

# Rapid Entire Body Assessment

Fernando Gonçalves Amaral

Programa de Pós-Graduação em  
Engenharia de Produção / UFRGS

## REBA

- **Rapid Entire Body Assessment**
  - ✓ Hignett & McAtamney (2000)
- **Equipe:**
  - ✓ ergonomistas – fisioterapeutas –  
terapeutas ocupacionais – enfermeiros
- **Base: 600 exemplos posturais**

### ■ REBA incorpora:

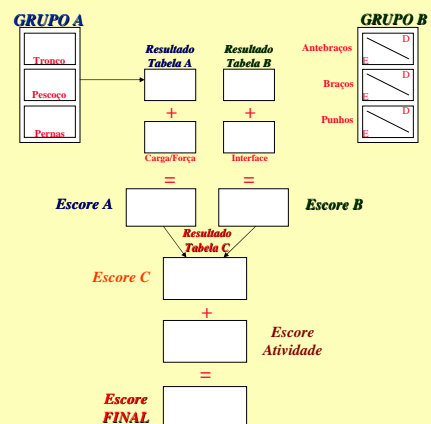
- ✓ Fatores de carga dinâmicos e estáticos
- ✓ Interface homem-carga
- ✓ Um novo conceito de gravidade para a posição do membro superior

## Objetivos

- ✓ Desenvolver um sistema de análise postural sensível aos riscos músculo-esqueléticos em várias tarefas;
- ✓ Dividir o corpo em segmentos a serem codificados individualmente, servindo como referência os movimentos planos;
- ✓ Fornecer um sistema de escores para a atividade muscular causada por posturas diversas e/ou instáveis;

- ✓ Caracterizar que a interface com a carga é importante não unicamente pelas mãos
- ✓ Promover um nível de ação com indicação de urgência
- ✓ Simplicidade de execução (papel e lápis)

### REBA – Folha de Cálculo

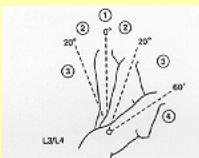


■ **Grupo A:**

- ✓ Tronco
- ✓ Pescoço
- ✓ Pernas

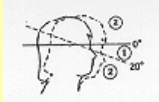
### Tronco

MOVIMENTO	ESCORE	ALTERAÇÃO DE ESCORE
Ereto	1	+ 1 se torção ou inclinação lateral
0° a 20° Flexão	2	
0° a 20° Extensão	2	
20° a 60° Flexão	3	
20° a 60° Extensão	3	
> 60° Flexão	4	




### Pescoço

MOVIMENTO	ESCORE	ALTERAÇÃO DE ESCORE
0° a 20° Flexão	1	+ 1 se torção ou inclinação lateral
> 20° Flexão ou extensão	2	



### Pernas

POSIÇÃO	ESCORE	ALTERAÇÃO DE ESCORE
Distribuição bilateral do peso, sentado ou em pé	1	+ 1 se joelho(s) em flexão entre 30° e 60°  + 2 se joelhos > 60° em flexão (Sem sentar - em pé)
Distribuição unilateral do peso Peso leve distribuído ou postura instável	2	



### Tabela A

Tabela A													
Tronco	Pescoço												
	1				2				3				
	Pernas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6	
2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7	
3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8	
4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9	
5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9	

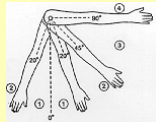
Carga/Força			
0	1	2	3
< 5 kg	5 a 10 kg	> 10 kg	Contração ou rápida execução de força

■ **Grupo B:**

- ✓ Braço
- ✓ Antebraço
- ✓ Punhos

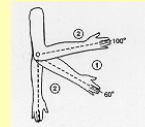
## Braços

POSIÇÃO	ESCORE	ALTERAÇÃO DE ESCORE
20° em Extensão a 20° em Flexão	1	+ 1 se braço em: • Abdução • Rotação
> 20° em Extensão 20° – 45° Flexão	2	
45° – 90° Flexão	3	- 1 se apoiado, suporte para o peso do braço ou a postura é facilitada pela gravidade
> 90° Flexão	4	



## Antebraços

MOVIMENTO	ESCORE
60° a 100° Flexão	1
< 60° Flexão ou > 100° Flexão	2



## Punhos

MOVIMENTO	ESCORE	ALTERAÇÃO DE ESCORE
0° a 15° Flexão / Extensão	1	+ 1 se punho é desviado ou rotacionado
> 15° Flexão / Extensão	2	

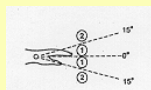


Tabela B

Braço	Antebraço						
	Punho	1			2		
		1	2	3	1	2	3
1	1	2	3	1	2	3	
2	1	2	3	2	3	4	
3	3	4	5	4	5	5	
4	4	5	5	5	6	7	
5	6	7	8	7	8	8	
6	7	8	8	8	9	9	

Interface

0 Bom	1 Aceitável	2 Pobre	3 Inaceitável
Boa preensão a médio alcance, boa força de agarre	Preensão aceitável mas não ideal ou interface aceitável via outra parte do corpo	Preensão inaceitável apesar de possível	Desfavorável, preensão insegura, sem cabos, manetes Interface inaceitável utilizando outras partes do corpo

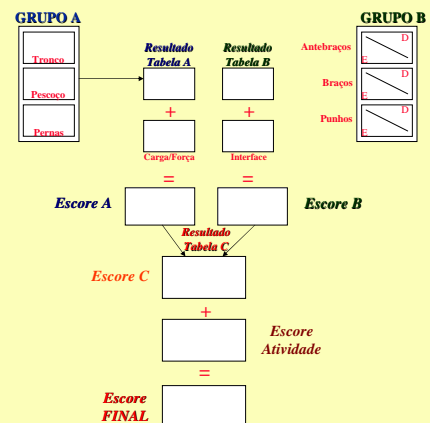
Tabela C

	Escore B											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
7	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Escore da Atividade

- + 1 • 1 ou mais partes do corpo está (ão) estáticas. Ex: segurar por mais de 1 minuto um objeto
- + 1 • Ações repetidas a pequenas distâncias. Ex: Repetições de mais de 4 vezes por minuto (caminhada excluída)
- + 1 • A ação causa mudanças rápidas e grandes nas posturas ou uma desestabilização

## REBA – Folha de Cálculo



NÍVEL DE AÇÃO	ESCORE REBA	NÍVEL DE RISCO	AÇÃO (incluindo nova avaliação)
0	1	Negligenciável	Desnecessária
1	2 - 3	Baixo	Pode ser necessária
2	4 - 7	Médio	Necessária
3	8 - 10	Alto	Necessária em breve
4	11 - 15	Muito alto	Necessária AGORA

<http://www.nexgenargo.com/ergonomics>