



Ergonomia no Posto de Trabalho

Eng. João Calado

Quase dois terços dos trabalhadores da União Europeia afirmam estar expostos a movimentos repetitivos das mãos e dos braços - fatores de risco significativo para lesões musco-esqueléticas (LME) da cervical e dos membros superiores relacionadas com a má postura no trabalho.

Uma boa postura de trabalho é fundamental para prevenir lesões estruturais do corpo humano, nomeadamente de músculos, articulações, tendões, ligamentos e nervos, ou problemas localizados do aparelho circulatório, causadas ou agravadas, principalmente, pela atividade profissional e pelos efeitos das condições imediatas em que essa atividade tem lugar. Uma boa postura é uma postura confortável e em que as articulações estejam naturalmente alinhadas - uma postura neutra. Trabalhar com o corpo numa postura neutra reduz o stresse e a tensão sobre os músculos, os tendões e o esqueleto, e consequência, o risco de os trabalhadores desenvolverem LME.

Para prevenir este tipo de doença profissional é necessário adotar medidas de controlo de modo a eliminar ou reduzir o risco a que os trabalhadores estão expostos.

De seguida, apresento um resumo simplificado com algumas medidas que poderão contribuir para melhorar o desempenho e o bem-estar dos trabalhadores, nomeadamente os trabalhadores do sector administrativo.

A promoção à manutenção das instalações, equipamentos e mobiliário, é um dos aspetos fundamentais para a prevenção de lesões musco-esqueléticas.

Mobiliário

Cadeira

As cadeiras devem ser ergonómicas, possuindo mecanismos passivos de regulação e apenas alguns comandos manuais de fácil acesso e usabilidade. Deverão verificar-se os seguintes requisitos:

- Ter apoio para as costas (médio/alto) que permita um correcto apoio das zonas lombar e dorsal da coluna;
- Ter assento arredondado à frente e ajustável em altura, possibilitando um total apoio dos pés no solo;

- Ter uma base estável (5 rodas);
- A altura do acento deve ser semelhante à altura poplítea (distância entre o chão e a região posterior do joelho).

Mesa

- As dimensões do tampo devem permitir uma área de trabalho suficiente para conseguir arrumar todos os materiais necessários.
- Os elementos de uso frequente devem estar colocados dentro da área ótima de alcance, enquanto que os menos utilizados devem estar mais distantes.
- O cotovelo do trabalhador deverá estar sensivelmente acima do seu tampo.
- O espaço livre entre a mesa e a cadeira deve permitir uma acomodação confortável das coxas (20 cm a 30cm) e movimentação das pernas.

Monitor

- O monitor deve estar posicionado a cerca de 60 cm de distância do rosto do trabalhador.
- O rebordo superior do monitor deve estar ao mesmo nível dos olhos ou ligeiramente abaixo (10° a 20°).

Teclado

O teclado deve atender às seguintes características:

- Inclínável;
- Independente do écran;
- Ter uma superfície que evite reflexos;
- Localizado em superfície móvel, abaixo do nível da mesa (caso exista).

Rato

- O rato deve ser posicionado de acordo com a lateralidade do trabalhador (esquerdino ou destro) dentro de uma área neutra de alcance e ser colocado sobre uma superfície plana e sem irregularidades.

Portátil

- O computador portátil obriga o utilizador a inclinar-se à frente, sem apoio lombar, curvando os ombros, sujeitando-se a uma elevada compressão das estruturas moles do antebraço e punho.
- O monitor é muito baixo para a maioria dos utilizadores o que induz uma tensão adicional ao nível do pescoço.
- O computador portátil num suporte ajustável em altura, utilizando um segundo teclado externo e um rato, localizados num suporte da secretária, permite a adoção de uma postura mais neutra de todos os segmentos do corpo. Este método mantém as costas apoiadas, os ombros, pescoço e punhos numa postura neutra; sem pressão sobre as estruturas do antebraço e punho.

Sobre o Autor

Nasceu em 1984, em Lisboa. Licenciado em Engenharia Civil e Mestre em Segurança e Higiene no Trabalho pelo Instituto Politécnico de Setúbal, com tese sobre o tema «Estratégia de Implementação do Sistema de Gestão da Segurança e Saúde do Trabalho». Desenvolve a profissão de Técnico Superior de Segurança no Trabalho, tendo exercido em vários ramos da indústria nomeadamente, construção civil, transformação de cortiça e produção de eletricidade.

<http://publicasht.blogspot.pt/>

<http://blog.safemed.pt/ergonomia-no-posto-de-trabalho/>