

Dicas de Ergonomia para quem Trabalha Sentado

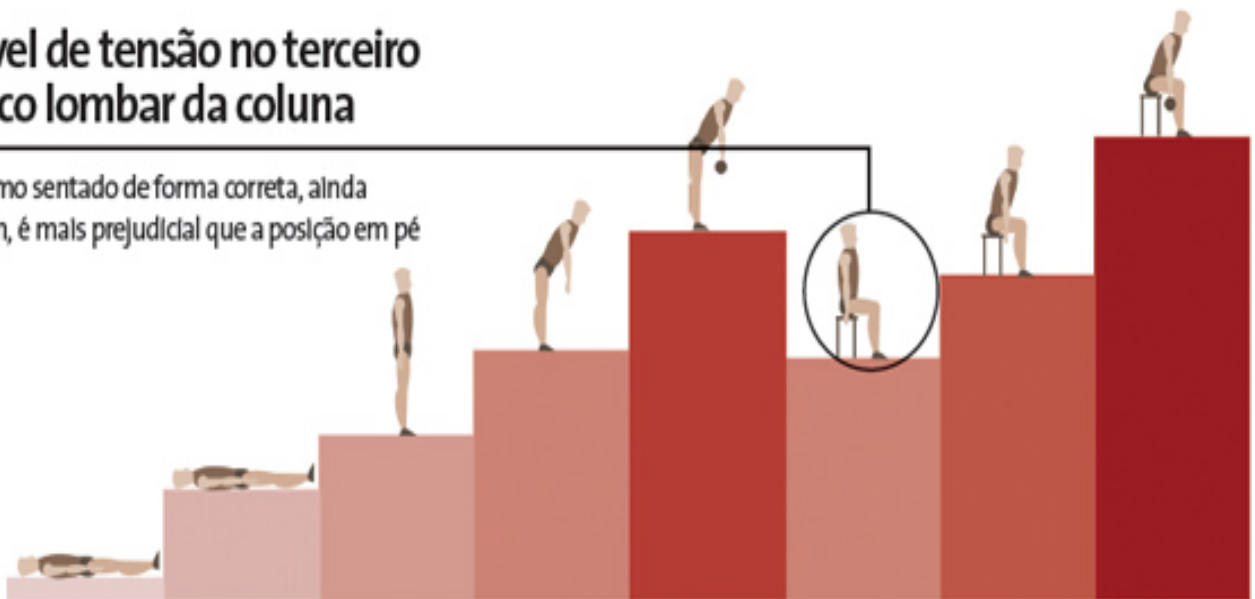
Trabalhar sentado, de forma incorreta, pode trazer problemas na coluna e também prejudicar a circulação. Por isso, é importante se levantar periodicamente. Não fique muito tempo em frente ao computador sem fazer, pelo menos, um alongamento. Se possível, a cada 01 hora de trabalho, alongue por aproximadamente 5 minutos. Para aqueles que não podem se levantar com frequência, a dica primordial é se sentar em uma cadeira que permita adequar a postura.

O **quadril** é uma articulação que possui mobilidade variada, sendo comprometida ao ficar imóvel por muito tempo. Na posição sentada, todo o peso da parte superior do corpo se direciona para o quadril, os músculos da coxa e a região abdominal. As más postura e congruência articular desgastam as vértebras, os discos e as articulações dado o aumento dos pontos de pressão nesses locais.

“Ao sentarmos de forma errada por longos períodos (meses e anos), vão ocorrendo alterações posturais, fraqueza muscular, déficit de flexibilidade das estruturas da coluna, quadril, membros inferiores e superiores”, ressalta Emerson Lessa, fisioterapeuta e coordenador do Centro de Reabilitação do Hospital 9 de Julho (SP).

Nível de tensão no terceiro disco lombar da coluna

Mesmo sentado de forma correta, ainda assim, é mais prejudicial que a posição em pé



Começar o dia fazendo exercícios também pode ser a saída, assim como usar sapatos confortáveis. Usar meias de compressão, parar de fumar, reduzir a quantidade de sal consumido, manter o peso adequado, dentre outras propostas estão entre os fatores compensadores. Entretanto, assumir uma boa postura ao sentar é extremamente importante.

Postura Correta ao Sentar em Frente ao Computador



Utilize cadeiras com regulagem de altura, de encosto e apoio para braços. Evite poltronas e cadeiras sem regulagem, por mais bonitas que elas sejam, sua coluna, punho, pescoço e todas as partes do corpo agradecerão se você optar por mobiliários mais confortáveis.

Para mesas e paredes, opte por materiais foscos que não ficarão refletindo a luz em seus olhos. Pelo mesmo motivo, evite posicionar o computador perto de janelas. As mesas de formatos arredondados evitam a interrupção sanguínea dos braços, sendo assim, as de quina devem ser evitadas.

Se estiver diante de um computador, a distância do monitor precisa variar entre 45 e 70 cm dos seus olhos e a linha de visão precisa estar alinhada com o topo do monitor. Para tanto, ajuste a altura do monitor para ele fique confortável e regule as configurações de cor e brilho da tela.

Manter os ombros relaxados, bem como a cabeça e o pescoço eretos também pode trazer benefícios. Na cadeira é importante encontrar a posição mais confortável possível, a fim de diminuir a tensão nos discos inter-vertebrais. A região lombar é a que apresenta mais problemas, sendo assim, buscar cadeiras com encosto ajuda a amenizar a situação. A parte lombar deve ficar encostada e adaptada ao suporte destinado às costas. Evite sentar na borda da cadeira sem apoio lombar.

Regular a altura da cadeira também é outra questão essencial, devendo-se deixá-la em posição que priorize o alinhamento correto das estruturas ombro-braço-antebraço e quadril Joelho. No caso de pessoas com estatura menor, caso os pés fiquem suspensos, o ideal é utilizar o suporte para os pés.

Os cotovelos devem estar junto ao corpo, com braços retos. Pode ser um pouco complicado realizar com alguma precisão, mas o ideal é que o antebraço fique entre 100 e 110 graus. O punho deve estar na posição mais neutra possível. A postura correta é capaz de evitar inflamações nos cotovelos, ombros e punhos.

Sobre o apoio para braços, o ideal é que não tenha ou que sejam reguláveis, pois o apoio deverá ficar preferencialmente na mesa, em alguma superfície macia. Para o notebook, o ideal é que você possua teclado e mouse independentes, para que você possa ajustar a tela na distância e altura correta.

No que tange às pernas, a irrigação sanguínea de quem passa muito tempo sentado é complexa, o que força o coração a bater muito mais rápido que o normal. Por isso, é importante esticá-las ou usar algum tipo de apoio.

Os objetos de utilização constante devem ser mantidos sempre ao alcance das mãos, evitando que os braços sejam esticados. Deixe instrumentos de trabalho como canetas, telefone, agendas e arquivos próximos para evitar movimentos bruscos para pegá-los e prevenir torções. Por fim, os objetos pesados devem ser guardados nas gavetas superiores, uma vez que fica mais fácil de retirar.

Por fim, caso você sinta algum desconforto com seu mobiliário de trabalho, entre em contato com o setor de saúde do TRE-PB e agende uma visita técnica.

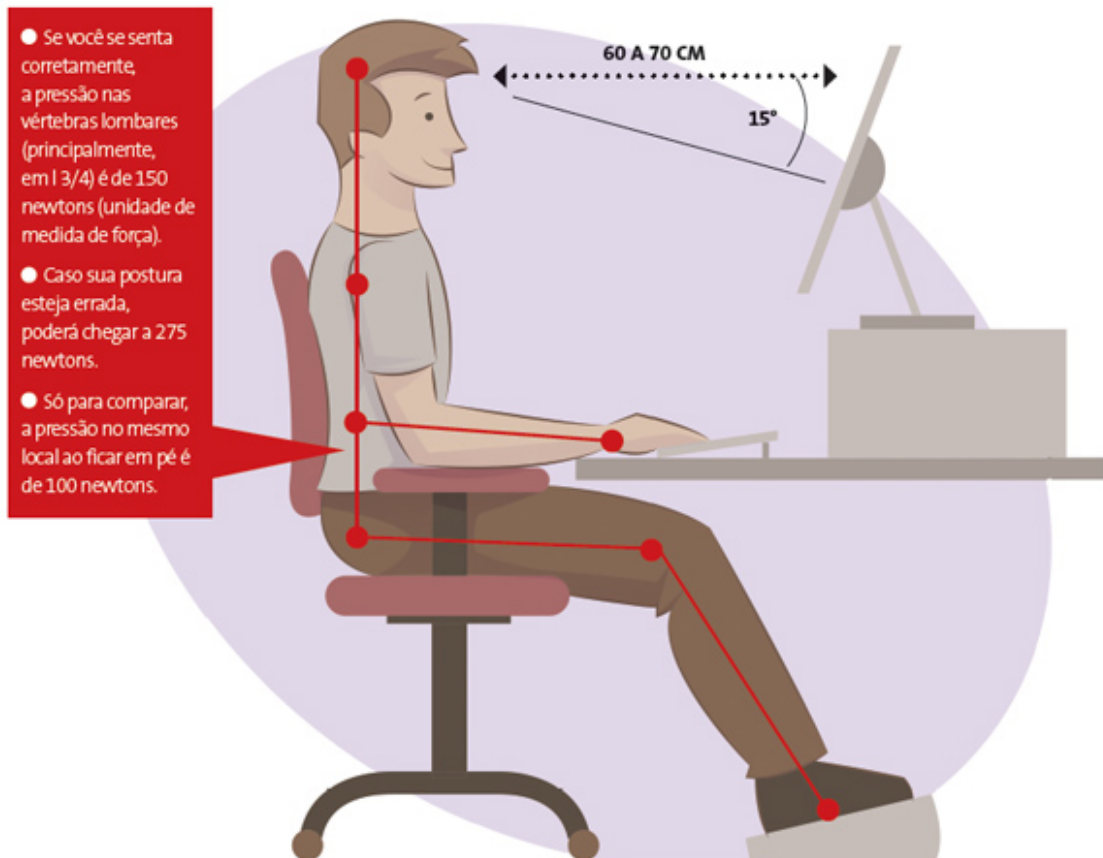
O jeito certo (e errado) de ficar sentado



CORRETO



ERRADO



Fonte: <http://construcaodesign.com/dicas-ergonomia/>

<https://www.cursoseprofissoes.com/dicas-de-ergonomia-para-quem-trabalha-sentado/>

<http://www.santacasademaceio.com.br/2015/07/confira-seis-dicas-para-se-trabalhar-sentado-corretamente/>

<https://vivasaude.digisa.com.br/bem-estar/cuidados-ao-trabalhar-muito-tempo-sentado/3975/>