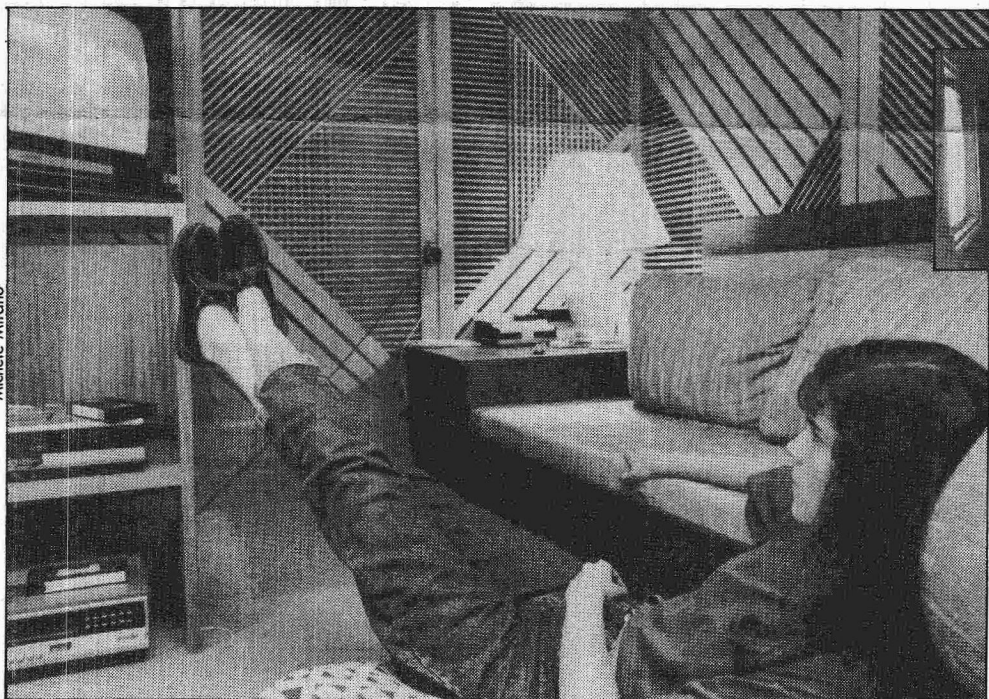




Além da esatensão dos designers, o descuido das pessoas com o próprio corpo é uma fonte de problemas. A postura diante da TV pode causar sérios danos à coluna. Assisti-la no escuro é um risco para os olhos.

## Falta de conhecimento e descuido aumentam os problemas em casa e no trabalho

Muitas empresas chegam a pedir estudos ergonômicos — feitos gratuitamente pela Fundacentro que também dá a orientação necessária — mas não os executam por causa do custo. Frequentemente está tudo errado pois a maioria dos projetistas preocupa-se mais com a forma e a beleza do produto e do ambiente do que com o seu uso. Quando os técnicos falam que vai ser preciso substituir ou mudar tudo, entram em pânico: “Ah, deixa como está para ver como fica”. No entanto, segundo Ricardo Serrano, as empresas que investiram nessas mudanças não se arrependeram. É o caso da Ford Divisão Eletrônica, de Guarulhos, que conseguiu reduzir o grande índice de afastamento por motivos de saúde além de aumentar a produtividade.

Os estudos ergonômicos mudaram quase completamente o ambiente de trabalho na linha de produção, desde a esteira, os assentos, os botões de máquinas até a cor do assoalho e a iluminação. A Fundação mediu 3.860 funcionários para saber as alturas ideais que deveriam ter bancadas, cadeiras, apoios de pés e braços. Depois disso, até o nível de satisfação dos trabalhadores melhorou. “O gasto não é tão grande porque nossos técnicos também fazem as mudanças e os resultados valem a pena”, assegura Ricardo Serrano. Também

a Prodam — Processamento de Dados do Município — está mudando todas as mesas de trabalho na área de digitação já que as antigas eram completamente anti-ergonômicas.

O desenho que Ricardo fez da nova mesa levou em conta não só as dimensões ideais para o usuário como para o equipamento (teclado, visor, telas e documentos) e até mesmo para os objetos pessoais (sacolas com tênis e agasalho). Como a Prodam fica no Parque do Ibirapuera muitos costumam correr ali depois do trabalho. “Não se pode trabalhar sossegado pensando que alguém pode roubar seu tênis, que ficou jogado em um armário qualquer”.

Os estudos ergonômicos que os alunos da Faap fizeram para mostrar que é possível identificar e resolver os problemas nos postos de trabalho mostram, por exemplo, que no balcão da lanchonete pesquisada não se tem lugar para colocar bolsas e pastas e nem mesmo para as pernas. E é tão estreito que mal cabem o prato de comida, o refrigerante, o ketchup e a mostarda. A distância entre os bancos é insuficiente para o movimento das pessoas, que têm dificuldades para sentar e levantar. Apoiar-se no balcão significa encostar os cotovelos nos outros. A altura fixa do banco é inadequada para pessoas altas, causando má postura de coluna

e pernas. Sem apoio, os pés ficam pendurados.

Mas não é só na rua e no trabalho que se tem posturas anti-ergonômicas. É preciso estar atento. Atos simples, como apanhar um objeto pesado do chão, podem resultar em desastres que não aparecem na hora. Há pessoas que se sentem tão fortes e saudáveis que acreditam poder carregar peso de qualquer maneira ou fazer movimentos bruscos e exagerados impunemente. E, quando menos esperam, podem ter dores lombares, entorses, hérnia de disco, bico-de-pagaio. Não é à toa que oito entre cada dez brasileiros sofrem da coluna, lembra Serrano. A maneira correta de levantar peso é dobrando as pernas e mantendo as costas eretas, para evitar problemas de coluna.

Tábuas de passar roupa e pias muito baixas ou altas, assim como saltos altos, e mochilas e sacolas com muito peso levadas apenas de um lado do corpo são outros exemplos de objetos anti-ergonômicos. O correto, então, seria: tábuas reguláveis, pias na altura ideal para a família, saltos baixos, peso em lados alternados do corpo. Outra medida ergonômica é ler sempre com boa luz e ver televisão também em ambientes iluminados, ao menos com um abajur, nunca no escuro, para proteger-se dos picos de luminosidade que a TV emite.