20-03-2018	44M1P56A	30705A1B00D0DAD	AFD S/AQ Q7 CRICKET PTB	7%	0
20-03-2018	44M1P56A	30705A1B01D0DAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET PTB	1%	0
20-03-2018	44M1P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	43%	0
20-03-2018	44M1P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	1%	0
20-03-2018	44M1P56A	30705A1C01D0DAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET PTB	2%	0
20-03-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	1%	0
20-03-2018	44M1P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	1%	0
20-03-2018	44M1P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	6%	0
20-03-2018	44M1P56A	30705C1B00T3TAC	AFD S/AQ Q7 TWIN NGBR	7%	0
20-03-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	6%	0
20-03-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
20-03-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	4%	0
20-03-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	5%	0
20-03-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	19%	0

20-03-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	24%	0
20-03-2018	44M1P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	1%	0
21-03-2018	44M1P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	1%	0
21-03-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	1%	0
21-03-2018	44M1P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	11%	0
21-03-2018	44M1P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	15%	0
21-03-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	58%	0
21-03-2018	44M1P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	28%	0
21-03-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	21%	0
22-03-2018	44M1P56A	30705A1C00D0DAD	AFE S/AQ Q7 CRICKET PTB	20%	1
22-03-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	3%	1
22-03-2018	44M1P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	4%	1
22-03-2018	44M1P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	4%	1
22-03-2018	44M1P56A	30705C1B01D0DAC	AFD C/AQ Q7 TWIN PTB	4%	1
22-03-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	1
22-03-2018	44M1P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	2%	1
22-03-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	15%	1
22-03-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	28%	1
22-03-2018	44M1P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	1%	1
22-03-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	53%	1
23-03-2018	44M1P56A	30705C1B01C0CAC	AFD C/AQ Q7 TWIN FLG	1%	0
23-03-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	51%	0
23-03-2018	44M1P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	1%	0
23-03-2018	44M1P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	1%	0
23-03-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	42%	0
23-03-2018	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	29%	0
24-03-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	53%	0
24-03-2018	44M1P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	1%	0
24-03-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	49%	0
24-03-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
26-03-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	1%	0
26-03-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	30%	0
26-03-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	26%	0
26-03-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	27%	0
26-03-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	28%	0
26-03-2018	44M1P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	14%	0
27-03-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	28%	0
27-03-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	31%	0
27-03-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	1%	0
27-03-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	73%	0
28-03-2018	44M1P56A	30705A1C00C0CAD	AFE S/AQ CRICKET FLG	14%	0
28-03-2018	44M1P56A	30705C1B00T3TAC	AFD S/AQ Q7 TWIN NGBR	13%	0
28-03-2018	44M1P56A	30705C1B01D0DAC	AFD C/AQ Q7 TWIN PTB	1%	0
28-03-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	6%	0
28-03-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	25%	0
28-03-2018	44M1P56A	30705C1C00T3TAC	AFE S/AQ Q7 TWIN NGBR	11%	0
28-03-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	0
28-03-2018	44M1P56A	30705C3C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	1%	0
28-03-2018	44M1P56A	30705D1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN KL NBR	10%	0
28-03-2018	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	7%	0
28-03-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	28%	0
28-03-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	14%	0
29-03-2018	44M1P56A	30705C1B01C0CAC	AFD C/AQ Q7 TWIN FLG	1%	1
29-03-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	1
29-03-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	15%	1
29-03-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	52%	1
29-03-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	1
29-03-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	59%	1
30-03-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	26%	0

30-03-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	42%	0
30-03-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	50%	0
30-03-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	4%	0
03-04-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	31%	0
03-04-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	92%	0
04-04-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	4%	0
04-04-2018	44M1P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	2%	0
04-04-2018	44M1P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	5%	0
04-04-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	28%	0
04-04-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	29%	0
04-04-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	2%	0
04-04-2018	44M1P56A	30705D1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN KL NBR	5%	0
04-04-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	1%	0
04-04-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	8%	0
04-04-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	44%	0
05-04-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	3%	0
05-04-2018	44M1P56A	30705C1B00C0CAC	AFD S/AQ Q7 TWIN FLG	2%	0
05-04-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
05-04-2018	44M1P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	21%	0
05-04-2018	44M1P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	1%	0
05-04-2018	44M1P56A	30705C1C00C0CAC	AFE S/AQ Q7 TWIN FLG	3%	0
05-04-2018	44M1P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	13%	0
05-04-2018	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	30%	0
05-04-2018	44M1P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	32%	0
05-04-2018	44M1P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	14%	0
05-04-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	12%	0
06-04-2018	44M1P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	4%	0
06-04-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	41%	0
06-04-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	29%	0
06-04-2018	44M1P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	1%	0
06-04-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	40%	0
06-04-2018	44M1P56A	30705D1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN KL NBR	3%	0
06-04-2018	44M1P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	1%	0
06-04-2018	44M1P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	3%	0
07-04-2018	44M1P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	4%	0
07-04-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	48%	0
07-04-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
07-04-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
07-04-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	21%	0
07-04-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	55%	0
09-04-2018	44M1P56A	30705A1B00D0DAD	AFD S/AQ Q7 CRICKET PTB	28%	0
09-04-2018	44M1P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	8%	0
09-04-2018	44M1P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	11%	0
09-04-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	27%	0
09-04-2018	44M1P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	10%	0
09-04-2018	44M1P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	22%	0
09-04-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	20%	0
09-04-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
09-04-2018	44M1P56A	30705D3C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	1%	0
10-04-2018	44M1P56A	30705A1B01D0DAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET PTB	5%	0
10-04-2018	44M1P56A	30705A1C00D0DAD	AFE S/AQ Q7 CRICKET PTB	3%	0
10-04-2018	44M1P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	28%	0
10-04-2018	44M1P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	2%	0
10-04-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	4%	0
10-04-2018	44M1P56A	30705D1B01D0DAC	AFD C/AQ Q7 TWIN KL PTB	3%	0
10-04-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	34%	0
10-04-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	22%	0
10-04-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	33%	0
11-04-2018	44M1P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	76%	0

11-04-2018	44M1P56A	30705C1B00C0CAC	AFD S/AQ Q7 TWIN FLG	1%	0
11-04-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	26%	0
11-04-2018	44M1P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	0
11-04-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	25%	0
12-04-2018	44M1P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	15%	0
12-04-2018	44M1P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	26%	0
12-04-2018	44M1P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	0
12-04-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	24%	0
12-04-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	18%	0
12-04-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	1%	0
12-04-2018	44M1P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	17%	0
12-04-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	28%	0
13-04-2018	44M1P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	8%	0
13-04-2018	44M1P56A	30705C1B00T3TAC	AFD S/AQ Q7 TWIN NGBR	11%	0
13-04-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	19%	0
13-04-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	26%	0
13-04-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	24%	0
13-04-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	12%	0
13-04-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
13-04-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	22%	0
13-04-2018	44M1P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	3%	0
14-04-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	30%	0
14-04-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	48%	0
14-04-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	40%	0
16-04-2018	44M1P56A	30705A1C00C0CAD	AFE S/AQ CRICKET FLG	2%	0
16-04-2018	44M1P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	4%	0
16-04-2018	44M1P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	18%	0
16-04-2018	44M1P56A	30705C1B00T3TAC	AFD S/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
16-04-2018	44M1P56A	30705C1B01C0CAC	AFD C/AQ Q7 TWIN FLG	2%	0
16-04-2018	44M1P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	8%	0
16-04-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	28%	0
16-04-2018	44M1P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	13%	0
16-04-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	0
16-04-2018	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	9%	0
16-04-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	28%	0
16-04-2018	44M1P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	10%	0
16-04-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	4%	0
17-04-2018	44M1P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	0%	0
17-04-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	39%	0
17-04-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	24%	0
17-04-2018	44M1P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	1%	0
17-04-2018	44M1P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	0%	0
17-04-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	2%	0
17-04-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	1%	0
17-04-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	29%	0
17-04-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	26%	0
17-04-2018	44M1P56A	30705D3C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	1%	0
18-04-2018	44M1P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	7%	0
18-04-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	51%	0
18-04-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	15%	0
18-04-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	11%	0
18-04-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	13%	0
18-04-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	4%	0
18-04-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	1%	0
18-04-2018	44M1P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	30%	0
19-04-2018	44M1P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	14%	1
19-04-2018	44M1P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	25%	1
19-04-2018	44M1P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	14%	1
19-04-2018	44M1P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	53%	1

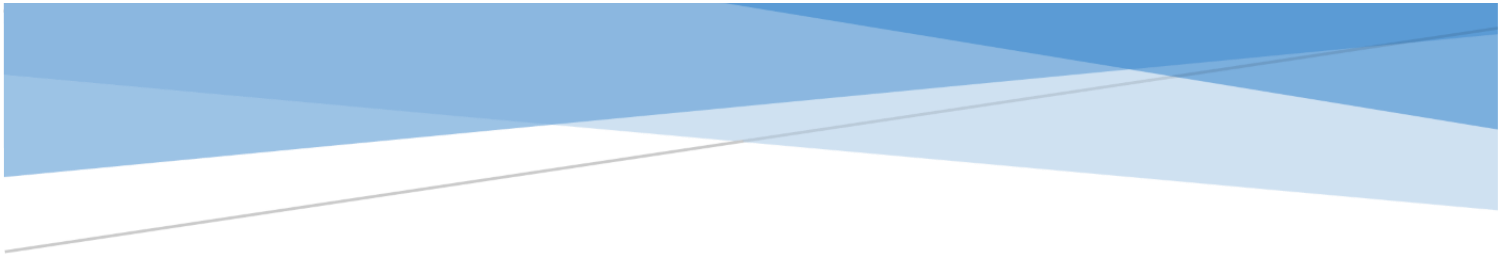
19-04-2018	44M1P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	1%	1
19-04-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	1%	1
19-04-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	25%	1
19-04-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	1
20-04-2018	44M1P56A	30705A1B00D0DAD	AFD S/AQ Q7 CRICKET PTB	9%	0
20-04-2018	44M1P56A	30705A1B01D0DAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET PTB	5%	0
20-04-2018	44M1P56A	30705A1C00D0DAD	AFE S/AQ Q7 CRICKET PTB	9%	0
20-04-2018	44M1P56A	30705C1B01D0DAC	AFD C/AQ Q7 TWIN PTB	2%	0
20-04-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	27%	0
20-04-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	6%	0
20-04-2018	44M1P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	17%	0
20-04-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	49%	0
20-04-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	2%	0
20-04-2018	44M1P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	2%	0
23-04-2018	44M1P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	8%	1
23-04-2018	44M1P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	4%	1
23-04-2018	44M1P56A	30705C1B01C0CAC	AFD C/AQ Q7 TWIN FLG	2%	1
23-04-2018	44M1P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	9%	1
23-04-2018	44M1P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	11%	1
23-04-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	102%	1
24-04-2018	44M1P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	0%	1
24-04-2018	44M1P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	0%	1
24-04-2018	44M1P56A	30705C1B00T3TAC	AFD S/AQ Q7 TWIN NGBR	8%	1
24-04-2018	44M1P56A	30705C1B01D0DAC	AFD C/AQ Q7 TWIN PTB	2%	1
24-04-2018	44M1P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	21%	1
24-04-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	15%	1
24-04-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	50%	1
24-04-2018	44M1P56A	30705D1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	38%	1
24-04-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	1
24-04-2018	44M1P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	6%	1
26-04-2018	44M1P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	6%	0
26-04-2018	44M1P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	23%	0
26-04-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	17%	0
26-04-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	23%	0
26-04-2018	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	26%	0
26-04-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	26%	0
26-04-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
26-04-2018	44M1P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	13%	0
26-04-2018	44M1P56A	30705D3C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL PTB	1%	0
27-04-2018	44M1P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	31%	0
27-04-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	72%	0
27-04-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	32%	0
27-04-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	1%	0
30-04-2018	44M1P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	50%	0
30-04-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	2%	0
30-04-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	7%	0
30-04-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	0%	0
30-04-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	13%	0
30-04-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	23%	0
30-04-2018	44M1P56A	30705C1C00I0IAC	AFE S/AQ Q7 TWIN SOUL	11%	0
30-04-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	24%	0
30-04-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	2%	0
30-04-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	1%	0
02-05-2018	44M1P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	5%	0
02-05-2018	44M1P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	22%	0
02-05-2018	44M1P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	48%	0
02-05-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	9%	0
02-05-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	1%	0
02-05-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	13%	0

02-05-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	11%	0
02-05-2018	44M1P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	26%	0
03-05-2018	44M1P56A	30705A1B00D0DAD	AFD S/AQ Q7 CRICKET PTB	0%	0
03-05-2018	44M1P56A	30705C1B01D0DAC	AFD C/AQ Q7 TWIN PTB	6%	0
03-05-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	4%	0
03-05-2018	44M1P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	4%	0
03-05-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	2%	0
03-05-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
03-05-2018	44M1P56A	30705D1B01D0DAC	AFD C/AQ Q7 TWIN KL PTB	6%	0
03-05-2018	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	1%	0
03-05-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	13%	0
03-05-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	50%	0
03-05-2018	44M1P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	31%	0
04-05-2018	44M1P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	27%	0
04-05-2018	44M1P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	16%	0
04-05-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	53%	0
04-05-2018	44M1P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	17%	0
04-05-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
04-05-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	7%	0
04-05-2018	44M1P56A	30705C1C01D0DAC	AFE C/AQ Q7 TWIN PTB	1%	0
04-05-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	14%	0
04-05-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	1%	0
07-05-2018	44M1P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	82%	0
07-05-2018	44M1P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	10%	0
07-05-2018	44M1P56A	30705C1C00C0CAC	AFE S/AQ Q7 TWIN FLG	2%	0
07-05-2018	44M1P56A	30705D1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL FLG	10%	0
07-05-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	17%	0
07-05-2018	44M1P56A	30705D1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL FLG	7%	0
08-05-2018	44M1P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	1%	0
08-05-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	19%	0
08-05-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	24%	0
08-05-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	87%	0
09-05-2018	44M1P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	4%	0
09-05-2018	44M1P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	5%	0
09-05-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	0%	0
09-05-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	48%	0
09-05-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	34%	0
09-05-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	53%	0
10-05-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	4%	1
10-05-2018	44M1P56A	30705C1C00C0CAC	AFE S/AQ Q7 TWIN FLG	3%	1
10-05-2018	44M1P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	5%	1
10-05-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	2%	1
10-05-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	36%	1
10-05-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	24%	1
10-05-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	28%	1
10-05-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	1%	1
10-05-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	25%	1
11-05-2018	44M1P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	13%	1
11-05-2018	44M1P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	15%	1
11-05-2018	44M1P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	1%	1
11-05-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	43%	1
11-05-2018	44M1P56A	30705C1C00T3TAC	AFE S/AQ Q7 TWIN NGBR	4%	1
11-05-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	29%	1
14-05-2018	44M1P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	34%	0
14-05-2018	44M1P56A	30705A1C00D0DAD	AFE S/AQ Q7 CRICKET PTB	2%	0
14-05-2018	44M1P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	10%	0
14-05-2018	44M1P56A	30705A1C01D0DAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET PTB	2%	0
14-05-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	4%	0
14-05-2018	44M1P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	62%	0

15-05-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	12%	0
15-05-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	47%	0
15-05-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	67%	0
16-05-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	21%	0
16-05-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	17%	0
16-05-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	39%	0
16-05-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	47%	0
16-05-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	1%	0
17-05-2018	44M1P56A	30705A1B01C0CAE	AFD C/AQ CRICKET FLG	1%	0
17-05-2018	44M1P56A	30705A1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET SOUL	2%	0
17-05-2018	44M1P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	4%	0
17-05-2018	44M1P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	17%	0
17-05-2018	44M1P56A	30705C1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN PTB	8%	0
17-05-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	0%	0
17-05-2018	44M1P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	19%	0
17-05-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	10%	0
17-05-2018	44M1P56A	30705D1B02D0DAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL PTB	2%	0
17-05-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	44%	0
17-05-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	26%	0
18-05-2018	44M1P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	12%	0
18-05-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	10%	0
18-05-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	85%	0
18-05-2018	44M1P56A	30705C3C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	1%	0
18-05-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	2%	0
18-05-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	16%	0
18-05-2018	44M1P56A	30705D3C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	1%	0
22-05-2018	44M1P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	34%	1
22-05-2018	44M1P56A	30705C1B00I0IAC	AFD S/AQ Q7 TWIN SOUL	34%	1
22-05-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	92%	1
22-05-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	13%	1
23-05-2018	44M1P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	1%	0
23-05-2018	44M1P56A	30705C1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ TWIN SOUL	21%	0
23-05-2018	44M1P56A	30705C1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN SOUL	25%	0
23-05-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	18%	0
23-05-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	62%	0
24-05-2018	44M1P56A	30705A1C00I0IAD	AFE S/AQ CRICKET SOUL	24%	1
24-05-2018	44M1P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	24%	1
24-05-2018	44M1P56A	30705C1B01T3TAC	AFD C/AQ Q7 TWIN NGBR	17%	1
24-05-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	27%	1
25-05-2018	44M1P56A	30705A1B01T1TAE	AFD C/AQ Q7 CRICKET ZDB	19%	1
25-05-2018	44M1P56A	30705A1C01T1TAE	AFE C/AQ Q7 CRICKET ZDB	24%	1
25-05-2018	44M1P56A	30705B1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET KL SOUL	15%	1
25-05-2018	44M1P56A	30705B1C01I0IAE	AFE C/AQ CRICKET KL SOUL	15%	1
25-05-2018	44M1P56A	30705D1B02I0IAC	AFD NAR C/AQ Q7 TWIN KL SL	27%	1
25-05-2018	44M1P56A	30705D1C01I0IAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL SL	28%	1
28-05-2018	44M1P56A	30705A1B00I0IAD	AFD S/AQ CRICKET SOUL	26%	0
28-05-2018	44M1P56A	30705C1B00C0CAC	AFD S/AQ Q7 TWIN FLG	4%	0
28-05-2018	44M1P56A	30705C1B01C0CAC	AFD C/AQ Q7 TWIN FLG	4%	0
28-05-2018	44M1P56A	30705C1B01I0IAC	AFD C/AQ Q7 TWIN SOUL	25%	0
28-05-2018	44M1P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	26%	0
28-05-2018	44M1P56A	30705C1C00C0CAC	AFE S/AQ Q7 TWIN FLG	4%	0
28-05-2018	44M1P56A	30705C1C00T3TAC	AFE S/AQ Q7 TWIN NGBR	9%	0
28-05-2018	44M1P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	19%	0
29-05-2018	44M1P56A	30705A1B01I0IAE	AFD C/AQ CRICKET SOUL	3%	7
29-05-2018	44M1P56A	30705C1B00T3TAC	AFD S/AQ Q7 TWIN NGBR	16%	7
29-05-2018	44M1P56A	30705C1B02C0CAC	AFD NAR C/AQ TWIN FLG	0%	7
29-05-2018	44M1P56A	30705C1C01C0CAC	AFE C/AQ Q7 TWIN FLG	1%	7
29-05-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	79%	7
29-05-2018	44M1P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	25%	7

30-05-2018	44M1P56A	30705C1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN NGBR	6%	0
30-05-2018	44M1P56A	30705C1C00T3TAC	AFE S/AQ Q7 TWIN NGBR	17%	0
30-05-2018	44M1P56A	30705C1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN NGBR	17%	0
30-05-2018	44M1P56A	30705D1B02T3TAC	AFD NAR C/AQ TWIN KL NBR	46%	0
30-05-2018	44M1P56A	30705D1C01T3TAC	AFE C/AQ Q7 TWIN KL NBR	42%	0

APÊNDICE D



Manual de Boas Práticas para a Costura em Pé

Autor(a): Ana Rita Cunha

Índice

GLOSSÁRIO	2
INTRODUÇÃO	3
RECOMENDAÇÕES GERAIS: BOAS PRÁTICAS NA COSTURA EM PÉ	4
POSICIONAMENTO ADEQUADO DOS MEMBROS SUPERIORES	8
PRÁTICAS DE PREVENÇÃO DO RISCO PSICOSSOCIAL	9
PRÁTICAS DA GINÁSTICA LABORAL	11
REFERÊNCIAS	15

GLOSSÁRIO

TERMO	DEFINIÇÃO
Ginástica laboral	Modalidade de atividade física destinada aos trabalhadores para que seja praticada no próprio local de trabalho.
LMERT – Lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho	Grupo de doenças classificadas como inflamatórias que atacam o sistema locomotor devido a fatores presentes no ambiente laboral.
Antropometria	Conjunto de técnicas utilizadas com o objetivo de medir o corpo humano ou suas partes
Estatura	Medida da altura do ser humano
Psicossocial	Que afeta simultaneamente a parte psicológica individual e a vida social.

INTRODUÇÃO

Cada vez mais as empresas têm que se preocupar com os seus recursos humanos. Para isso, têm de conseguir criar as melhores condições de trabalho possíveis, para que estes possam efetuar o seu trabalho com conforto, segurança e ter uma melhor qualidade de vida no trabalho (Silva, 2008)

Sendo as lesões músculo-esqueléticas derivadas por vezes de questões relacionadas com condições ergonómicas nos postos de trabalho, estas são reconhecidas como doenças profissionais e estão classificadas na lista publicada no Decreto Regulamentar nº76/2017 de 17 de Julho, estão incluídas nas lesões da categoria de doenças provocadas por agentes físicos, particularmente, as vibrações e os agentes mecânicos. (Miranda, Carnide, & Lopes, 2001).

Pensa-se também que a vivência duradoura do sentimento de bem-estar pelos trabalhadores constitui um fator de promoção da saúde nas situações de trabalho e indica a presença de qualidade de Vida no trabalho. Em contrapartida, a vivência duradoura do mal-estar no trabalho constitui um fator de risco para a saúde e a segurança nas situações de trabalho e indica a ausência de qualidade de vida no trabalho (Costa, 2015).

Este manual de Boas Práticas para a costura em pé foi desenvolvido com base no estudo de caso de análise ergonómica na costura em pé e desempenho psicossocial e produtivo realizado numa indústria têxtil do setor automóvel.

Teve por suporte a análise e tratamento de dados recolhidos “in loco” e a pesquisa técnico-científica realizada em diversas bases de dados, com o objetivo de se promover a melhoria da saúde e bem-estar de todos os colaboradores da costura em pé, assim como a melhoria das condições de trabalho destes de forma a eliminar/evitar lesões provocadas por este tipo de trabalho.

Pretende-se que este seja um auxílio / instrumento de trabalho ao nível da prevenção para qualquer organização empresarial em que seja aplicada a costura em pé ou que pretendam incorporar este tipo de trabalho no seu processo produtivo.

RECOMENDAÇÕES GERAIS: BOAS PRÁTICAS NA COSTURA EM PÉ

Quando se dá início a um novo projeto, como por exemplo o dimensionamento de um posto de trabalho, devem ter-se em conta vários aspetos, tais como: Qual o tipo de pessoa que irá ocupar esse posto? São pessoas do sexo masculino ou do sexo feminino? Ou serão ambos? Qual a estatura e antropometria da pessoa? Assim, tem de se pensar numa solução que satisfaça todas as condições subjacentes, embora saibamos que será uma utopia conseguir-se satisfazer todas as pessoas. O desafio passa por dimensionarmos o posto de trabalho de modo a que este se adapte ao maior número de pessoas possível. (Silva, 2008)

A costura deve incluir o menor número possível de cargas unilaterais. Estas são causadas por posturas estáticas predominantemente desfavoráveis, bem como por movimentos monótonos e recorrentes. Portanto, há a exigência ergonómica de se manter o trabalho monótono o menor tempo possível nas atividades de costura. Deve ser promovida uma mudança de postura de posições corporais mais favoráveis, sempre que for possível.

Segundo o guia prático de ergonomia nos locais de trabalho da costura (ETEM & RCI, 2013) a altura máxima e mínima do plano de costura (equivalente à altura da mesa de costura) deve ser para uma pessoa alta (185 cm, exigência de precisão muito alta e pequena distância de visualização) e para uma pessoa pequena (150 cm, baixa precisão e exigindo grande distância de visualização), conforme se apresenta através da Figura 1.

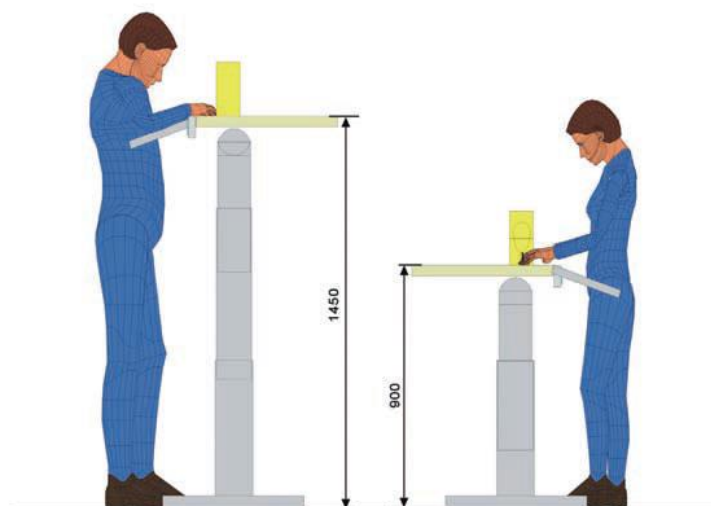


Figura 1 - Altura máxima para pessoas altas e pessoas baixas na costura em pé

Fonte: BGI 804-2

Deste modo, recomenda-se para a costura em pé onde trabalhem diferentes tipos de pessoas em termos de estatura e dimensões antropométricas um ajuste de altura simples, rápido e infinitamente ajustável, como por exemplo: Um botão de ajuste de altura onde cada operador(a) pode reajustar de acordo com a sua estatura segundo a posição vertical da pessoa, como se pode observar através da Figura 2. Importa também referir que é aconselhável a utilização de mesas de trabalho que sejam ajustáveis segundo o plano horizontal de trabalho]



Figura 2 - Botão para regular a altura da mesa de trabalho

Este dispositivo deve ser ajustado para que os cotovelos formem um ângulo de 90° com a base de apoio deste durante a realização do trabalho. Esta deve ser a postura ideal para o trabalho de costura realizado em pé.

Para locais de trabalho que raramente necessitam de ser ajustados em altura tendo em consideração a estatura da pessoa, um ajuste manual no equipamento pode ser suficiente.

De forma a melhorar o campo de visão sobre a costura e reduzir o sombreamento, o tampo da máquina deve ter uma pequena inclinação entre 0°- 10°, em relação à base horizontal de trabalho. Com isto, temos a parte ergonómica favorecida, porque assim as posturas forçadas na parte superior do corpo (membros superiores), bem como na área dos ombros e pescoço, são reduzidas, como se pode observar pela Figura 3.

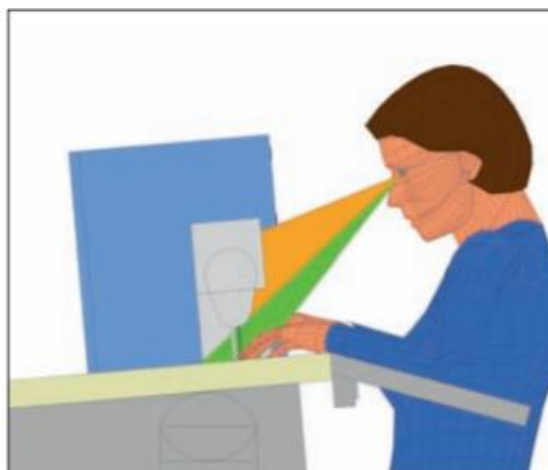


Figura 3 - Inclinação da mesa de trabalho

Fonte: BGI-804

O tamanho do tampo da mesa é baseado principalmente no tamanho do material de costura. As dimensões e a forma destinam-se a limitar as operações e para garantir o processamento do material, bem como o ajuste ou encadeamento com as operações produtivas. Portanto, a especificação de uma medida padrão para o comprimento e a largura da mesa não é possível, dada a condicionante referida. Pelo que, deve-se optar por mesas de trabalho com dimensões superiores à da(s) peça(s) a costurar e que permitam, se necessária, a deposição temporária de peças, sem condicionar a ação da costureira e do meio envolvente.

A distância entre a agulha e a borda frontal da mesa, pode ter influência musculoesquelética no braço e na cervical (pescoço) da pessoa que trabalha na máquina. Quanto maior for a distância entre a posição da agulha e a parte frontal do tampo da mesa, é mais provável, com os mesmos requisitos visuais que o pescoço sofra uma maior sobrecarga dorsal. Deste modo, recomenda-se que a distância entre a agulha e a parte frontal do tampo da mesa seja adequada de modo a permitir uma fácil visualização da costura, com menor esforço dorsal e dos membros superiores da operadora da máquina de costura.

A superfície da mesa necessária (possivelmente com apoio de braço) depende do tamanho do material de costura. A superfície do tampo da mesa deve ser livre de reflexos, de fácil manutenção, leve e lisa.

A colocação de apoios para os braços fixados junto dos tampos das mesas deve ser considerada, uma vez que diminui a sobrecarga e a força dos membros superiores e nas articulações destes, como se pode observar pela Figura 4. A incapacidade de suportar os antebraços na superfície da mesa provoca alta tensão muscular e fadiga prematura. Além disso ao colocar-se os antebraços na parte superior da mesa pode levar a pontos de pressão no lado de extensão do antebraço, o que convém evitar.



Figura 4 - Apoios de braços fixados no tampo da mesa

Fonte: BGI- 804-2

Durante a realização de trabalho estático, a circulação do sangue e o metabolismo muscular diminuem pelo que a eficácia do trabalho muscular é mais baixa. Esta carga estática efetuada de forma contínua ou repetida agravada pela própria postura penosa no trabalho em causa e pela repetitibilidade do gesto promoverá uma vasodilatação local, nos músculos em causa e conseqüentemente a fadiga prematura.

Assim, por forma a reduzir as consequências referidas devem ser fornecidos tapetes anti fadiga ao operador(a) para este tipo de trabalho por causa dos períodos prolongados na posição de pé. Estes tapetes promovem uma melhor circulação sanguínea e reduzem a fadiga nos membros inferiores, conforme se pode observar pela Figura 5.



Figura 5 – Tapete anti fadiga

Fonte: http://www.vml-lda.com/langs/pt_pt/item.php?idArticle=950&cat=056

Estes tapetes podem ser inseridos conjuntamente com os pedais da máquina de costura como demonstra a Figura 6. No entanto, recomenda-se que o pedal adotado permita ao(s) operador(es) intercalarem os pés com a distribuição uniforme do peso corporal.



Figura 6 - Tapete anti fadiga inserido junto do pedal da máquina de costura em pé

POSICIONAMENTO ADEQUADO DOS MEMBROS SUPERIORES

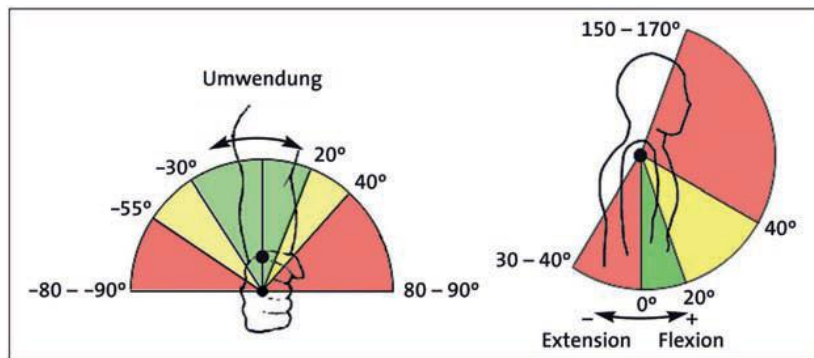


Figura 7 - Avaliação das áreas de movimento ou posições angulares do antebraço e articulação do ombro
Fonte: BGI -804

Na figura 7 está representada a **verde** a área recomendada para posicionamento dos antebraços e dos ombros pelo(s) operador(es) durante a execução dos trabalhos de costura em pé. De cor **amarela** temos a área considerada de risco moderado sendo temporariamente aceitável que se realizem trabalhos com estas posturas. Já a área de cor **vermelha** significa uma posição considerada extrema e inaceitável se for permanente no decurso dos trabalhos.

A atividade de costura requer movimentos repetitivos, e portanto, existem sobrecargas musculares na área dos dedos, mãos, braços e ombros. Então, as articulações, os tendões, os ligamentos e ossos estarão mecanicamente sobrecarregados, podendo causar desconforto temporário ou doenças permanentes (ex.: LMERT), sendo necessário a aplicação de boas práticas posturais de forma a não criar condições desfavoráveis para o organismo do(a) operador(a).

PRÁTICAS DE PREVENÇÃO DO RISCO PSICOSSOCIAL

Segundo a OSHA (2002) os riscos psicossociais, como a violência e o assédio moral, podem conduzir ao *stress* no trabalho. Quatro por cento da população ativa afirma já ter sido vítima de violência física por pessoas exteriores ao local de trabalho. Muitas mais declaram ter sofrido ameaças ou insultos. Nove por cento dos trabalhadores europeus afirmam terem sido vítimas de assédio moral. Estas estatísticas são mais que suficientes para se passar à ação.

A gestão dos riscos psicossociais constitui não só uma obrigação moral e um bom investimento para as entidades empregadoras como também um imperativo legal estabelecido na Diretiva-Quadro 89/391/CEE de 12 de junho, reforçado por acordos-quadro com os parceiros sociais sobre stresse no trabalho e sobre assédio e violência no trabalho (OSHA, s.d.). A referida diretiva foi transposta para direito interno pelo Decreto-lei 441/91 de 14 de novembro, atualmente revogado pela Lei n.º 102/2009 de 10 de setembro e respetivas alterações vigentes.

Nesse mesmo diploma legal, segundo o artigo 15.º referente às obrigações gerais do empregador, no seu ponto 2 refere que "O empregador deve zelar, de forma continuada e permanente, pelo exercício da atividade em condições de segurança e de saúde para o trabalhador, tendo em conta os princípios gerais de prevenção", e na alínea f) deste é referido que "O empregador tem de assegurar, nos locais de trabalho, que as exposições aos agentes químicos, físicos e biológicos e aos fatores de risco psicossociais não constituem risco para a segurança e saúde do trabalhador;"

Pelo acima exposto, fica clara a obrigação e responsabilidade do empregador em identificar, valorizar, controlar e gerir os riscos psicossociais em todas as atividades na sua organização.

Tendo em conta o referido anteriormente sugerem-se assim algumas boas práticas a implementar para prevenção dos riscos psicossociais:

- A implementação da ginástica laboral, pois esta irá contribuir não só para a prevenção das LMERT mas também para o relaxamento e entusiasmo das pessoas e quando realizada em grupo permite que as pessoas criem um ambiente mais descontraído promovendo assim um sentimento de bem-estar psicológico nos colaboradores;

- Reuniões diárias no início de turno sobre os problemas ocorridos no dia anterior de trabalho de forma a promover o diálogo entre os colaboradores e potenciar a criação do espírito de grupo assim como com a ajuda destes ser possível percecionar melhor os problemas nos locais de trabalho;

- Recolha de dados através de questionário para posterior análise por parte dos médicos de medicina no trabalho, psicólogos e departamentos da organização de forma a serem tomadas algumas medidas mais específicas;

- Utilização de equipamentos eletrónicos/digitais que permitam efetuar uma despistagem prática e rápida sobre o bem-estar físico e psicológico do trabalhador antes do início do trabalho (à entrada na organização) e no fim do trabalho (à saída da organização) ou por turnos, por exemplo através do método do semáforo (smile) e outros.

- Melhorar o planeamento do trabalho e o trabalho em equipa;

- Clarificar as funções e tarefas de cada um;

- Envolvimento da gestão com todos os departamentos da organização de forma a criar uma empatia e preocupação para com os colaboradores.

- E entre outras medidas e boas práticas.

PRÁTICAS DA GINÁSTICA LABORAL

A implementação de um programa de ginástica laboral nas empresas de forma a minimizar o risco de LMERT e diminuir as queixas dos funcionários do posto de trabalho de costura deve ser considerado para o efeito. Existem alguns exercícios recomendados com maior foco nos membros superiores e que são os que apresentam maior sintomatologia no setor da costura.

Devem ser efetuados nos primeiros 10 minutos de laboração de forma a ativar os músculos e articulações para o turno laboral diversos exercícios que variam desde orientações posturais a alongamentos e relaxamento muscular.

Recomenda-se a introdução destes exercícios na empresa, sempre que possível, por um especialista com formação e competência nesta área. No entanto, em situações em que as organizações não tenham recursos disponível para o efeito, recomenda-se que o(s) operador(es) pratiquem alguns dos exercícios de ginástica no local de trabalho e que podem ser feitos pelas próprias pessoas, com base nas Figuras 8, 9, 10, 11, 12, 13 e 14. Os exercícios abaixo apresentados são alguns exemplos mais focados nos resultados da sintomatologia apresentada por costureiras, em que o maior número de queixas era relativo aos membros superiores e estava diretamente relacionado com o trabalho em si, servindo assim como prevenção dos casos de LMERT em organizações cujo principal trabalho é a costura:

Exercício 1

Separe e estique os dedos até sentir a tensão de um alongamento (Figura 8 em cima) e mantenha esta posição por 10 segundos de seguida relaxe.



Figura 8 – Exercício 1

(Fonte: <http://workinglife.com.br/dicas-ginastica-laboral.htm>)

Dobre os dedos nas articulações e mantenha por 10 segundos. (Figura 8 em baixo) Repita o alongamento realizado anteriormente. A realização destes exercícios potencia o alongamento das mãos, dedos e punhos.

Exercício 2



Figura 9 – Exercício 2

(fonte: <http://workinglife.com.br/dicas-ginastica-laboral.htm>)

Com os braços esticados, coloque as palmas das mãos voltadas para baixo, dobre os punhos e levante as pontas dos dedos, conforme se pode observar pela Figura 9. Mantenha esta posição por 10 segundos. Dobre os punhos na direção oposta com os dedos apontados para baixo e mantenha por 10 segundos. Este exercício proporciona o alongamento dos punhos e antebraço.

Exercício 3



Figura 10 – Exercício 3

(fonte: <http://workinglife.com.br/dicas-ginastica-laboral.htm>)

Entrelace os dedos na parte da frente do corpo, como se pode observar através da Figura 10. Rode as mãos e os punhos no sentido horário, 10 vezes. Repita o exercício no sentido anti-horário. Este exercício permite alongar os punhos.

Exercício 4

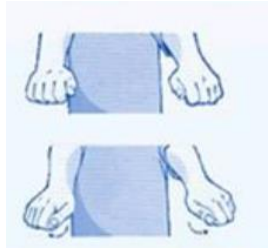


Figura 11 – Exercício 4

(Fonte: <http://workinglife.com.br/dicas-ginastica-laboral.htm>)

Estenda os braços para a frente e lentamente vire as mãos para fora até sentir um alongamento, como ilustra a Figura 11. Deve manter esta posição por 5 a 10 segundos. Este exercício irá permitir alongar os punhos e antebraço.

Exercício 5



Figura 12 - Exercício 5

(fonte: <http://workinglife.com.br/dicas-ginastica-laboral.htm>)

Segure o dedo indicador da mão oposta e rode-o 5 vezes no sentido horário e 5 vezes no sentido anti-horário, conforme apresenta a Figura 12. E repita esta ação em todos os dedos das mãos. Este exercício potencializará o alongamento dos dedos.

Exercício 6

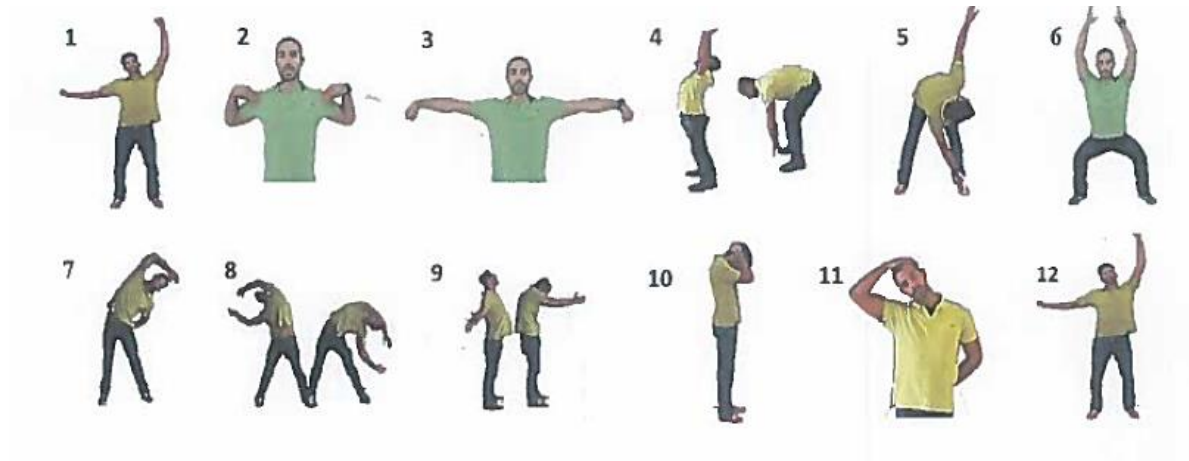


Figura 13 - Exercício 6

(fonte: <http://workinglife.com.br/dicas-ginastica-laboral.htm>)

Por fim, puxe suavemente cada dedo e mantenha por 2 ou 3 segundos, de acordo com a Figura 13. Este exercício promove o alongamento dos dedos e respectivas articulações.

Um outro conjunto de exercícios que também são recomendados ao nível da prevenção das LMERT, designados por exercícios de ativação geral muscular que servem para estimular o nosso organismo no início de um turno de laboração, conforme ilustra a Figura 14:



*Figura 14 - Exercícios de ativação
(Fonte: Empresa que implementa GL, 2018)*

Cada alongamento deve ser mantido durante 10 a 15 segundos e cada exercício de ativação deve ser realizado durante 10 repetições, pela seguinte ordem:



- 1- Espreguiçar livremente
- 2- Rotação dos ombros
- 3- Rotação dos punhos
- 4- Flexão e extensão do corpo
- 5- Rotação do tronco
- 6- Agachamento
- 7- Flexão dinâmica do tronco
- 8- Circundação do tronco
- 9- Afastar e juntar os braços
- 10- Flexão do pescoço
- 11- Flexão lateral do tronco
- 12- Espreguiçar

Como nota final, deve-se ter em consideração que a aplicação da ginástica laboral demonstra efeitos mais relevantes, em média, após três meses a um ano do início da sua implementação na organização.

REFERÊNCIAS

- Costa, J. (2015). Ergonomia da Atividade aplicada à Qualidade de Vida no Trabalho: lugar, importância e contribuição da Análise Ergonômica do Trabalho (AET). *São Paulo, 40*(131), 303–7657. <https://doi.org/10.1590/0303-7657000074413>
- ETEM, B., & RCI, B. (2013). *BGI 804-2 Ergonomie an Näharbeitsplätzen - Ratgeber für die Praxis*.
- Miranda, L. C., Carnide, F., & Lopes, M. de F. (2001). Lesões Músculo-Esqueléticas relacionadas com o Trabalho. *United States Department of Labour*, 1–24. Obtido de <http://www.bls.gov/>
- OSHA. (sem data). Riscos psicossociais e stresse no trabalho. Obtido 21 de Setembro de 2018, de <https://osha.europa.eu/pt/themes/psychosocial-risks-and-stress>
- OSHA. (2002). *Semana Europeia para a Segurança*.
- Silva, Â. M. (2008). Universidade de Aveiro DEGEI – Departamento de Economia, Gestão e Engenharia Industrial 2008, 186.

Ficha Técnica

Autor	Ana Rita Oliveira Cunha
Co- autor	Prof. Doutor Paulo Antero Oliveira
Título	Manual de Boas Práticas para a Costura em Pé
Âmbito	Documento de apoio ao Projeto realizado para a obtenção do grau de Mestre em Gestão Integrada de Qualidade, Ambiente e Segurança
Entidade Formadora	  Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Politécnico do Porto
Edição	1 exemplar