

ORIENTAÇÕES POSTURAS PARA POSTO DE TRABALHO INFORMATIZADO

Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST)
Autora: Fabiana Regolin – Fisioterapeuta

Posição dos pés

- Procure apoiar os pés no chão ou em algo próprio para isso, como um apoio para os pés. Nesse caso, atente-se para a altura desse auxílio: ele não pode elevar suas pernas a ponto de seus joelhos se aproximarem muito do tampo da mesa;
- Atente-se também para a inclinação do apoio para os pés: o ideal é você utilizá-lo sem inclinação ou levemente inclinado, podendo alternar a angulação do apoio ao longo da jornada de trabalho;
- Evite apoiar-se na ponta dos pés ou apoiar os pés nos rodízios da cadeira.

Posição dos joelhos e das pernas

- Procure não fletir os joelhos em ângulo acima de 90°, para não prejudicar a circulação sanguínea;
- Você pode cruzar uma perna sobre a outra, desde que de maneira alternada.

Posição do quadril e do tronco

- Procure encaixar o quadril no espaço entre o assento e o encosto da cadeira. Evite escorregar nela;
- Utilize o encosto da cadeira para apoiar as costas. Caso seja possível alterar a angulação do encosto, alterne-a entre 90° e 100°, ao longo da jornada de trabalho;
- Para que o tronco não fique rodado, procure posicionar à sua frente o monitor do computador e o teclado.

Posição da cabeça

- Mantenha a cabeça alinhada com o tronco;
- Ao atender ao telefone, não o mantenha entre o ombro e a orelha;
- Posicione o monitor do computador na linha dos olhos ou levemente abaixo dela; caso contrário, a musculatura da região posterior do pescoço será sobrecarregada.

Posição dos membros superiores

- Utilize o apoio para os braços (caso a cadeira disponha dele). Nessa posição, não deixe os ombros elevados (*i. e.*, mais próximos às orelhas);
- Posicione a mesa na altura de seu antebraço e mantenha os cotovelos fletidos a um ângulo de 90°;
- Mantenha o *mouse* próximo ao teclado e a você, para evitar a abertura e a extensão do braço durante o uso desses itens;
- Na posição sentada, procure não se apoiar sobre a ponta dos cotovelos. Isso faz com que o tronco se encurve para frente, sobrecarregando estruturas da coluna vertebral.

Orientações Gerais

- Procure começar a se posicionar pelos braços, colocando a mesa na altura de seus antebraços;
- Tente posicionar seu posto de trabalho perpendicularmente às janelas (“de lado”);
- Não empregue força para digitar no teclado. Caso ele esteja enrijecido, procure trocá-lo;
- Realize pausas, alternando frequentemente a posição sentada com a posição em pé durante a jornada de trabalho. As pausas são importantes para o conforto da coluna e dos olhos.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Trabalho. **Manual de aplicação da Norma Regulamentadora nº 17**. 2 ed. Brasília: MTE, SIT, 2002. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-previdencia/pt-br/composicao/orgaos-especificos/secretaria-de-trabalho/inspecao/escola/e-biblioteca/manual-de-aplicacao-da-nr-17-ano-2002.pdf/view>. Acesso em: abr. 2023.

COURY, Helenice Gil. **Trabalhando sentado**. Manual para posturas confortáveis. 2 ed. São Carlos: Editora UFSCar.