

Avaliação Rápida de Corpo Inteiro

***RAPID ENTIRE BODY ASSESSMENT***  
***(REBA)***

# REBA



- Desenvolvido por Sue Hignett e Lynn McAtamney (2000).
- Equipe:  
Ergonomistas – fisioterapeutas – terapeutas ocupacionais – enfermeiros
- Amostra: 600 exemplos posturais.

# REBA

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

# REBA

- 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).
- 



■ **GRUPO A:**

 Tronco

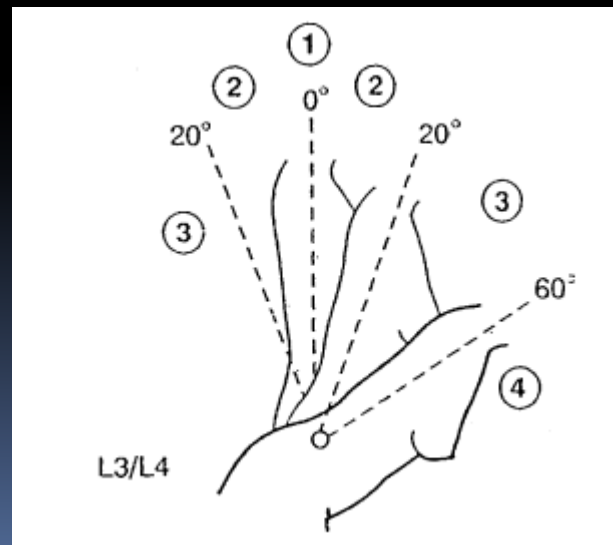
 Pescoço

 Pernas



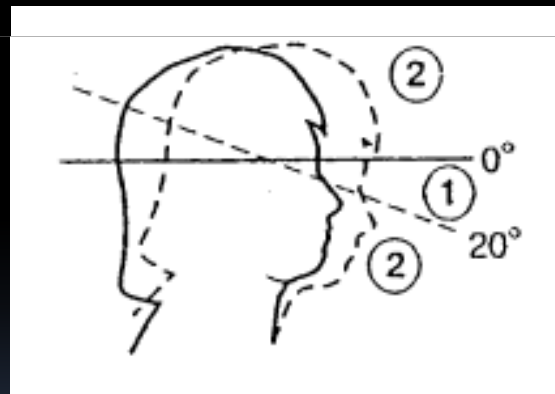
# Tronco

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



# Pescoço

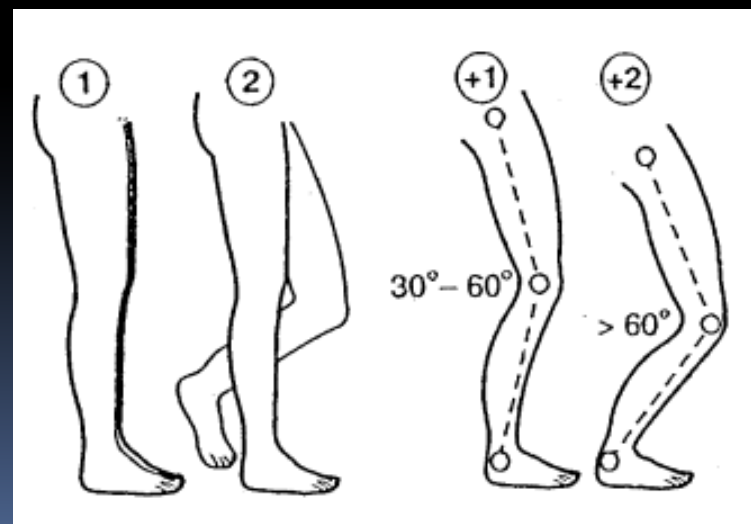
MOVIMENTO	ESCORE	ALTERAÇÃO DE ESCORE
0° a 20° Flexão	1	<b>+ 1 se torção ou inclinação lateral</b>
> 20° Flexão ou extensão	2	





# 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°
Distribuição unilateral do peso Peso leve distribuido ou postura instável	2	+ 2 se joelho(s) > 60° em flexão (Sem sentar - em pé)



**TABELA A**

Tronco		Pescoço											
		1				2				3			
		Pernas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
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
<b>Carga/Força</b>													
0		1				2				3			
< 5kg		5 a 10 kg				> 10 kg				Contração ou rápida execução de força			

## GRUPO B:

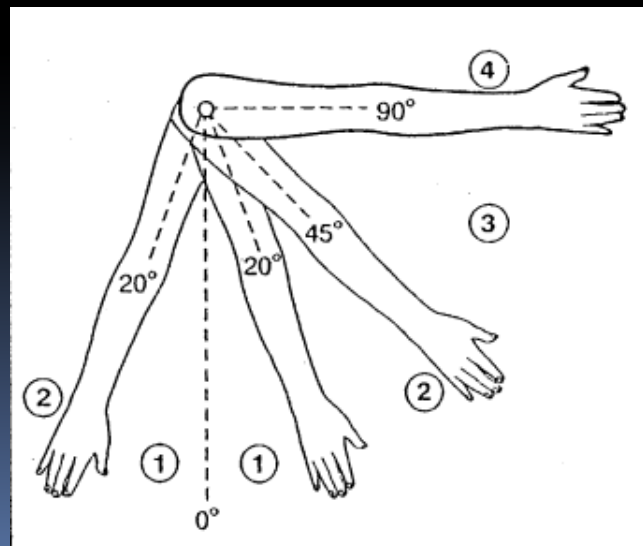
 Braço

 Antebraço

 Punhos

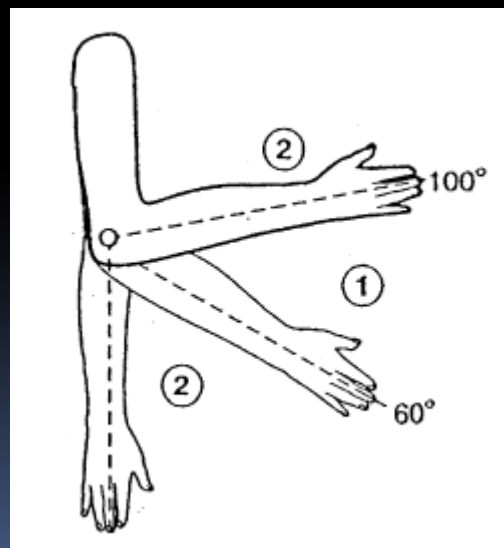
# Braços

POSIÇÃO	SCORE	ALTERAÇÃO DE SCORE
20° em Extensão a 20° em Flexão	1	<b>+ 1 se braço em:</b> * Abdução * Rotação  <b>+ 1 se ombros elevados</b>  <b>-1 se apoiado, suporte para o peso do braço ou a postura é facilitada pela gravidade</b>
> 20° em Extensão	2	
20° - 45° Flexão		
45° - 90° Flexão	3	
> 90° Flexão	4	



# Antebraços

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



# Punhos

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

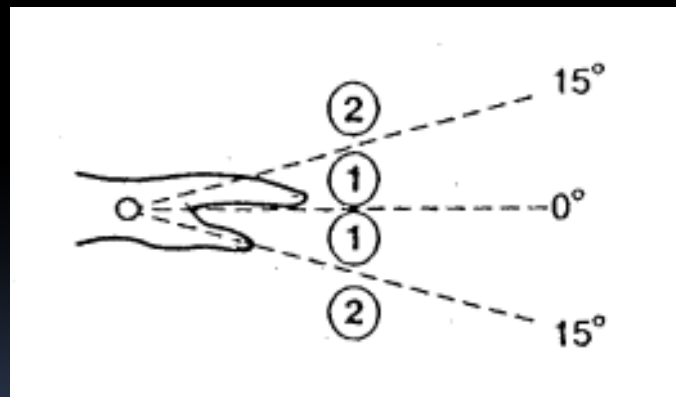


TABELA B							
Braço		Antebraço					
		1			2		
Punho		1	2	3	1	2	3
1		1	2	3	1	2	3
2		1	2	3	2	3	4
3		3	4	5	4	5	5
4		4	5	5	5	6	7
5		6	7	8	7	8	8
6		7	8	8	8	9	9

Interface			
0 Bom	1 Aceitável	2 Pobre	2 Inaceitável
Boa preensão a médio alcance, boa força de agarre.	Preensão aceitável, mas não ideal ou interface 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
E s c o r e	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
A	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 um minuto um objeto.
- \* +1 \* Ações repetidas a pequenas distâncias. Ex.: Repetições de mais de quatro vezes por minuto (caminhada excluída).
- \* +1 \* A ação causa mudanças rápidas e grandes nas posturas ou uma desestabilização.



# REBA – Folha de Cálculo

## GRUPO A

<input type="text"/>
Tronco
<input type="text"/>
Pescoço
<input type="text"/>
Pernas

Resultado  
Tabela A

+

Carga/Força

Resultado  
Tabela B

+

Interface

Antebraços

<input type="text"/>	D
E	<input type="text"/>

Braços

<input type="text"/>	D
E	<input type="text"/>

Punhos

<input type="text"/>	D
E	<input type="text"/>

Escore A

=

Escore B

Resultado  
Tabela C

Escore C

+

Escore  
Atividade

=

Escore  
FINAL

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