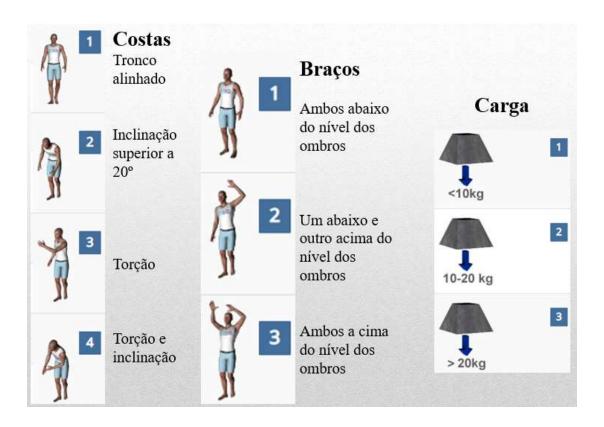
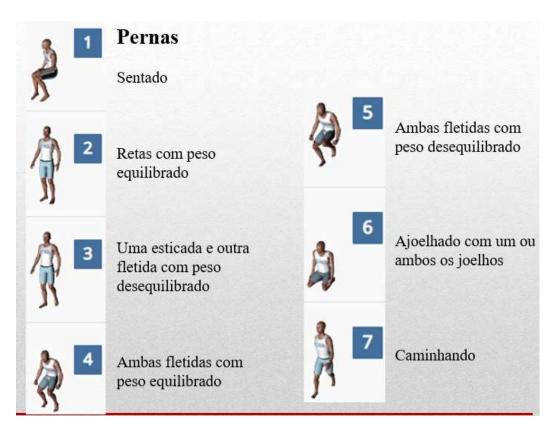
<u>Exercício método OWAS -</u> avaliação da carga física derivada das posturas adotadas durante o trabalho.





	pernas		1			2			3			4			5			6			7	
	carga	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
costas	braços																					
1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	.1	2	2	2	2	2	2	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.
	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	2
2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3
	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4
	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	-4	-4	4	2	3	4
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	.41	3	3	3	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
4	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
	2	3	3	(4)	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	-4	4	4	2	3	4
	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	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.