

Cartilha de Ergonomia:

*postura correta e saúde
ao seu alcance!*

Cuide bem do seu corpo.
Afiml, você mora nele!



Rua Uberlândia, 877 - Carlos Prates - BH - MG
Telefone: (31) 3278-3008



EMPREGADO

Expediente:

Cartilha de Ergonomia: postura correta e saúde ao seu alcance!

Publicação do Sindicato das Empresas de Asseio e Conservação do Estado de Minas Gerais (SEAC-MG)
Rua Uberlândia, 877 – Carlos Prates – CEP 30710-230
Belo Horizonte – Minas Gerais

Redação: Marcelo Torchia e Catarina Crizologo

Edição e Revisão: Sonia Zuim MTE –MG 04537

E-mail: comunicação@seacmg.com.br

Projeto Gráfico: Leonardo Motta – www.leonardomotta.com.br
Catarina Crizologo

Impressão: Editora Orion Ltda.

Apresentação

Caro Empregado

É com muita satisfação que o Sindicato das Empresas de Asseio e Conservação do Estado de Minas Gerais (SEAC-MG) apresenta a “Cartilha de Ergonomia: postura correta e saúde ao seu alcance!”. Esse trabalho é mais uma demonstração que a entidade e associadas assumem o papel de responsabilidade social, implementando ações que beneficiam o segmento como um todo.

As transformações na rotina de trabalho, com a modernização diária das atividades de limpeza e a introdução de novos métodos e tecnologias, requerem atitudes parceiras. E é por isso, que o SEAC-MG investe recursos do Programa de Qualificação Profissional e Marketing (PQM) e do Programa de Assistência Familiar (PAF) para implantar nas empresas associadas o Projeto de Ergonomia (NR-17) no segmento de Asseio e Conservação, coordenado pelo fisioterapeuta Marcelo Torchia, também responsável pela elaboração desta cartilha.

Com o PQM, vamos investir em palestras de conscientização e cursos de capacitação, porque a prevenção é a melhor forma de evitar problemas posturais, ou seja, dores e desconfortos decorrentes de hábitos que temos no dia-a-dia e que levamos para o nosso local de trabalho.

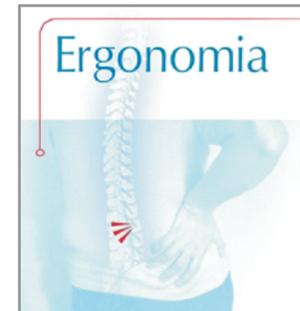
Com os recursos do PAF, vamos proporcionar aos empregados das empresas associadas o “teste de baropodometria” (teste da pisada). Esse teste traz grandes benefícios e diagnósticos para as atividades profissionais, permitindo observar alterações posturais com repercussões nos pés. Permite também avaliações dinâmicas, visualizando com exatidão as alterações do tipo de pisada para cada pé e a avaliação de estabilidade e equilíbrio do empregado. Saber isso é fundamental porque muitos problemas também são consequência dessa diferença, como dores na coluna, cansaço e desconfortos.

Assim, seja bem-vindo a nossa cartilha. Aproveite para tirar dúvidas frequentes e mudar hábitos que só fazem mal. Cuide bem do seu corpo. Afinal, você mora nele.

Renato Fortuna Campos

Presidente do Conselho de Administração do SEAC-MG

Apresentação	01
Conceito de Ergonomia	03
Danos à coluna vertebral	04
Possíveis causas de problemas na coluna	06
Alterações posturais correlacionadas aos pés	08
LER/DORT	10
Prevenir é a solução	11
Primeiro passo - Repouso	11
Segundo passo - Rotinas diárias	12
Terceiro passo - Rotinas de trabalho no segmento de Asseio e Conservação	13
Atividades de limpeza	13
Prepare-se para o alongamento	19
Recomendações importantes	20



Ergonomia é uma ciência que busca uma adaptação saudável do homem às mudanças do meio em que vive. E é no local de trabalho que passamos a maior parte do dia. Com a Ergonomia, podemos prevenir muitas doenças causadas por hábitos que temos no dia-a-dia e que levamos para o nosso local de trabalho. Também é nesse ambiente que o desconforto, o mal-estar e as doenças causadas por determinadas funções são detectadas, amenizadas e tratadas através da Ergonomia.

Você sabia que 70% dos empregados de uma empresa têm alguma doença ligada ao trabalho?

E que a maioria delas é devido à má postura ou ao modo errado de executar as tarefas?

Que esse comportamento traz prejuízos a sua saúde física e mental?



Então, fique atento e siga nossas recomendações:



As soluções ergonômicas mais eficientes e importantes são:

- ➔ **ENSINAR**
- ➔ **CONSCIENTIZAR**
- ➔ **CORREÇÃO POSTURAL**

Danos à Coluna Vertebral



A coluna vertebral é formada por ossos vertebrais e discos intervertebrais, somando um total de 33 ossos divididos em coluna cervical (pescoço), torácica (meio da coluna), lombar (antes do bumbum), sacral e coccíxigena (pélvica, no bumbum).

As doenças mais comuns da Coluna Vertebral são:

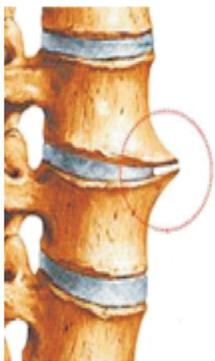
Escoliose

É um tipo de desvio, que curva a coluna para os lados, formando um S, um C ou um C invertido. Esta curvatura é prejudicial, pois atinge e machuca os músculos, ligamentos, nervos e órgãos.



ATENÇÃO!

Podem apresentar esse tipo de desvio os empregados que trabalham a maior parte do tempo com o corpo curvado para o lado ou carregando peso apenas de um lado.



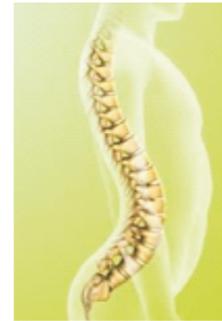
Bico de Papagaio (osteófitos)

É identificado um dente (pontas) em um ou alguns dos ossos da coluna machucando os nervos, causando sensações de queimação, fisgada, dormência e formigamentos.



IMPORTANTE!

Quanto maior o dente (ponta), mais grave será o problema.



Hiperlordose

É outro tipo de desvio, que curva a coluna de forma exagerada, deixando um fundo bem grande.



AVISO!

Essa doença é mais comum em pessoas que têm a mania de se curvar para frente quando leem ou naquelas que costumam arrebatar bumbum para empinar a postura.

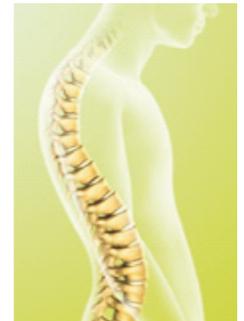
Hipercifose

É formada por uma curvatura exagerada.



DETALHE!

A Hipercifose é diagnosticada visualmente como uma corcunda (um ovo na coluna).



Hérnia de Disco

Atinge os discos vertebrais, fazendo com que estes se rompam, saiam do lugar certo e ocupem lugares inapropriados.



CUIDADO!

A hérnia de disco é uma doença séria, os sintomas são desagradáveis e os danos podem ser irreversíveis. Ela é mais comum nas pessoas que carregam muito peso, principalmente sobre a cabeça.

Artrose

Se caracteriza pelo desgaste da articulação. E no caso da coluna, o desgaste é nos discos intervertebrais, que vão sendo destruídos. Com isso, os discos vão se aproximando um do outro, provocando o atrito entre os ossos, diminuindo a flexibilidade, a movimentação e a força da coluna.



COMUNICADO!

A artrose é comum em pessoas com idade avançada.



Possíveis Causas de Problemas na Coluna

Trabalho

Sem perceber, a rotina de trabalho nos força a ter uma postura errada, repetitiva e de grande esforço. Mesmo sabendo desse mal, não tomamos as providências necessárias para corrigir nossa postura. Muitas vezes, por comodismo ou desestímulo, outras vezes, por falta de conhecimento dos riscos que corremos.



Acidentes

Alguns acidentes do dia-a-dia, como quedas e escorregões, podem danificar a estrutura da coluna provocando fraturas, desvios, trincos, compressões que, com o tempo, podem afetar nossa capacidade de exercer as atividades normais.

Hábitos Diários



O ideal seria aprender desde criança como devemos realizar corretamente nossas atividades. Isso evitaria muitos problemas futuros e tratamentos nada agradáveis. A maneira correta de sentar, dormir, o tipo de colchão e travesseiro, como abaixar ou carregar peso, dentre outros, são comportamentos e hábitos extremamente importantes para o nosso bem-estar.



Hereditariedade

Pesquisas apontam que algumas manifestações de erros posturais podem passar de pai para filhos, ou seja, são hereditárias. E as chances ficam ainda maiores devido aos maus hábitos adquiridos ao longo da vida.

Obesidade

Se o peso sobre a coluna for maior que o suportado por ela, essa pressão pode destruir e desgastar as estruturas, além de diminuir a habilidade dos movimentos e provocar muito cansaço.



Alterações Posturais Correlacionadas aos Pés

A maioria das dores pelo corpo pode ter origem no tipo de “pisada”, causando desequilíbrios corporais, relacionados à postura ou a disfunções ortopédicas, originadas nos pés. Essas disfunções podem gerar alterações, como escoliose, hiperlordose, lombar, desnível pélvico, dores nos pés, esporão de calcâneo, joanetes, dores nos joelhos e quadris, dentre outras.

Pés pronados (pisada para dentro)

Refere-se ao movimento medial do pé durante o andar normal. Ocorre quando a borda exterior do calcanhar toca o solo e o pé se desloca para dentro. Lesões podem ocorrer durante a pronação excessiva, estendendo os músculos, os tendões e os ligamentos da planta do pé. Isso pode levar a um desvio pélvico, causando dores na região lombar e alterações posturais relevantes.



Pés supinados (pisada para fora)

Refere-se ao deslizamento lateral do pé durante movimento normal. Uma quantidade natural de supinação ocorre durante a fase em que todo o pé está apoiado no solo. Entretanto, o excesso de deslizamento externo coloca uma grande tensão nos músculos e tendões, que desestabiliza o tornozelo.



Discrepâncias de membros inferiores

São diferenças entre o comprimento de pernas, que podem gerar alterações posturais, dores na coluna vertebral e membros inferiores. Muito comuns, elas podem ter origem hereditária ou traumática (pós-fraturas). Quando exageradas, modificam as condições funcionais do indivíduo. Existem controvérsias quanto à diferença considerada “normal”. Contudo, já foi constatado que a diferença de um centímetro leva a essas alterações funcionais, provocando dores e dificuldade para realizar tarefas. Por isso, a escolha do calçado é de extrema importância.



AVISO!

Segundo pesquisa do Departamento de Fisioterapia do Sindicato dos Trabalhadores (SINDEAC-BH), é alto o número de absenteísmo, devido às alterações mencionadas, também agravadas pela forma de execução de tarefas.

LER / DORT



As Lesões por Esforços Repetitivos – LER e/ou os Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho – DORT são alterações provenientes, em sua grande maioria, pelas atividades exercidas durante a jornada de trabalho.

Várias doenças ocupacionais atingem muitos empregados, tornando-os incapazes para continuar as atividades de trabalho e até mesmo atividades normais do dia (pentear o cabelo, escovar os dentes, carregar o filho etc.).

Muitos acham que a LER/DORT atingem somente a área dos punhos. Porém, outras regiões também são afetadas, como os ombros, os cotovelos, a coluna, os joelhos, dentre outras.

Causas possíveis de LER/DORT

- ➔ **Movimentos Repetitivos**
- ➔ **Uso de força excessiva**
- ➔ **Postura errada**
- ➔ **Compressão na articulação**



Sintomas LER/DORT



Dores que se agravam com o tempo ←

Fraqueza muscular intensa ←

Atrofia muscular ←

Dificuldades em atividades normais ←

PREVENIR É A SOLUÇÃO



1º passo

REPOUSO

Colchão

Passamos em média 1/3 da nossa vida dormindo e na maioria das vezes, não sabemos se o colchão que escolhemos é adequado para nosso bem-estar. Por isso, ao escolher seu colchão, verifique se a densidade está em torno de 33, ou seja, ele não pode ser duro e nem mole demais. Evite colchões de mola ou de água. Deite-se e experimente o colchão escolhido, ficando sobre ele em média dez minutos e perceba se há dores e desconforto.

Travesseiro

O travesseiro indicado para se evitar alterações na coluna cervical é aquele que deixará o pescoço neutro, nem elevado demais, nem baixo demais. Por isso, teste o travesseiro antes de comprá-lo. Desta forma, você poderá evitar dores de cabeça, dores musculares, diminuição de movimento no pescoço e rigidez muscular.

Como você dorme

A maioria das pessoas gosta de dormir de barriga para baixo, com braços e pernas esparramados pela cama. Sem dúvida, esta posição é muito mais gostosa e confortável, mas pode causar danos à coluna, deixando-a torta e desalinhada. Para dormir corretamente, são necessários esforço e persistência para adaptação. Procure dormir de lado, com um travesseiro na cabeça e outro

travesseiro fino entre as pernas levemente dobradas. Se gostar de dormir com a barriga para cima, coloque um travesseiro debaixo dos joelhos. Agora, se realmente prefere dormir de barriga para baixo, coloque um travesseiro fino nela.



2º passo

ROTINAS DIÁRIAS

Como se levantar

Evite se levantar em um impulso. Isso força excessivamente a coluna. Portanto, primeiro, deite-se de lado; em seguida, desça as pernas para fora da cama e apoie-se com os braços para se levantar.



Atividade de higiene pessoal

Ao escovar os dentes, evite se curvar sobre a pia, dobrando a coluna. Se possível, eleve a pia ou coloque um calço no chão para apoiar um dos pés, ou simplesmente, dobre um pouco os joelhos. Isso evitará que sua coluna se dobre tanto.



3º passo

ROTINAS DE TRABALHO NO SEGMENTO DE ASSEIO E CONSERVAÇÃO

Atividades de limpeza

As vassouras e rodos utilizados devem ter os cabos altos, desta forma, o indivíduo que os utilizar, não precisará se curva.

Ao utilizar baldes, coloque-os em locais mais altos, como em bancos, para se evitar abaixar, repetitivamente.



CERTO ERRADO

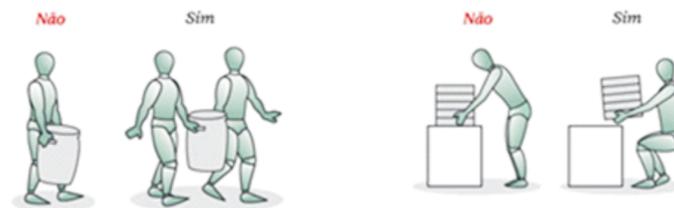


Dirigir

Ao dirigir, apoie a coluna no encosto. Caso tenha hábito de dirigir com o corpo inclinado para frente, coloque uma almofada pequena para apoiar a coluna lombar a fim de evitar dores.

Carregar peso

Nunca carregue um peso sobre a cabeça ou sobre o ombro. Carregue-o sempre em sua frente, com os cotovelos levemente dobrados (o peso próximo ao corpo) e na altura da cintura. Divida o peso nos dois lados do corpo ou carregue cada peso com uma mão. Se o peso estiver excessivo, divida o peso com outra pessoa ou o carregue por partes. Quando o objeto tiver um peso alto e você precisar pegá-lo do chão, abra um pouco as pernas, dobre os joelhos e se abaixe. Dessa forma, você não dobrará a coluna e evitará dores nesta região. Quando necessário, utilize recursos auxiliares, como os carrinhos de transporte.



Abaixar

Dobre os joelhos sempre que for abaixar para pegar algo, abrir gavetas, guardar materiais, ligar ou desligar equipamentos. Você não deve abaixar com os joelhos esticados e a coluna curvada. Este pequeno gesto pode fazer diferença no final do dia. Em seu local de trabalho, coloque documentos que utiliza com frequência em locais mais altos e de fácil alcance.

CERTO ERRADO



Empurrar ou puxar

Quando utilizar algum carrinho para transportar materiais, coloque-o de frente para você, empurre e não puxe. Fique com os braços posicionados para frente e não para trás.

CERTO ERRADO



Caminhar

Procure andar com a coluna reta e os ombros eretos sem deixá-los cair para frente.

CERTO



ERRADO



Sapatos (mulher)

O salto alto para mulher é sinônimo de charme, sensualidade, imposição e sem sombra de dúvida, faz com que todos a percebam, mas são qualidades passageiras. Saltos acima de quatro centímetros fazem com que o peso do corpo se transfira apenas para a ponta dos dedos, causando dores, calos, indisposição, dificuldade em locomoção e alteração da coluna. Utilize de preferência saltos plataformas de no máximo quatro centímetros durante a jornada de trabalho. Para as festas, utilize um salto um pouco mais alto pelo curto período de tempo em pé.

Sapatos (homem)

Ao comprar um sapato, o homem deve perceber se o material utilizado é macio e confortável, se aperta os dedos ou não, além de observar a sola, porque algumas são de madeira pesada, bastante prejudiciais aos usuários.



Sentar

Temos dois ossinhos bem no meio da cada lado do bumbum, que são o nosso apoio para sentar. Não devemos sentar sobre a coluna, quase deitados, pois assim estaríamos descarregando o peso do corpo sobre a coluna.

Devemos sentar sobre todo o assento da cadeira (não apenas na beirada ou no cantinho) e apoiar a coluna lombar sobre o encosto da cadeira. Evite cruzar as pernas para baixo da cadeira. Mantenha os pés apoiados no chão ou apoiados sobre o apoio dos pés (se você não possui apoio para os pés, apoie sobre uma caixa, por exemplo). Observe se suas pernas estão formando um ângulo de 90° entre o tronco, quadril e joelhos; não deixe os joelhos muito altos, nem muito baixos em relação ao quadril.

CERTO



Escolha com bastante atenção sua cadeira. Ela será sua companheira em longos períodos de atividades de trabalho, dependendo da sua profissão. Não é aconselhado cruzar as pernas, pois quando você as cruza e permanece nesta postura por um período prolongado, você dificulta a circulação sanguínea na região posterior da perna. Essa má circulação poderá causar varizes, câimbras, formigamentos, celulite e fraqueza musculares. Se você gosta de cruzar as pernas, procure alternar as pernas pelo menos de 30 em 30 minutos.

ERRADO



Usuários de computadores

Esses equipamentos estão presentes em grande parte das empresas e junto deles estão os trabalhadores que os operam. Estes, não conseguem perceber os danos desta atividade tão desgastante. Veja os riscos após algum tempo de trabalho:

Monitor

Observe seu monitor desligado e veja se está refletindo objetos, como porta-retrato, janela sem cortinas etc. Tente eliminar esses focos, mudando de lugar os objetos que refletem no seu monitor; incline-o levemente (em média 20°) para baixo e tente também regular o brilho e contraste de sua tela.

Seu monitor deve ser adequado a sua altura, ou seja, a linha superior do monitor deve estar em linha reta com seus olhos. Regule a altura de sua mesa para obter este alinhamento e coloque-o de frente para você.

Se sua mesa não for regulável, você poderá utilizar o acessório de suporte de monitor, ou utilizar caixas, blocos, “listas telefônicas” para adequar a altura. A distância entre você e o monitor deve ser a distância do seu braço esticado.



Mouse



Posicione o mouse na mesma altura que o teclado, evitando posições torcidas dos punhos, “lesões”. O mouse deve ficar próximo a você, para evitar a “asa aberta”, quando o braço direito fica lateralmente esticado. Essa postura pode causar problemas no ombro, que tem que sustentar o peso do braço elevado. Seu braço e antebraço devem estar apoiados sobre o apoio do antebraço da cadeira ou sobre a mesa, evitando sempre compressões de articulações e de juntas, como por exemplo, a articulação do punho.

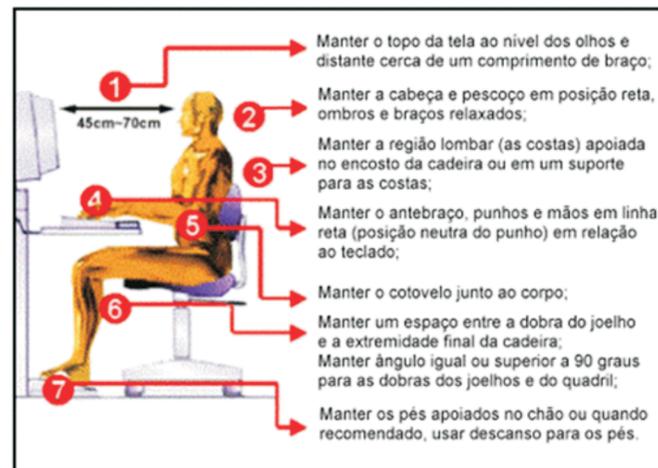
Teclado

Deve ter teclas macias, evitando esforços. Você também não deve teclar com força, pois ela não vai fazer a diferença no seu trabalho. Coloque o teclado a sua frente para evitar que sua coluna incline ou rode durante a execução de suas tarefas.



Cadeira

Deve ter regulador de altura e de encosto para que você possa inclinar levemente para trás, proporcionando o relaxamento da coluna. A cadeira deve ter apoio de antebraço, que deve estar na mesma altura da mesa para que seu braço fique reto. Caso ela não possua esse acessório, apoie seus braços sobre a mesa. Atenção! Não comprima ou aperte as juntas na beira da mesa. Utilize cadeiras com rodinhas, pois elas facilitam a sua rotina durante a execução da atividade, como pegar algo guardado em gavetas laterais, por exemplo. Procure manter o estofado de sua cadeira limpo e higienizado.



Apoio de punho

É muito importante porque evita compressão nesta região. Utilize o apoio em mouse e em teclado, de preferência apoios de Gel porque os de poliuretano são duros e provocam ainda mais compressão. Não arraste a mão ao utilizar o mouse, deslize por completo a mão junto do punho em direção desejada, ou realize movimentos circulares.



Apoio de pés

É um ótimo acessório, pois melhora a circulação sanguínea e promove relaxamento e descanso das pernas. Pessoas mais baixas também devem utilizá-lo caso suas cadeiras não possuam regulagem para sua altura. O apoio para os pés deve possuir regulagem nas regiões anterior e posterior, pois assim o usuário poderá regular de acordo com suas necessidades.



Protetor de tela

Não utilize, pois faz com que você force ainda mais a visão para conseguir realizar a leitura, além de não resolver o problema dos reflexos. Para eliminar os reflexos, pratique as orientações que constam na página 16, já ministradas anteriormente.



Tala para punho

Deve ser usada em casos específicos, por orientação médica, quando utilizada no sentido de prevenir LER/DORT. Do contrário, torna-se prejudicial, promovendo compressão no punho, atrofiamento dos músculos e perda da força, além de diminuir o movimento da circulação.

Head Set

Este aparelho é essencial para pessoas que falam ao telefone frequentemente. Ajuda a ter mais agilidade e facilidade para exercer sua função. Pessoas que utilizam o telefone "normal" devem ter cuidado para não apoiar o aparelho entre a orelha e o ombro, porque o pescoço fica torto e tende a sofrer tensões, dores, desconfortos e prováveis futuras doenças.



Organização da mesa

Deixe os objetos que utiliza com mais frequência (caneta, teclado, mouse, papel, telefone etc.), na região mais próxima de você. Na região mais afastada, coloque os objetos menos utilizados (porta retrato, enfeites, pastas, entre outros). Assim, você se organiza e não precisa forçar sua coluna para alcançar coisas que utiliza muito.

Prepare-se para o Alongamento

Você pode se alongar. Não é preciso muito tempo, roupa adequada ou lugar específico. Seu local de trabalho ou sua casa são lugares ótimos para começar a se prevenir.

Alongamentos para o pescoço



Alongamentos para os braços



Alongamentos para a coluna



Recomendações Importantes

1. Cuide de você, durante seu dia você se preocupa com contas a pagar, com filho, com os clientes e com diversas outras coisas, mas quando você para e pensa em você?
2. Realize atividades físicas. Uma simples caminhada até à padaria já é um exercício simples, agradável, não se gasta dinheiro e é fácil de realizar;
3. Consulte um médico regularmente, pelo menos uma vez ao ano. Caso sinta dores ou sensações desagradáveis, procure um médico da empresa ou particular;
4. Não se estresse tanto, esqueça aborrecimentos, pense antes de agir, compreenda mais os outros e aja de maneira civilizada e educada;
5. Tenha bons relacionamentos, faça amigos, converse, passeie, divirta-se. Trabalho e dinheiro não são tudo na vida;
6. Valorize-se, ganhe conhecimento, tenha valores positivos e sorria.
7. Cuide bem do seu corpo. Afinal, você mora nele!