

Nº 032

Estaticidade Postural no Trabalho em Pé

Por questões culturais, as pessoas acham que trabalhar em pé é mais penoso do que trabalhar sentado. O que não é uma verdade. As duas posturas ao extremo levam ao desconforto.

Qual a melhor? Nenhuma das duas quando em excesso. Nosso corpo precisa de variações posturais para nos sentir bem e prevenirmos lesões. Os seres humanos foram projetados para o movimento, e todo e qualquer tipo de estaticidade por um maior período de tempo é prejudicial, podendo até ser lesiva.

Porém a variação postural precisa ser correta, de nada adianta alternarmos sentar e ficar em pé de maneira inadequada. Portanto, as pessoas também devem ser orientadas neste aspecto.

As pessoas que trabalham muito tempo sentados costumam reclamar de dores lombares, adormecimento ou formigamento das pernas.

As pessoas que trabalham muito tempo em pé costumam reclamar de dores lombares, cansaço, adormecimento ou formigamento nas pernas e dores nas solas dos pés.

Quase igual? Coincidência? Não, apenas as conseqüências naturais da estaticidade postural.

Quando uma pessoa está sentada, há uma compressão maior das vértebras e sua circulação sanguínea fica mais comprometida, principalmente, na parte inferior pela angulação das pernas.

Quando em pé, em movimento, a circulação sanguínea flui de maneira mais fácil e a compressão das vértebras é menor, na falta de movimento as ocorrências são muito próximas às da posição sentada, com exceção da compressão das vértebras.

Nos dois casos, uma postura incorreta (que pode ser gerada pelo mobiliário incorreto como também pelo próprio indivíduo) compromete fisicamente a pessoa, levando-a ao desconforto, dores e até distúrbios.

Mudar de postura, andar, ou seja, movimentos contribuem para a diminuição dos efeitos da estaticidade postural.

Deitar de vez em quando como mais uma opção de variação postural também não seria nada mau, mas talvez um pouco inviável. Será por esta razão que, às vezes, há pessoas que sentadas, assumem uma postura na cadeira que parecem deitadas? E aí o chefe diz que o funcionário é folgado, até deita para trabalhar.

Vale lembrar que também existem outros detalhes que influenciam uma maior ou menor estaticidade postural, como ruído, iluminação, temperatura, entre outros.

Costumamos analisar um posto de trabalho em partes, porém jamais podemos esquecer que o todo é o que interessa, a

ambiência reflete em cada item analisado, são itens distintos interligados entre si e que interferem um no andamento do outro.

O trabalho precisa ser analisado ergonomicamente, para que se possam minimizar ou até eliminar os fatores de risco.

Para se melhorar o conforto e até no intuito preventivo, pode-se utilizar no trabalho um pé, um "macetinho", uma espécie de "toquinho", desde que o posto de trabalho comporte tal acessório.

Podem-se utilizar "toquinhos", "tijolinhos", o que for desde que os mesmos não se desloquem com facilidade sobre o piso, para evitar assim algum acidente (a madeira é o mais recomendado). Da mesma forma, deve-se alertar para que não se deixe "toquinhos" a esmo, evitando assim que alguém tropece e haja algum acidente.

Fixá-los não é boa idéia, pois se estaria obrigando a pessoa a ter uma postura fixa, ou seja, estática.

A altura dos "toquinhos" pode variar (pois cada ser humano tem seu grau de conforto) entre 8 a 12 cm.

Deve ter profundidade que comporte metade do pé e largura entre 15 e 20 cm, de acordo com a largura do sapato.

O tempo para troca dos pés sobre os "toquinhos", como dizia Einstein, é "relativo".

Depende da pessoa, ela é que vai determinar o tempo de troca, alguns trocam a todo o momento, outros demoram mais. O que importa é que ele mesmo determine o seu grau de conforto.

Não esqueça: a orientação de postura correta pelo indivíduo é imprescindível para a eficácia de qualquer medida.

A utilização de assento semi-sentado (quando indicado apenas após análise ergonômica da tarefa) pode contribuir para o conforto e prevenção de lesões.



"Nosso corpo precisa de variações posturais para nos sentirmos bem e prevenirmos lesões"

Fonte: Revista CIPA, v. XXI, n. 248., p.30,2000 - por Sylvia Volpi

Antes de imprimir, pense em sua responsabilidade e compromisso com o MEIO AMBIENTE