

A má postura e condições adequadas de trabalho

A postura correta durante o trabalho é fator fundamental para a prevenção de lesões osteomusculares e para o bom desempenho nas atividades laborais.

O CEREST-Piracicaba, órgão da Secretaria Municipal da Saúde que desenvolve ações em Saúde e Segurança do Trabalhador, através do fisioterapeuta especializado em Ergonomia, Helder do Prado Sousa adverte que a má postura assumida pelo trabalhador durante o trabalho é consequência e está diretamente relacionada às condições e as exigências do trabalho oferecidas pela empresa.

Sousa relata que atende inúmeros trabalhadores no CEREST com quadro clínico de dores musculares, lesões na coluna, articulações dos ombros e joelhos. O especialista orienta que a melhor postura é aquela que o trabalhador tem autonomia para muda-la durante a sua jornada de trabalho, proporcionando assim alívio e relaxamento dos segmentos corporais sobrecarregados.

“Não podemos e não devemos manter a mesma postura durante muito tempo, orientamos o trabalhador a adequar o seu posto de trabalho e a sua atividade. Agimos indo no local de trabalho, avaliando as condições a que o trabalhador é submetido, orientando e notificando a empresa para que a mesma cumpra o que diz a *Norma Regulamentadora 17*, que trata sobre a ergonomia nos locais de trabalho, e que deve ser cumprida por todos os empregadores. Toda e qualquer atividade de trabalho exige uma postura correta que só será adequada se as condições de trabalho oferecidas pela empresa forem corretas, já que o trabalhador ajusta o seu corpo às condições oferecidas”, afirma o especialista.

Sousa, relata ainda que os setores que mais provocam lesões relacionadas a má postura são a construção civil, a metalúrgica e o comércio. “Os trabalhadores permanecem muito tempo numa mesma posição, seja, agachado, de pé, sentado ou com os membros elevados, ao ter que assentar tijolos, azulejos, pisos, ajustar máquinas, apertar parafusos, transportar objetos, realizar soldas ou mesmo ficar de pé a espera de um cliente. É fundamental que as empresas através de seu SESMT – Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho, desenvolvam ações para prevenir e adequar as condições e exigências do trabalho às características de seus trabalhadores com a participação destes nas CIPA, SIPAT e busquem sempre que necessário orientação do CEREST-Piracicaba”, sugere o fisioterapeuta.

O numero de trabalhadores acometidos por lesões relacionadas à má postura vem aumentando, implicando em dias de afastamento, perda de faturamento da empresa e até lesões com sequelas irreversíveis com graves prejuízos ao trabalhador, sua família e as empresas. É preciso agir para que o ambiente de trabalho ofereça condições adequadas e todos possam ter uma vida mais saudável no trabalho.

Helder do Prado Sousa – Fisioterapeuta especialista em Ergonomia.

CEREST – Piracicaba – Rua Francisco de Assis 983 – Centro Tel. 3417 – 2030

www.cerest.piracicaba.sp.gov.br

O que diz a Norma Regulamentadora 17 – Ministério do Trabalho e Emprego

A NR-17 visa a estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

- Sempre que o trabalho puder ser executado na posição sentada, o posto de trabalho deve ser planejado ou adaptado para esta posição.

- Para trabalho manual sentado ou que tenha de ser feito em pé, as bancadas, mesas, escrivaninhas e os painéis devem proporcionar ao trabalhador condições de boa postura, visualização e operação e devem atender aos seguintes requisitos mínimos:

- a) ter altura e características da superfície de trabalho compatíveis com o tipo de atividade, com a distância requerida dos olhos ao campo de trabalho e com a altura do assento;*
- b) ter área de trabalho de fácil alcance e visualização pelo trabalhador;*
- c) ter características dimensionais que possibilitem posicionamento e movimentação adequados dos segmentos corporais.*

Os assentos utilizados nos postos de trabalho devem atender aos seguintes requisitos mínimos de conforto:

- a) altura ajustável à estatura do trabalhador e à natureza da função exercida;*
- b) características de pouca ou nenhuma conformação na base do assento;*
- c) borda frontal arredondada;*
- d) encosto com forma levemente adaptada ao corpo para proteção da região lombar.*

- Para as atividades em que os trabalhos devam ser realizados de pé, devem ser colocados assentos para descanso em locais em que possam ser utilizados por todos os trabalhadores durante as pausas.

