

Guia de Segurança: Postura no Trabalho

A postura correta é fundamental para prevenir doenças ocupacionais, como LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). Siga estas diretrizes para manter sua saúde no ambiente de trabalho.

1. Configuração da Estação de Trabalho

- **Cadeira:** Ajuste a altura de modo que seus pés fiquem planos no chão e seus joelhos formem um ângulo de 90°.
- **Monitor:** O topo da tela deve estar na altura dos seus olhos, ou levemente abaixo, a uma distância de um braço esticado.
- **Teclado e Mouse:** Devem estar na altura dos cotovelos, permitindo que seus antebraços fiquem paralelos ao chão.

2. Postura Durante o Trabalho

Dica de ouro: Mantenha as costas eretas e apoiadas no encosto da cadeira. Evite cruzar as pernas por longos períodos.

- Mantenha ombros relaxados, não tensionados.
- Evite inclinar a cabeça para frente ou para os lados.
- Mantenha os punhos em posição neutra (sem dobrá-los excessivamente).

3. Pausas e Movimentação

Mesmo na postura perfeita, o corpo precisa de movimento:

- **Regra dos 50/5:** A cada 50 minutos de trabalho, faça uma pausa de 5 minutos para alongar e caminhar.

- **Olhos:** A cada 20 minutos, olhe para um objeto distante por 20 segundos para reduzir o cansaço visual.
- **Alongamentos simples:** Gire os punhos, mova o pescoço suavemente e estique as costas.

Este guia é informativo e alinhado aos princípios da ergonomia (NR-17). Em caso de dores persistentes, procure o médico do trabalho ou um fisioterapeuta.