

**Exercício método OWAS** - avaliação da carga física derivada das posturas adotadas durante o trabalho.

Costas		Braços		Carga	
	<b>1</b> Tronco alinhado		<b>1</b> Ambos abaixo do nível dos ombros		<b>1</b> <10kg
	<b>2</b> Inclinação superior a 20°		<b>2</b> Um abaixo e outro acima do nível dos ombros		<b>2</b> 10-20 kg
	<b>3</b> Torção		<b>3</b> Ambos a cima do nível dos ombros		<b>3</b> > 20kg
	<b>4</b> Torção e inclinação				

Pernas			
	<b>1</b> Sentado		<b>5</b> Ambas fletidas com peso desequilibrado
	<b>2</b> Retas com peso equilibrado		<b>6</b> Ajoelhado com um ou ambos os joelhos
	<b>3</b> Uma esticada e outra fletida com peso desequilibrado		<b>7</b> Caminhando
	<b>4</b> Ambas fletidas com peso equilibrado		

costas	braços	pernas			carga			1			2			3			4			5			6			7		
		1			2			3			4			5			6			7			8			9		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	3	2	2	3	1	1	1	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4
	2	3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4
	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4

Categoria de risco	Efeito da postura	Ação necessária
1	Postura normal e natural sem efeitos prejudiciais no sistema musculoesquelético.	Não requer ação.
2	Postura com possibilidade de causar dano ao sistema musculoesquelético.	Ações corretivas são necessárias no futuro próximo.
3	Postura com efeitos prejudiciais no sistema musculoesquelético.	Ações corretivas são necessárias o mais rápido possível.
4	A carga causada por essa postura tem efeitos extremamente prejudiciais no sistema musculoesquelético.	Ações corretivas são necessárias imediatamente.