

Mobiliário de local de trabalho oferece riscos

Pesquisa mostra que existem 4,5 milhões de móveis inadequados nas empresas do País

Um dos locais que mais oferece risco para a coluna vertebral é o de trabalho. Uma pesquisa feita pela Fundacentro em empresas e escritórios demonstrou que existem no País entre 4 milhões e 4,5 milhões de móveis inadequados. "Cadeiras e mesas que estão à disposição do trabalhador são obsoletas e não atendem às exigências mínimas para permitir uma postura ideal", diz o pesquisador da fundação, Ricardo da Costa Serrano.

Segundo ele, a maior parte do mobiliário foi inspirada no modelo europeu e americano. "O brasileiro tem características físicas diferentes", conta. Outro ponto desfavorável: os desenhos foram feitos há cerca de 20 anos. "Nesse período, houve uma mudança do tipo físico." Ele explica que, de geração para geração, há um acréscimo na altura que chega até a 2 centímetros. "Além disso, houve uma alteração do peso." Da década de 70 para cá, o peso médio da população aumentou cerca de 2 quilos.

As cadeiras, diz o pesquisador, precisam ser ajustáveis na altura. "Há empresas que até oferecem esse modelo, mas os móveis, sem manutenção, impedem que o funcionário consiga regulá-las." De acordo com Serrano, o assento deve ser ajustado de forma que as plantas dos pés toquem o chão. Pessoas altas precisam observar a posição de suas coxas. O ideal é que, na posição sentada, ela fique paralela ao chão.

Cuidados — Uma das principais consequências da altura inadequada das cadeiras é a tensão nas pernas e coxas e sobrecarga nos joelhos. "Mas, mesmo as pessoas que têm a sorte de ter móveis ideais devem ter alguns cuidados", diz o professor de ortopedia Barros Filho. Ele recomenda que o trabalhador, depois de um período sentado, levante-se e faça uma pequena caminhada. "Além disso, é importante mudar a posição das pernas."

A distância entre o assento e o encosto também deve estar reajustada. O ideal é que a cadeira favoreça a sustentação da coluna lombar. Outra preocupação: a altura da mesa de trabalho. Ela deve ficar de forma que, os braços, quando apoiados, formem um ângulo de noventa graus.

Móveis adequados, diz Serrano, são um direito do trabalhador. "Pouca gente sabe que existe uma portaria do Ministério do Trabalho que obriga o empregador a oferecer um mobiliário que ofereça condições mínimas para a saúde da coluna", observa.