

ESCOLHA DA CADEIRA ERGONÔMICA CORRETA



Sentar é uma posição que acrescenta stress nas estruturas da nossa coluna. Os períodos longos de permanência no trabalho, sentado numa cadeira e levantando em poucos momentos durante o dia, requerem uma cadeira ergonômica para oferecer mais conforto, direcionar a uma postura adequada e prevenir doenças.

As cadeiras ergonômicas são aquelas que proporcionam conforto, previnem as complicações na coluna e podem ser reguladas e ajustadas de acordo com quem as usa.

Existem vários tipos de cadeiras no mercado, porém é necessário observar a qualidade de cada uma e o impacto que ela pode causar na sua saúde. Por isso, nem sempre a cadeira com menor preço pode ser a mais adequada. A qualidade e o conforto da cadeira usada nos escritórios são essenciais para um dia de trabalho sem dores nas costas e, até mesmo, um dia mais produtivo.

QUAIS OS REQUISITOS BÁSICOS PARA ESCOLHER UMA CADEIRA ERGONÔMICA?

Primeiro é garantir que ela siga à norma técnica estabelecida pela Norma Regulamentadora NR17 (NR-17.3.3) do MTE, que são:

- Possuir um encosto cuja forma e curvatura se adaptem ao corpo, protegendo a região lombar.
- Altura do assento deve ser regulável, principalmente para que essa cadeira possa ser utilizada por mais de um usuário.
- Assento plano e sem formato, cuja borda frontal seja arredondada.

Essas especificações se tornam importantes principalmente no momento de escolher cadeiras para o ambiente corporativo. Isso porque as cadeiras provavelmente serão utilizadas por pessoas com diferentes biótipos visto que é inviável para a organização adquirir uma para cada colaborador.



TIPOS DE CADEIRAS PARA ESCRITÓRIO

Existem vários modelos de cadeira disponíveis no mercado. Mas, para entender como escolher a cadeira ergonômica ideal, é importante pensar no perfil de utilização, ou seja, as necessidades de quem vão utilizá-las. O ambiente onde será utilizada e o tipo de trabalho que seu usuário realiza devem ser levados em conta no momento da escolha.

O importante é olhar não só o modelo que combina com o seu espaço de trabalho, mas também aquela se adequa melhor ao corpo dos funcionários.

ADEQUAÇÃO À POSTURA

A cadeira ergonômica deve se ajustar ao corpo de quem irá usá-la. Por isso é importante que ela tenha encosto adequado, apoio para os braços e permita regulagens na altura. A cadeira precisa estar adequada para a mesa ou balcão, fazendo com que a pessoa mantenha os joelhos a 90° com todo o pé encostado no chão e os braços apoiados em posição confortável.

ESCOLHENDO A CADEIRA CORRETA

1. Escolha uma cadeira compatível com o tamanho do corpo dos funcionários. A maioria dos modelos funciona bem para 90% das pessoas, o modelo que comprar deverá ter o maior número possível de elementos reguláveis, a fim de que ela possa se ajustar bem ao corpo.
2. Escolha um modelo cujos controles possam ser operados enquanto você estiver sentado. Essa facilidade permite ao usuário ajustar a cadeira de acordo com seu corpo, já que ele pode notar o efeito que as diferentes posições de cada peça causam na sua postura.



3. Escolha uma cadeira cujo assento tenha altura e inclinação reguláveis. A altura do assento é um fator importantíssimo da ergonomia, o que torna esse recurso essencial. A inclinação também contribui para uma boa postura.



4. O assento deve ser confortável e sua beirada dianteira, se curvar para baixo. Essa curva concede mais espaço aos joelhos ao mesmo tempo em que dá suporte à parte posterior das coxas. Procure um assento que não pressione as coxas nem os joelhos.



5. Escolha do material. Prestar atenção no material que a cadeira é feita. Seja de couro, tecido ou tela, escolha de tecidos arejados e não escorregadios e que melhor combina com o ambiente do seu escritório e também aquele material que não vá estragar com facilidade.



6. O encosto deve oferecer suporte à lombar e ter altura e ângulo ajustáveis. Um encosto que apoie a base das suas costas evitará dores e lesões na coluna.



7. Observe a base da cadeira. As bases com cinco pontos são as que mais oferecem estabilidade e equilíbrio ao usuário. As cadeiras com rodinhas são indicadas para os profissionais que passam muito tempo na frente do computador e precisam se deslocar ao longo da sua mesa de trabalho.



8. Os descansos de braço devem ter uma boa distância entre si. Eles devem ficar próximos do corpo quando você estiver sentado, mas, ao mesmo tempo, não atrapalhar você quando se levantar. Quanto mais perto seus cotovelos estiverem do tronco, mais confortável você estará.



9. Escolha cadeiras com descansos ajustáveis. Eles jamais devem atrapalhar o movimento dos braços enquanto você estiver trabalhando ou digitando, e o fato de serem ajustáveis permite que atendam melhor às necessidades geradas pelo tamanho do seu corpo e pelo comprimento dos seus braços.



DICAS

Se o espaço sob o tampo da sua mesa não for suficiente para acomodar suas coxas ou para que você possa movimentar as pernas, é sinal de que ela é muito baixa e deve ser substituída.

Pode ser necessário fazer ajustes para diferentes equipamentos, acessórios e modelos, mas a cadeira geralmente vai permanecer constante para a maioria das configurações em um escritório.

Lembre-se de sentar-se com uma boa postura. De nada servirá uma cadeira minuciosamente ajustada se você se esparramar nela ou permanecer inclinado para frente. A postura correta previne dores e lesões.

Em intervalos regulares, levante-se do posto e faça alguns exercícios. Não importa quão confortável seja a cadeira, assumir a mesma postura por muitas horas não faz bem à coluna, que pode acabar dolorida ou prejudicada. Levante-se, se alongue e caminhe por pelo menos um a dois minutos a cada meia hora.

LEMBRE-SE

Se tiver que passar sentado muitas a uma mesa para estudar ou trabalhar com o computador, você precisa de uma cadeira corretamente ajustada ao seu corpo a fim de evitar dores nas costas e outros problemas. Como bem sabem os médicos, quiropráticos e fisioterapeutas, muitas pessoas desenvolvem sérias distensões de ligamentos na coluna e até problemas nos discos da coluna em decorrência das várias horas que passam sentadas em cadeiras de escritório impróprias. No entanto, ajustar uma cadeira de escritório é simples e requer apenas alguns minutos, desde que você saiba como adaptá-la às proporções do seu corpo.