



A importância da ergonomia no *home office*



O trabalho sempre foi inerente ao homem. Inicialmente o objetivo da ação laboral era a sobrevivência, não se visava o lucro ou o ganho, somente suprir as necessidades básicas impostas pela natureza como a fome, as adversidades climáticas, defesa etc.

Para garantir a sobrevivência, otimizar seu trabalho e também seu conforto, o homem passou a criar ferramentas que se tornaram cada vez mais elaboradas e que ajustavam-se a cada vez melhor ao corpo e ao movimento humano.

Ao passar dos séculos a evolução das formas e funções das ferramentas de trabalho, assim como da maior interação do homem com elas, levou ao desenvolvimento da ergonomia.

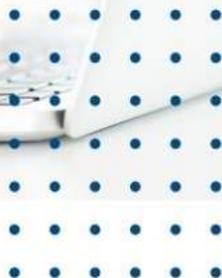
A ergonomia é o estudo da relação entre o homem e seus meios, métodos e locais onde realizam as atividades profissionais. Tem como objetivo melhor ajustar o ambiente e os objetos com os quais o indivíduo interage, para que esta interação não lhe cause danos.

Na falta de adaptação do mobiliário ao trabalhador, com o tempo, o corpo passa a sofrer com desconfortos e dores, que podem indicar a existência de processos inflamatórios estes que, por sua vez, são indícios de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) .

A LER e o DORT são danos decorrentes da utilização excessiva do sistema locomotor sem tempo para recuperação. Caracterizam-se pela ocorrência de vários sintomas como dor aguda, fadiga, dormência, formigamentos etc. Afetando geralmente os membros superiores e coluna. Algumas das principais doenças que acometem os trabalhadores, são as bursites, tenossinovites, síndrome do túnel do carpo, lombalgia (dor na coluna lombar), cervicalgia (dor no pescoço) e cialgia (dor no nervo ciático).

Embora não sejam recentes, a LER e DORT vêm assumindo caráter epidêmico. Levantamento do Ministério da Saúde mostra que, em 10 anos, o índice de registro em trabalhadores aumentou cerca de 184%.

Os problemas decorrentes das LER e DORT vão muito além dos problemas físicos, eles também se tornam psicológicos e sociais, permeando todas as esferas da vida do trabalhador, uma vez que este passa a sofrer sérias limitações quanto às tarefas comuns do dia a dia, por conta das limitações impostas pela doença.

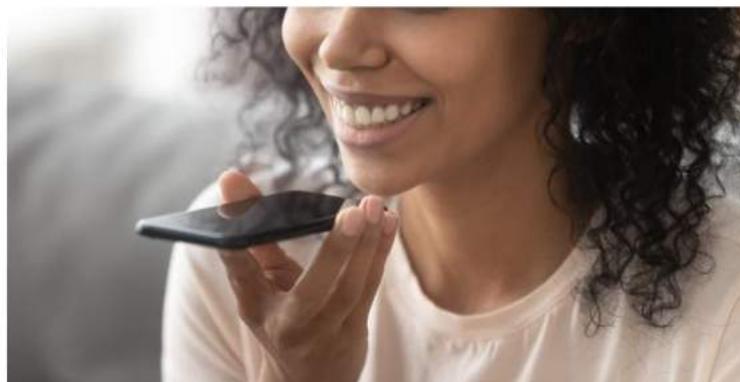


ADEQUANDO SUA ESTAÇÃO DE TRABALHO:

• EVITE APOIAR O TELEFONE NO OMBRO

Neste momento estamos usando a tecnologia para nos comunicarmos como nunca antes e por isso muitas vezes, precisamos falar ao telefone enquanto desempenhamos outras tarefas. Diante desta necessidade tendemos a apoiar o telefone em um dos ombros para liberar as mãos. Essa posição mantém a musculatura de um dos lados do pescoço estendida enquanto a musculatura do outro lado fica fortemente contraída. Por consequência deste hábito, ao final do dia a pessoa sofre com dores e torcicolos e, com passar do tempo, o possível desenvolvimento de cervicalgias.

SUGESTÃO: Exercite o hábito de ao invés de apoiar o telefone no ombro, utilizar o recurso do viva voz. Caso você utilize muito o telefone, avalie a possibilidade de utilizar um headset. No caso do uso de aparelhos celulares, você pode conectá-lo ao fone de ouvido.



• POSICIONE A TELA NA ALTURA CORRETA.

É comum, principalmente quando se utiliza notebook, manter a tela do computador abaixo da linha dos olhos. Passar horas frente a uma tela posicionada desta forma, gera sobrecarga e a adoção de uma postura prejudicial à coluna cervical. **Procure manter sempre a borda do monitor na linha dos olhos e nunca abaixo.** Desta forma, a cervical não ficará curvada facilitando o alinhamento da coluna.

SUGESTÃO: Ajuste o monitor de forma que a linha superior deste permaneça na linha dos olhos, sem a necessidade de curvar a cervical. Caso ainda que utilizando todo o ajuste no monitor (ou no caso de estar em um notebook) não consiga ajustar o monitor na altura sugerida, verifique a possibilidade de usar uma pilha de livros ou algo similar para conferir altura a tela. Evite acidentes, não esqueça de checar se a base que você usou para elevar o monitor está firme.



• EVITE UTILIZAR O TECLADO E MOUSE DO NOTEBOOK

Por conta da versatilidade e transportabilidade, muitas pessoas que estão trabalhando de suas casas, estão utilizando o notebook para desempenhar suas funções. Porém, por ser um bloco único onde não se pode separar teclado, mouse e monitor, o notebook torna difícil o ajuste para uma posição onde se possa aplicar as boas práticas da ergonomia

SUGESTÃO: Evite utilizar o mouse e teclado do notebook, preferindo a utilização de teclados e mouses que possam ser conectados, conferindo mobilidade a estes instrumentos possibilitando ajustes conforme o preconizado pela ergonomia.



• CUIDADO COM OS COTOVELOS SUSPENSO

Manter os cotovelos sem apoio ou muito baixos pode trazer sobrecarga aos ombros e facilitar a postura incorreta dos punhos. O correto posicionamento do antebraço é quando este se mantém em um ângulo de 90° em relação ao braço. Ajustar a altura da mesa e da cadeira auxilia nesse posicionamento.

SUGESTÃO: Não são todas as pessoas que dispõem de um mobiliário de escritório em casa, com cadeiras e mesas ajustáveis. O que se pode fazer quando se utiliza uma mesa comum e cadeira sem descanso para antebraço, é posicionar o computador um pouco mais distante da borda da mesa, de forma que o teclado e mouse fiquem a uma profundidade suficiente para que você consiga apoiar seus antebraços sobre a mesa.



• UTILIZE OS ACESSÓRIOS ERGONÔMICOS

O uso de descanso para punhos arredondados e macios, que são colocados próximos à borda de teclados e mouses, possuem a função de aliviar a pressão nos punhos, causada pelo contato constante com a superfície rígida da mesa. A utilização destes aparatos evita LER comuns e de difícil tratamento como por exemplo a Síndrome do Túnel do Carpo.

SUGESTÃO: Na indisponibilidade desses acessórios, você pode fazer adaptações utilizando uma toalha de rosto por exemplo. Enrole a toalha e a posicione na borda do teclado de forma que seus punhos fiquem apoiados sobre ela e não diretamente na mesa, você pode fazer o mesmo com o mouse usando uma toalha menor.



• NÃO APROXIME OS OLHOS DA TELA

Apesar de não envolver diretamente o mobiliário, este é um dos erros posturais mais cometidos durante o trabalho. Quanto maior o tempo no qual a pessoa permanece concentrada lendo algo no computador, maior a sensação de fadiga visual e maior a tendência de aproximar os olhos da tela do computador, o que por fim acontece. Esta projeção da cabeça à frente agride tanto os olhos quanto a coluna cervical e ombros. Esteja atento a sua postura enquanto trabalha no computador, busque manter uma posição ereta, mantendo a coluna alinhada.

SUGESTÃO: Procure manter toda coluna alinhada ao encosto da cadeira, isso evitará projetar o pescoço e cabeça à frente. Quando possível, opte por leituras diretamente no papel diminuindo a exposição dos olhos à luz artificial. Programe também pequenas pausas para pegar água, ir ao banheiro etc. Isso evitará cansaços e adoção de posturas incorretas.

- **MANTENHA OS PÉS NO CHÃO**

Evite trabalhar em banquetas ou em cadeiras que você não consegue manter os pés apoiados no chão. Ficar com as pernas suspensas ocasiona pressão na musculatura posterior da coxa dificultando a circulação sanguínea. Mas apoiar os pés nas rodas ou nas barras (que alguns modelos possuem conectando as pernas da cadeira), não resolve o problema. A posição correta da perna é com esta formando um ângulo de 90° com a coxa, nunca inferior, o que acontece quando apoiamos os pés nas rodas, ou nas barras que ficam entre as pernas da cadeira.

SUGESTÃO: Mantenha os pés sempre em contato com o chão, alinhados diretamente abaixo dos joelhos. Pessoas mais baixas podem ter dificuldade em permanecer com os pés no chão, para estes casos uma opção é usar algum objeto, como uma caixa ou livro, para apoiar os pés impedindo que estes fiquem suspensos.



AJUSTE SUA ROTINA E EVITE DANOS

- Mover-se é importante durante a jornada de trabalho, principalmente para quebrar o ritmo repetitivo das atividades, caso se sinta desconfortável levante-se, vá ao banheiro, encha sua garrafinha de água. Isso evitará que você assuma posições incorretas na cadeira, aliás...
- ...manter-se sentado por muito tempo ocasiona compressão sobre os vasos sanguíneos, nervos da região lombar e membros inferiores ocasionando falta de nutrientes, de oxigênio e de remoção de resíduos do trabalho muscular, o que provoca alteração dos nervos e dos músculos, podendo incluir modificações nas articulações. Portanto evite permanecer mais do que 20 minutos sentado sem levantar-se e/ou alongar.

- Prefira trabalhar utilizando uma mesa, evitando desenvolver suas atividades em sofás ou na cama. Apesar de confortáveis para momentos de descanso, estes móveis não oferecem o suporte adequado para um trabalho ao computador, sem contar que isso pode prejudicar seu sono posteriormente.

- **Evite assumir posições onde o peso corporal esteja distribuído mais para um lado que para o outro**, isso aumenta a sobrecarga sobre os tecidos moles (tendões, nervos, vasos sanguíneos, músculos e etc.) Causando deformidades e restrições à circulação.



- **Cuidado com seus olhos:** Quando passamos muito tempo diante do computador tendemos a piscar menos e por consequência lubrificar menos os olhos o que gera ressecamento, desconfortos e ardência. Ao perceber irritação, ressecamento ou dificuldade de foco, pare imediatamente, faça outra tarefa que não envolva tela de aparelho eletrônico.

- Nossos olhos se cansam como todo o resto de nosso corpo, passar horas na frente de uma tela recebendo estímulos de luz constantemente, seria para nossos olhos, o mesmo que um exercício extenuante para os músculos. A diferença é que, no caso dos olhos, não obtemos benefícios para a saúde, pelo contrário, nos sujeitamos a sérios riscos de desenvolver problemas nas áreas da córnea, retina, mácula e cristalino, levando à perda gradativa de visão.



QUIZ DA ERGONOMIA:

Agora que você já aprendeu a ajustar sua rotina e sua estação de trabalho, assim como também, já conhece a importância da observação das regras da ergonomia, segue abaixo um quiz para testar seus conhecimentos. Será que você está pronto para o home office?

01. _____

As LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e DORTS (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) são as principais doenças causadas por posturas e hábitos inadequados no ambiente de trabalho. Elas são responsáveis por alterações nas estruturas do sistema locomotor como tendões, articulações e músculos.

VERDADEIRO

FALSO

02. _____

Um dos principais problemas ao manter uma postura inadequada no posto de trabalho é a compressão sobre os vasos sanguíneos e nervos da região lombar e membros inferiores, ocasionando falta de nutrientes, de oxigênio e de remoção de resíduos do trabalho muscular, o que provoca alterações dos nervos e nos músculos, podendo incluir modificações nas articulações.

VERDADEIRO

FALSO

03. _____

Uma vez sentado (a) em frente ao computador, sua cabeça deve ficar posicionada ligeiramente à frente do tronco, projetada em direção a tela do computador.

VERDADEIRO

FALSO



04. _____

Para a correta posição dos membros superiores, os antebraços devem permanecer totalmente apoiados.

VERDADEIRO

FALSO

05. _____

Dor localizada, desconforto, fadiga, sensação de peso, formigamento ou dormência, sensação de diminuição de força são sintomas de LER e DORT.

VERDADEIRO

FALSO

06. _____

Deve-se realizar somente uma pausa breve de dois à cinco minutos, durante o horário de trabalho para quem trabalha 6 horas e duas para quem trabalha 8 horas diárias (não incluindo almoço e/ou lanche).

VERDADEIRO

FALSO

07. _____

Como qualquer outra estrutura de nosso corpo, nossos olhos tendem a cansar quando muito estimulados. Ao perceber irritação, ressecamento ou dificuldade de foco, pare imediatamente e faça outra tarefa que não envolva tela de aparelho eletrônico.

VERDADEIRO

FALSO

08. _____

Ter apoio para os pés é fundamental para uma boa circulação nos membros inferiores. Por isso pessoas baixas, que não tocam os pés no chão, devem apoiá-los nas rodas da cadeira ou nas barras localizadas entre os pés destas.

VERDADEIRO

FALSO



09. _____

É importante aproveitar a comodidade proporcionada pelo home office para trabalhar em locais diversos. Por isso sempre que possível, devemos desenvolver nossas atividades do conforto de nossa cama ou sofá.

VERDADEIRO

FALSO

10. _____

Quando utilizando um notebook deve se observar a possibilidade de utilizar um teclado e mouse adicionais, pois com eles é possível ajustar melhor a posição dos membros superiores durante o trabalho.

VERDADEIRO

FALSO

Respostas:

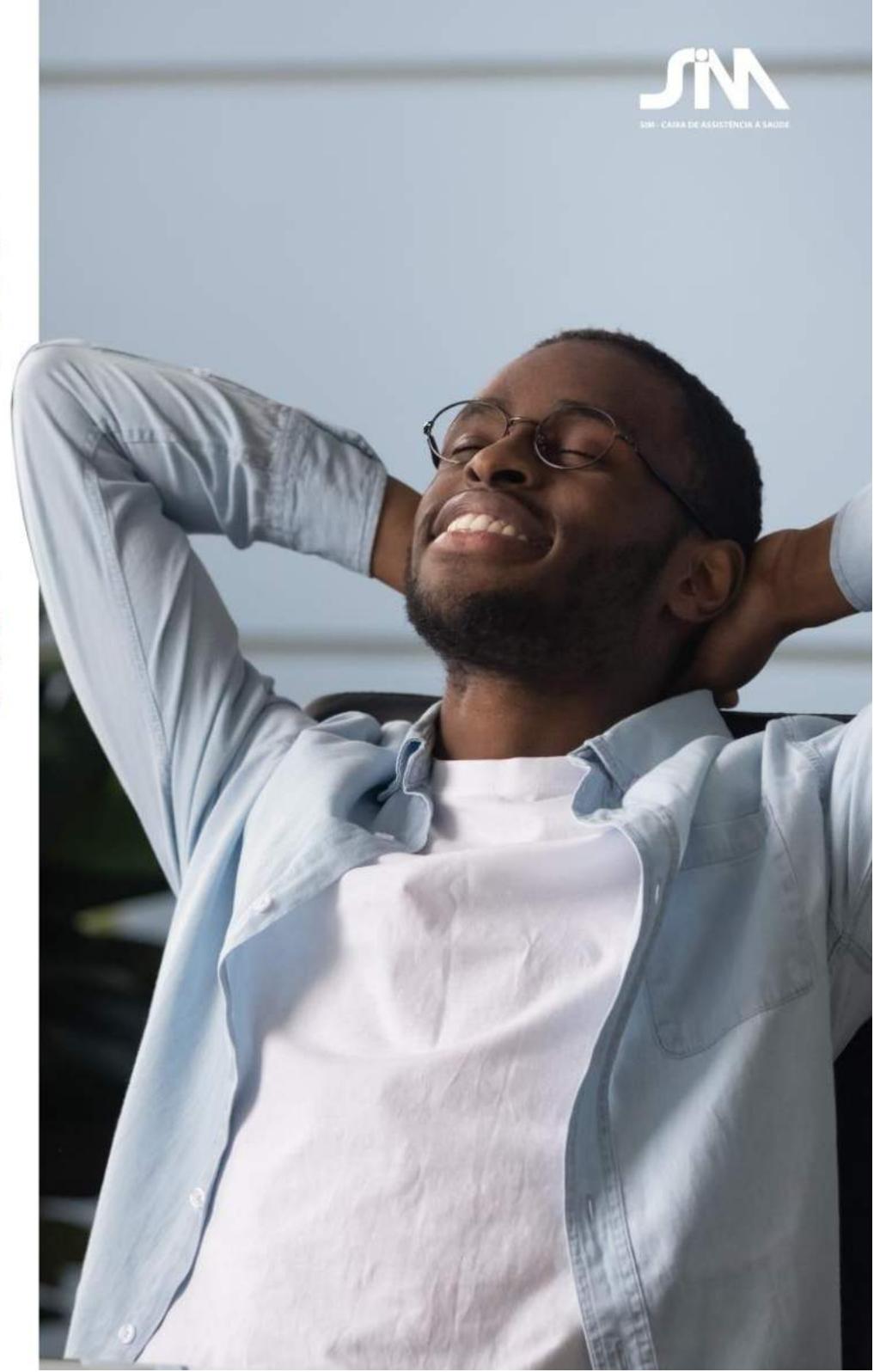
1 VERDADEIRO / 2 VERDADEIRO

3 FALSO / 4 VERDADEIRO

5 VERDADEIRO / 6 FALSO

7 VERDADEIRO / 8 FALSO

9 FALSO / 10 VERDADEIRO





SIM - CAIXA DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE

www.simplanodesaude.com.br