

Trabalhos com Equipamentos

Dotados de Visor



Figura I - Postura Correta

A altura da superfície de trabalho depende da tarefa

O uso de uma cadeira adequada não é suficiente para garantir uma postura correta no trabalho. A posição das mãos, bem como o ponto de foco dos olhos, têm uma grande importância para a postura da cabeça, tronco e braços. As alturas corretas das mãos e do foco visual dependem da tarefa, dimensões corporais e preferências individuais. Muitas tarefas exigem acompanhamento visual dos movimentos manuais. Assim, a altura da superfície de trabalho deve ser determinada pelo compromisso entre a melhor altura para as mãos e a melhor posição para os olhos, que acaba determinando a postura da cabeça e do tronco.

Adequando a tarefa de trabalho à escrita no computador conforme já referido anteriormente, demonstra-se a postura correta para evitar perturbações músculo-esqueléticas (figura II).

Para conhecimento, existe legislação aplicada a trabalho com o computador, nomeadamente a Portaria 989/93 de 6 de outubro, relativa às prescrições mínimas de segurança e saúde respeitantes ao trabalho com equipamentos dotados de visor, referindo que:

- A mesa ou superfície de trabalho deve ter dimensões adequadas e permitir uma disposição flexível do visor, do teclado, dos documentos, e do material acessório e refletir um mínimo de luminosidade.
- A cadeira de trabalho deve ter boa estabilidade, ser de altura ajustável e possuir um espaldar regulável em altura e inclinação.



Figura II - Comparação entre Postura Correta e Incorreta

Principais doenças associadas ao risco ergonómico

As **perturbações das cervicais e dos membros superiores relacionados com o trabalho** tendem a desenvolver-se gradualmente, em resultado de ações repetitivas, como escrever ao computador. Podem afetar a zona cervical, os ombros e os membros superiores. Algumas perturbações das cervicais e dos membros superiores relacionada com o trabalho, tais como a síndrome do canal cárpico, que afeta o pulso, apresentam sinais e sintomas bem definidos, tais como dor, inflamação, rubor e dificuldade em utilizar a mão.

De uma forma resumida, a figura III ilustra os riscos que podem ocorrer devido a uma má postura em frente ao computador.



Errado

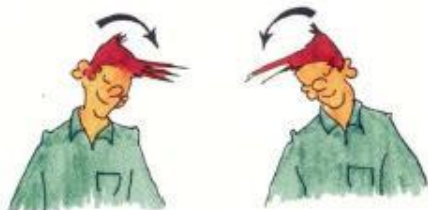
Figura III - Postura Incorreta e riscos associados

Exercícios de prevenção do risco de perturbações músculo-esqueléticas

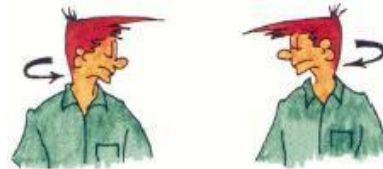
Exercícios que podem ser feitos no local de trabalho ou em qualquer outro lugar, de forma a aliviar os músculos e tendões.



Flexão - Extensão



Inclinação Lateral



Rotação



Alongamento dos Peitorais



Alongamento dos músculos posteriores da coluna cervical e dorsal



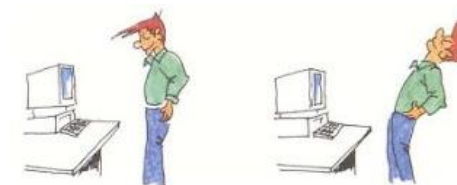
Flexão do Tronco



Mobilização da coluna torácica



Espreguiçar



Extensão da coluna lombar

Uma correta postura é um dos contributos para uma boa qualidade de vida. Ter cuidado com a postura no local de trabalho, em casa, praticar atividades física, alongamentos, são atitudes que promovem a saúde e ajudam a combater as lesões músculo-esqueléticas.

Para finalizar deve sempre corrigir-se a própria postura durante as atividades diárias profissionais a até nas domésticas, mantendo sempre uma postura direita durante todo o tempo.

**Gabinete de Gestão de Recursos Humanos,
Higiene e Segurança e Informática do
Município de Ferreira do Zêzere**