

Ergonomia

ORIENTAÇÕES PARA O
TRABALHO EM HOME OFFICE



Ergonomia

ORIENTAÇÕES PARA O
TRABALHO EM HOME OFFICE

Newton Rogério Rodrigues - SIASS/GV

Lívia Fabiana Saço - Fisioterapeuta

O cenário global mudou. As relações mudaram e o trabalho mudou. O home office e o trabalho remoto ganharam destaques no mundo atual. Ao ser levado para casa, muitos profissionais precisaram criar um espaço para o labor. Tudo precisou ser feito de forma rápida e o planejamento quanto as questões ergonômicas, necessárias para o bem estar do corpo e da mente, ficaram em segundo plano, foram esquecidas.

Algumas pessoas têm sentido desconforto ou percebido que os olhos lacrimejam, a cabeça dói, as costas estão desalinhadas, os ombros pesam, as pernas ficam adormecidas e o pescoço está dolorido ou parece tenso. O que fazer diante dessas situações? Como se adaptar melhor no home office para evitar esses males?

Diante deste contexto, organizamos este material como proposta de estudo e de exercício em busca de melhores condições de segurança e saúde para nossos servidores.



Nosso foco é apresentar dicas práticas de **como conseguir uma postura adequada nas atividades com Computador de Mesa, Notebooks e smartphones.**

De uma maneira bem simples e resumida, a ergonomia é a ciência que estuda as interações entre seres humanos e outros elementos de um sistema, no nosso caso o sistema de trabalho.

De acordo com a ABERGO (Associação Brasileira de Ergonomia), a Associação Internacional de Ergonomia divide a ergonomia em três domínios de especialização. São eles: Ergonomia Física, Ergonomia Cognitiva e Ergonomia Organizacional.

Daremos uma atenção especial à Ergonomia Física, que lida com as respostas do corpo humano à carga física e psicológica. Tópicos relevantes incluem manipulação de materiais, arranjo físico

de estações de trabalho, demandas do trabalho e fatores tais como repetição, vibração, força e postura estática, relacionados com lesões musculoesqueléticas, classificadas como LER ou DORT.

L E R

LER (lesão por esforços repetitivos) é um termo usado para descrever os danos e a dor causados por movimentos repetitivos e uso excessivo de determinada região do corpo.

A lesão por esforço repetitivo afeta músculos, nervos, ligamentos e tendões. Esse tipo de lesão pode ser causado por técnica inadequada e/ou uso excessivo. Quando estão diretamente relacionadas as atividades laborais, alguns especialistas preferem caracterizá-la como DORT (**D**oença **O**steomuscular **R**elacionada ao **T**rabalho).

Os idosos são os mais afetados. Os sintomas incluem fraqueza, rigidez ou formigamento na área afetada.

Assim, quanto a ergonomia de seu posto de trabalho em casa é preciso reiterar que não adianta ter somente uma estrutura bonita...

... É necessário avaliar em que condições você está exercendo sua profissão.

Especialistas citam alguns fatores causadores da adoção de posturas inadequadas nas atividades com computadores:

- **Estrutura Física ou Posto de Trabalho Inadequado**
- **Hábitos Posturais Ruins**
- **Metodologia de trabalho Prejudicial**
- **Nível de Estresse**

1 Posto de Trabalho Inadequado

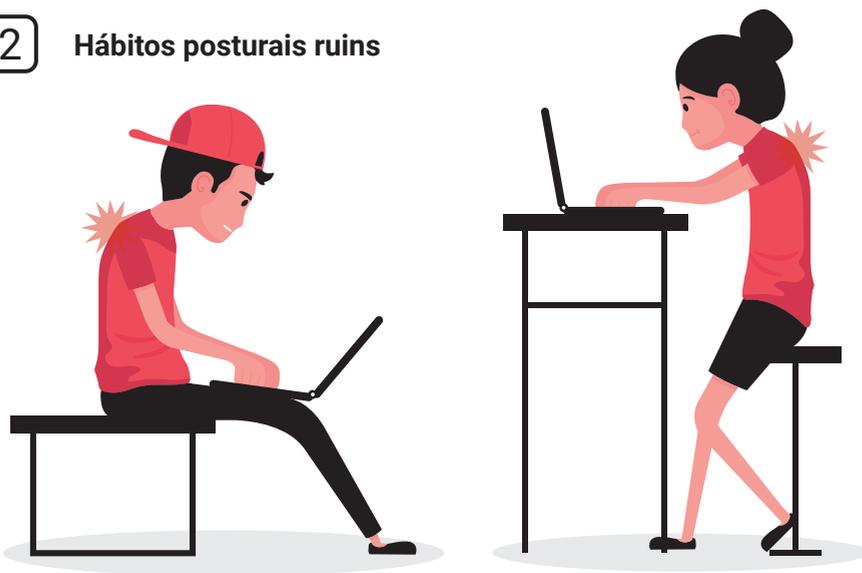
O trabalho com computador exige Estruturas Físicas apropriadas:

- **mesa adequada** para computador/notebook (que tenha espaço para as pernas; com profundidade suficiente para a colocação do monitor, mouse, teclado, material de trabalho etc.
- **cadeiras ergonômicas**, reguláveis quanto à altura; o assento deve estar na posição horizontal (é desejável que o assento se incline 10 a 15 graus para a frente); assento forrado e com borda anterior arredondada; devem ter apoio regulável para os antebraços; encosto que se adapta à curvatura da coluna, também regulável; rodinhas.
- **teclados e mouse "independentes"**, tanto para computadores de mesa quanto para os notebooks;
- **suporte** na altura adequada para o **monitor de vídeo/notebook**;
- **apoio para os pés e para os punhos**;
- **boa iluminação**,
- **local calmo etc.**



Mas lembremos que a postura não depende somente de estrutura ou de equipamentos específicos e adequadamente desenvolvidos...

2 Hábitos posturais ruins



A postura incorreta muitas vezes é adotada de forma inconsciente e o corpo se adapta e se acostuma por ser "mais confortável" manter-se naquela posição.

É só notar como está a sua postura neste momento, provável que esteja com a coluna curvada, pernas cruzadas ou o monitor está posicionado muito acima ou abaixo dos olhos, curvando o pescoço.

Precisamos cuidar da forma como sentamos, usamos o computador ou smartphone. Aprender a melhorar a postura evita a médio e longo prazo sofrer com lesões e doenças.

✓ Orientações:

- Mantenha a cabeça e pescoço alinhados com o quadril.
- O ângulo de maior conforto é quando o ângulo de visão está próximo de 37° - no caso de computadores; a linha superior da tela deverá estar no máximo na altura dos olhos.
- É importante ter uma distância (entre os olhos e o monitor) de 40 a 70 cm para que fique confortável e não canse a visão.
- Sente-se na cadeira sobre o ossinho do bumbum e volte o quadril um pouco para frente. Mantenha as costas apoiadas no encosto e os ombros levemente para trás. Evite sentar na ponta do assento.



- A melhor postura para o disco e para os músculos do dorso é quando o tronco e coxas estão formando um ângulo aproximado de 100° (graus).
- Posicione a parte inferior das pernas em um ângulo entre 90° e 100° em relação às coxas;
- Nunca posicione as pernas em ângulo menor que 90°.
- Mantenha os pés apoiados (no Chão ou em Apoio para os Pés). A boa postura das pernas evita a tensão nas articulações e a compressão das coxas.
- Os braços devem permanecer num ângulo entre 90° e 100°, em relação ao antebraço.
- Os carpos (punhos) apoiados;
- Apoie os cotovelos sobre o suporte de braço da cadeira, evitando que fiquem para baixo.
- Caso necessário, use ou adapte um suporte para seu Monitor de vídeo ou Notebook, de modo que seus olhos fiquem alinhados com a parte superior do monitor.



Uso repetido e forçado dos músculos

Entende-se por “Esforços Repetitivos”, o conjunto de movimentos contínuos mantidos com uma determinada frequência durante um trabalho que implica a ação conjunta dos músculos, ossos, articulações e ainda por nervos ligados a uma parte específica do corpo. Estes movimentos provocam fadiga muscular, sobre-esforços, dores e, em casos extremos doenças.

✓ Orientações:

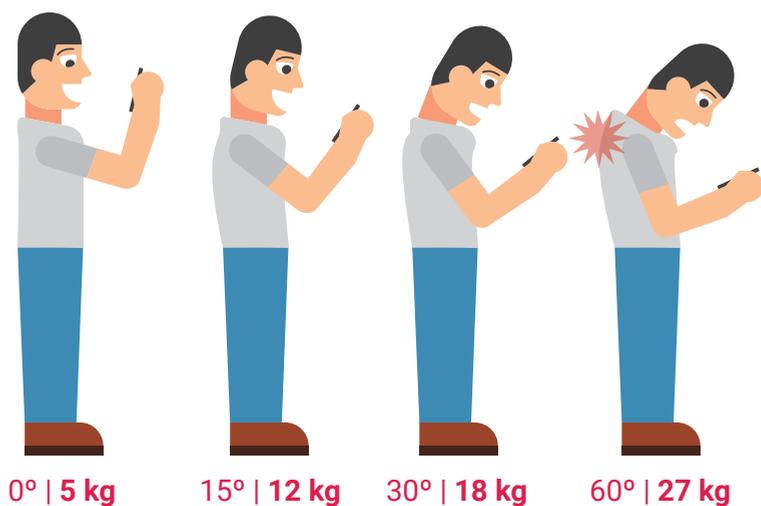
- A Norma Regulamentadora 17 (NR 17) estabelece várias recomendações ergonômicas relativas ao ambiente do trabalho, dentre elas a de que o trabalho efetivo de digitação não pode ultrapassar 5 horas por dia e que a cada 50 minutos de digitação deve haver uma pausa de 10 minutos. Isso contribui para reduzir a pressão nos discos vertebrais, tensões na coluna, ombros e na área cervical e para melhorar a circulação sanguínea.

Assim:

- Faça intervalos (pausa de 10 minutos a cada 50 minutos trabalhados).
- Não devemos trabalhar mais de cinco horas por dia nas atividades de “digitação de dados”, mesmo quando usamos as pausas para descanso.

Por outro lado, o corpo humano não foi criado para ficar posições estáticas por muito tempo. A carga estática está presente quando um membro é mantido numa posição que vai contra a gravidade. Por exemplo, ao forçar a coluna cervical para baixo por um período de tempo prolongado, causamos uma sobrecarga articular, que é proporcionalmente maior conforme maior for a angulação da flexão, pois além da flexão forçada, temos o peso da cabeça e a força da gravidade.

Seguindo essa linha de pensamento, se estiver na postura correta, com a cervical correspondendo à sua curvatura fisiológica e a cabeça direcionada para frente, em posição neutra, o peso transferido para o pescoço é de cerca de 5 kg.



Normalmente, ao utilizarmos o celular na posição de pé ou sentado, seguramos o telefone na altura do cotovelo ou se sentado, ainda o apoiamos no colo. No entanto, para visualizar o celular nesses posicionamentos, temos que flexionar o pescoço, além de exigir um esforço maior da visão.

Essa postura de flexão da cervical para usar o celular tem até um nome – text neck – ou pescoço de texto, e, segundo especialistas, pode se tornar um comprometimento postural fixo, ou seja, alterar a curvatura da coluna, gerar desequilíbrio muscular e postural, e modificar a biomecânica do pescoço, isso é ainda mais acentuado em crianças e adolescentes que ainda estão em período de crescimento ósseo.

Esses fatores podem ocasionar consequências como desgaste da coluna cervical, dores por tensões musculares, compressão nervosa e até hérnia de disco.

Além das disfunções que afetam a coluna cervical, dores e parestesia (sensação de formigamento) nos braços, ombros, punhos e mãos também são frequentes, correspondente à posição estática tensionada durante um grande período de tempo.

Devido à má postura, problemas como redução da capacidade pulmonar, doenças cardíacas, cefaleias e problemas neurológicos também podem ocorrer.

✔ **Orientações:**

- Ao utilizar seu smartphone, mantenha a coluna o mais ereta possível, eleve o celular à altura dos olhos, evitando sobrecargas excessivas.
- Faça intervalos (pausa de 10 minutos a cada 50 minutos trabalhados).
- Alongue o seu corpo, sobretudo braços, pescoço, costas e pernas. Pratique atividades como ginástica, yoga ou pilates, são ótimos para o fortalecimento dos músculos abdominais que ajudam a sustentar a coluna e aumentar a flexibilidade.
- Beba água. Hidratar-se ajuda as articulações e músculos ficarem lubrificados.

4 **Estresse emocional**

Os dados apontaram que o estresse muitas vezes apresenta-se comórbido aos problemas osteomusculares, podendo dificultar a recuperação e reinserção social do trabalhador afastado no mercado.

Esses estudos apontam para uma origem multicausal das Dorts, envolvendo aspectos não puramente biomecânicos, mas psicológicos e sociais como contribuintes ao seu desenvolvimento (Andrade & Barbosa-Branco, 2015; Bugajska et al., 2013; Zakerian & Subramaniam, 2011; Almeida, Carvalho Filho, Pastre, Lamari & Pastre, 2008 e National Research Council, 2001). Dentre os fatores psicológicos, pode-se destacar o papel do estresse na Dort. Eatough, Way e Chang (2012) pontuam que altos níveis de conflito de papéis e baixa autonomia no trabalho, fatores esses geradores de tensão e estresse, se relacionam diretamente com altos índices de sintomas osteomusculares.

5 Considerações finais

Estas orientações ergonômicas são para o uso em computadores, celulares, not books e extrapolam o campo profissional, devendo serem observadas também nas atividades de lazer ou na somatória das atividades (lazer + profissional). Por exemplo, se trabalhamos digitando por três horas diárias e passamos mais quatro horas brincando de joguinho com nossos filhos, estaremos extrapolando as cinco horas máximas diárias recomendadas pela Norma Regulamentadora -17 para esforços repetitivos (teclado + manete). Outro exemplo, se o seu filho (a), sobrinho (a), esposo (a) estão brincando por mais de cinco horas em joguinhos que exigem esforços repetitivos ou que **não** estejam fazendo intervalos de descanso (de 10 minutos a cada hora), estarão forçando demasiadamente seus corpos e poderão desenvolver algum tipo de doença osteomuscular, além da probabilidade de adquirir problemas de visão, estresse, redução da capacidade pulmonar, doenças cardíacas etc.



Bibliografia:

- Curso de Ergonomia: Certificadocursosonline.com
- Norma Regulamentadora nº 17. Portaria 3.214 de 08 de junho de 1978
- Site: (abergo.org.br)
- Esforços Repetitivos – - Actualidadenegocios.maiadigital.pt › ... › Ergonomia
- PEPSIC Periódicos eletrônicos em Psicologia.
Gerais, Rev. Interinstitucional de Psicologia. vol.11 no.2 Belo Horizonte jul./dez. 2018
<http://dx.doi.org/10.36298/gerais2019110208>

Editoração: Ivan Bretas Vasconcelos

Fotos:

Capa: Karolina Grabowska (disponível em: pexels.com)

Pág. 3: Julia M. Cameron (disponível em pexels.com)

Ilustrações:

Págs. 5 e 7: Freepik.com (adaptado)

Pág. 6 e 8: Vecteezy.com (adaptado)

