

Nº 006

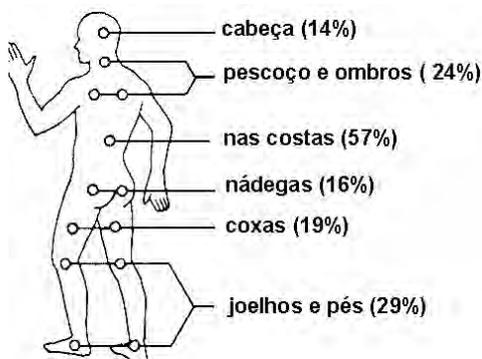
Ato de Sentar no Escritório

A coluna é a região mais agredida

Os seres humanos são essencialmente móveis - física, espiritual e intelectualmente. Movem e são movidos. Consciente e inconscientemente. Movimento é vida. Quanto tempo as pessoas ficam sentadas numa mesma posição numa jornada regular de trabalho? Usando a técnica fotográfica, foram observadas, por essa metodologia, 378 pessoas (261 homens e 117 mulheres), perfazendo um total de 4.920 fotos de observação. Através desta metodologia, foi verificado que os trabalhadores de escritórios assumem as seguintes posturas básicas principais:



A porcentagem significa o tempo que o trabalhador ficou nessa posição durante a jornada de trabalho. Nota-se que somente 18,2% do tempo, ou seja, 1 hora e cinquenta minutos numa jornada de 8 horas, ou 1 hora numa jornada de 6 horas, o trabalhador sentou-se ergonomicamente de forma adequada para evitar problemas de coluna e outras estruturas músculo-esqueléticas. Do total de 378 trabalhadores observados, 246 (65% da amostra) apresentavam queixas de dores músculo-esqueléticas devido ao trabalho sentado (também chamado sedentário, essa palavra é derivada do latim *sedentare* e significa sentar). Na segunda parte do trabalho, em resposta a um questionário, foi possível identificar a localização das dores referidas.



A soma das respostas é maior do que 100% porque houve queixas múltiplas, dando uma média de 1,6 de queixa de dores por trabalhador.

APOIO, SUSTENTAÇÃO, MOVIMENTO.

A postura ereta dos seres humanos confere liberdade para usar braços e mãos em atividades complexas. A transição do mover-se sobre quatro pernas para ficarmos em pé sobre duas coincidiu com a total reorganização da estática do corpo. O que nos mantém equilibrados é um sistema de sustentação e apoio extremamente engenhoso, coordenado e dinâmico, em conjunto com movimento e contra movimento. Tão sofisticado quanto este sistema, é a pré-disposição às disfunções.

Manter a mesma postura e os mesmos movimentos por períodos prolongados causam estresse no sistema músculo esquelético. Tensões na coluna vertebral, músculos contraídos por longos períodos ou dores nos membros são conseqüências de uma base fraca para um trabalho concentrado e pensamento eficiente. O movimento advém da mudança. Se quiser sentar de forma sadia e manter-se intelectualmente ativo, terá que realizar mudanças repetidas de posição e movimento utilizando uma cadeira adequadamente equipada. O quadro é agravado quando o preparo muscular é deficiente; portanto aqueça a musculatura antes do trabalho, faça alongamentos freqüentes durante o trabalho e preventivamente faça exercícios aeróbicos para melhorar a irrigação dos tecidos e aliviar o estresse. Alterne posições sentadas e em pé, aliviando a tensão sobre o organismo, na coluna vertebral, músculos e atuando a circulação sanguínea. Esta atitude mais ativa tem suas vantagens, mas fique atento as outras variáveis como:

- ▶ O período de tempo em que você permanece sentado;
- ▶ Sua postura ao sentar-se (por exemplo, inclinando-se para frente ou para trás, ativa ou passivamente);
- ▶ O grau de movimento e as alterações de posição quando permanecer sentado;
- ▶ As mudanças entre ficar sentado, em pé e caminhar;
- ▶ A qualidade ergonômica da cadeira.

Sentar – você pode atenuar os efeitos desfavoráveis de sentar incorretamente e por períodos muito prolongados - com consciência, movimento e a correta cadeira de escritório.

“Corpo, mente e espírito - somente se estes três aspectos existirem e manifestarem-se no grau correto é que o ser humano estará em equilíbrio, saudável e motivado.