

# Roteiro de soluções para corpos maltratados

Diante dos sacrifícios pelos quais passa o corpo do brasileiro — até mesmo os dos mais abonados —, sob a ditadura de um *design* ainda torturante, há momentos em que a salvação parece estar no cinema. Seria bom poder ter um *Dublê de Corpo* (mais ou menos como naquele filme de Brian De Palma). O dublê enfrentaria as dificuldades do dia-a-dia e você preservaria o seu próprio corpo para os momentos de menor risco e maior prazer. Pena que não possa ser assim.

Voltando à realidade sem dublês, veja o que acontece. O personagem dorme, de barriga para cima, sobre um colchão de espuma mole. Acorda com o corpo doído. De manhã, quando o despertador toca, levanta-se de um salto. Os músculos reclamam. Curva-se sobre a pia para escovar os dentes e, igualmente curvado, senta-se à mesa para tomar café. A coluna vertebral dói. Entra no carro — cujo banco a mulher regulou para suas pernas mais curtas — e, sem trazer o assento à posição certa, dá a partida, depois de torcer-se todo para travar a porta.

No trabalho, de onde sai sempre mais cansado do que deveria estar, passa quatro horas sentado em uma cadeira totalmente inadequada ao seu tipo físico. Almoça em uma lancheonete, espremido entre duas pessoas e sentado em um banco alto demais e muito próximo do balcão. Depois de mais quatro horas na cadeira do escritório, vai para casa. Aí, refestela-se entre almofadas, no sofá, para ver televisão, achando que isso é o máximo do conforto.

Seguramente, esse brasileiro nunca ouviu falar em ergonomia. E não é só ele. Na verdade, pouca gente no Brasil sabe o que é isso e, em seu cotidiano, costuma ter muitas atitudes e posturas “anti-ergonômicas”. Associada a palavra pelos leigos, a ergonomia é uma ciência em permanente briga

com o mau *design* e com a postura incorreta do corpo. Ergonômico, no caso do personagem acima, seria dormir de lado, com os joelhos próximos ao abdômen, em posição fetal, sobre um colchão de superfície dura, porém macio. Não levantar bruscamente, mas só depois de uma bela espreguiçada para “acordar” e alongar o corpo. Mantê-lo ereto em relação à pia e à mesa. Assistir à televisão sentado em uma boa cadeira e não deitado, forçando a coluna na região do pescoço. Essas correções, o nosso personagem pode fazer. Mas e o carro, a lancheonete, a cadeira onde é obrigado a sentar no trabalho?

No caso do carro, o pino de segurança da porta fica em um lugar que, para ser alcançado, obriga o motorista a virar todo o corpo. Se sofrer um acidente e quebrar alguma costela, ao fazer esse movimento, provavelmente terá um órgão perfurado. Os carros de modelos mais antigos têm, em geral, bancos baixos e sem apoio para o pescoço. No caso de uma batida, com o chocho irá para a frente e

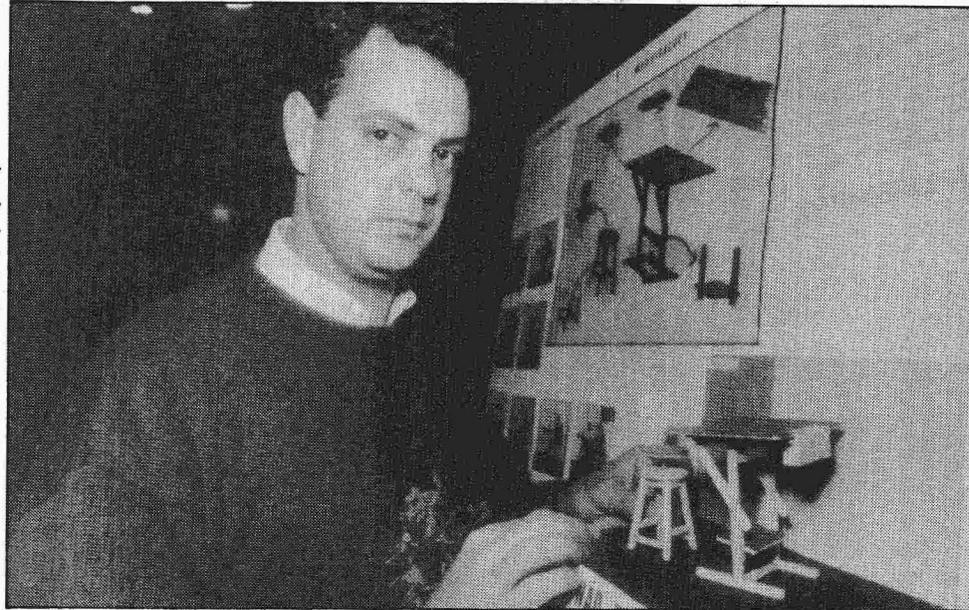
para trás, e pode quebrar. Andando de ônibus, não se tem melhor sorte: a distância de um banco para outro é mínima. Então, pessoas altas precisam fazer verdadeira ginástica para sentar — abrir as pernas, virá-las de lado, incomodar quem está ao lado ou sentar-se sozinho. Quanto às lancheonetes, os donos, mais preocupados com o visual, geralmente copiam o modelo — errado — do vizinho.

Mas é justamente no trabalho, onde se passa a maior parte do dia, que se observam mais situações “anti-ergonômicas”, segundo o *designer* Ricardo da Costa Serrano, pesquisador da Fundacentro, entidade ligada ao Ministério do Trabalho que se ocupa com a prevenção de acidentes de trabalho e a saúde do trabalhador. Isso acontece porque somente agora algumas empresas estão despertando para a ergonomia. Como a maioria das pessoas, 90% das empresas nem têm conhecimento do assunto. Ricardo Serrano a define como uma ciência multidisciplinar que estuda o homem e seu trabalho, com o objetivo de planejar

tarefas, postos e ambientes de trabalho, ferramentas, máquinas e sistemas de produção que possam ser utilizados com o máximo de conforto, segurança e eficiência.

Em palavras bem simples, ergonomia é tudo aquilo que nos ajuda a trabalhar mais facilmente. Ou seja, ergonomia é o que não existe no Brasil. É só prestar atenção. Alunos de Programação de Produtos e Programação Visual da Faap flagraram alguns ambientes onde se trabalha de maneira incorreta — uma lancheonete, uma agência bancária, um salão de cabeleireiro, uma loja de passagens aéreas, uma mesa de telefonia, outra de diagramação. Ao lado das fotos — que mostram os erros, principalmente do mobiliário, e as dificuldades que, por causa disso, as pessoas encontram para executar suas tarefas —, colocaram maquetes com as soluções. Os trabalhos estão sendo mostrados no saguão da Fundacentro (Rua Capote Valente, 710), porque os estudos de ergonomia costumam ficar engavetados e raramente são executados.

O *designer* Ricardo Serrano, da Fundacentro, junto à exposição de problemas e soluções feita em conjunto com alunos da Faap: “Situações anti-ergonômicas”.



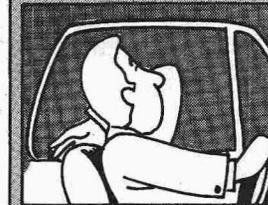
Milton Michida/AE

## Sacrifício diário

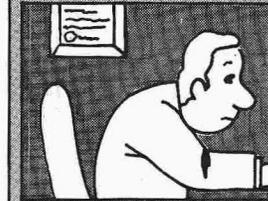
Como passar 24 horas torturando o próprio corpo, por conta do descuido e da falta de critérios ergonômicos no *design* de máquinas, móveis e instrumentos usados no dia-a-dia.



**06h30-** Pouca gente se dá conta de que quanto mais mole o colchão (de molas ou só de espuma) mais o corpo sofre, com má postura de coluna, além da compressão de vasos sanguíneos e artérias. O correto é usar colchão de estrado firme, com uma camada superior macia. Existem diferentes densidades para as diversas faixas de peso marcadas nas bordas dos colchões.



**07h00-** Geralmente os pinos que travam as portas dos carros não estão na posição adequada e obrigam os motoristas a fazer movimentos incômodos e perigosos. Os modelos mais antigos são dotados de bancos baixos demais, sem encosto para o pescoço. Em caso de acidente, são maiores os riscos de fratura cervical.



**10h00-** A má concepção dos assentos é generalizada. Pode provocar sérios danos à coluna vertebral. Os assentos devem ter uma abertura para a acomodação da região sacrococcigeana. Mesas de trabalho devem ter espaço e altura suficiente para o descanso das pernas e angulação que permita seu uso com postura correta.



**18h00-** Carregar peso — mesmo que pareça pouco, como no caso de pastas, sacolas e mochilas — de um só lado do corpo, força a coluna cervical. A postura incorreta, nesses casos, pode causar hérnia de disco, um problema que em alguns casos pode ser resolvido com o uso de tração e coletes, mas que pode exigir cirurgia.



**20h00-** Até vendo televisão há riscos, dessa vez não só para a coluna vertebral, mas também para os olhos. A posição correta do aparelho é o meio da tela na linha do horizonte de quem assiste. A sala deve estar iluminada pois, no escuro, os picos de luminosidade da TV são tão agressivos quanto um farol alto na estrada.



**00h00-** Quem dormiu no colchão errado, andou de carro ou ônibus correndo riscos, trabalhou o dia todo em posição incorreta, carregou peso de maneira temerária e ainda castigou os olhos vendo TV no escuro, talvez esteja tão cansado que não veja problema em voltar para o mesmo colchão e começar tudo de novo.