

SAÚDE NO TRABALHO:

Condições para trabalhar sentado sem risco

Nos países industrializados e com a proliferação dos computadores, cerca de ¾ dos trabalhadores desenvolvem actividades profissionais sedentárias. O que aqui dizemos é válido para o trabalho na empresa e em casa -

Trabalhar sentado não é assim tão inofensivo como se pensa à primeira vista. Estar sentado trinta horas força mais as nossas costas do que trinta horas de pé. Semana após semana o aparente conforto da nossa cadeira pode estar a contribuir a prazo para o surgimento de dores nas costas, fadiga e até mesmo lesões bem graves.

Uma postura incorrecta e mantida por longos períodos, mobiliário não ergonómico, a falta de exercício físico e o excesso de peso podem contribuir para o aparecimento de desconforto e dor nas costas.

As posturas incorrectas, infelizmente tão frequentes no nosso dia a dia, sobrecarregam a coluna cervical e lombar, tornando-a mais vulnerável a lesões, eventualmente graves.

Uma postura correcta depende de vários factores, com destaque para a forma como nos sentamos habitualmente e para o desenho da cadeira, em particular a altura e inclinação do assento e a configuração do encosto.

Hoje em dia a relação entre a nossa actividade profissional ao longo da vida e a nossa saúde está suficientemente demonstrada, inclusive numa actividade de escritório. Se efectuamos movimentos repetitivos, com posturas incorrectas e sem pausas e mudanças de posição, a fadiga acumula-se dando origem a uma progressiva diminuição da nossa capacidade para o trabalho e aumentando o risco do desconforto e da dor, contribuindo também para a taxa de absentismo por doença.

Perante este quadro as empresas têm toda a vantagem em cuidar da forma como estão sentados os seus trabalhadores, em informar e formar os mesmos e em promover as medidas adequadas, nomeadamente quanto à qualidade ergonómica do mobiliário e equipamento de trabalho.

A legislação portuguesa¹, em consonância com o normativo da União Europeia, estipula que a mesa de trabalho dos computadores deve ter dimensões adequadas, permitindo uma disposição flexível do visor, do teclado e dos documentos e reflectir um mínimo de luminosidade e ainda que a cadeira de trabalho deve igualmente ter boa estabilidade, ser de altura ajustável e possuir um espaldar regulável em altura e inclinação.

¹ Portaria n.º 989/93, de 6 de Outubro, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde respeitantes ao trabalho com equipamentos dotados de visor.

Por sua vez, o Regulamento Geral de Higiene e Segurança do Trabalho nos Estabelecimentos Comerciais, de Escritório e Serviços², em harmonia com a Convenção n.º 120 da Organização Internacional do Trabalho estabelece que em postos de trabalho fixos devem ser colocados à disposição dos trabalhadores assentos facilmente higienizáveis, confortáveis, funcionais, anatomicamente adaptados aos requisitos do posto de trabalho e à duração do mesmo.

Assim, é importante que nos sentemos correctamente, ou seja com as costas direitas e apoiadas, com os pés também apoiados no chão, mantendo os joelhos alinhados com as ancas.

Se trabalha durante muitas horas no computador coloque o monitor de modo a que os olhos estejam dirigidos para a parte superior do visor, mantendo a cabeça direita.

Todavia, mesmo trabalhando com posturas correctas não é bom manter essas posições durante muito tempo. A contracção muscular mantida por longas horas conduz ao desconforto, fadiga e eventualmente à dor. Neste sentido é importante efectuar pausas e mudanças de actividade.

Para além das medidas que se tomarem em termos de mobiliário adequado e de organização de trabalho, convém adoptar um tipo de vida saudável, com exercício físico, passeios a pé, controlo do peso e, se necessário, acompanhamento médico.

António Brandão Guedes
Técnico da Autoridade para as Condições do Trabalho

Redigido em Setembro de 2005 | Actualizado em Agosto de 2008

² Decreto-lei n.º 243/86, de 20 de Agosto, que aprova o Regulamento Geral de Higiene e Segurança do trabalho nos Estabelecimentos Comerciais, de Escritório e Serviços.