

Para a pessoa menos avisada, trabalhar na posição sentada – sedentária – deveria significar o ideal de pouca exigência laboral. A posição sentada é mais estável admitindo-se, portanto, menor exigência sob o ponto de vista de dispêndio de energia e, conseqüentemente, menor fadiga. Por isso, na atualidade, 75% dos postos de trabalho são projetados para postura sentada. Mas é ocasionadora de distúrbios músculo-ligamentares, principalmente para os segmentos superiores do corpo.

Para superar esta aparente contradição é preciso sentar-se bem, numa cadeira ergonomicamente projetada, numa relação cadeira-mesa-equipamentos-acessórios também adequada.

O termo “*sentar-se bem*” implica em reconhecer, também, que não basta ter uma cadeira ergonomicamente projetada. Aprender a fazer as regulagens da cadeira às suas próprias dimensões (do servidor), e utilizá-las, de modo a obter bom conforto postural, é fundamental.

A altura *correta* da cadeira de trabalho é aquela em que os cotovelos estão na altura do plano da tampa da mesa. A altura *confortável* da cadeira é aquela que permite o apoio natural dos pés no chão. Esses dois aspectos podem ser coincidente ou não. Se para a disposição correta os pés ficarem suspensos, recomenda-se colocar um apoio adequado (escabelo) para os mesmos. Ajuste correto da cadeira sempre será, assim, mais importante, do ponto de vista ergonômico, que o apoio para os pés.

Em escritórios, pessoas altas e de média estatura não terão dificuldades para conseguir apoiar os pés no chão, em posição horizontal – e isto é suficiente. Porém, as pessoas mais baixas (menor que 1,70 m), tendo que usar mesas de altura padronizada – 75 cm – encontrarão dificuldade em apoiá-los no chão. Nestes casos, é recomendado apoio para os pés portátil, de altura regulável. Ele deve ser largo o suficiente (30 x 40 cm) para acomodar os dois pés. A inclinação é opcional e, se existir, não deve ser maior que 30 graus; e sua superfície deve ser feita com material não derrapante.

Portanto, numa cadeira alta, ou mal regulada, ou para as pessoas de baixa estatura, os pés podem ficar suspensos, deixando as pernas sob excessiva pressão a partir da borda do assento, por trás dos joelhos. Essa

Elaboração de estudo sobre a real necessidade de utilização de suportes de pés pelos servidores do TJRJ

condição corporal pode interferir no retorno venoso, podendo provocar adormecimento e edema -inchaço das pernas - e repercussões vasculares, se a pessoa tiver predisposição prévia.

Após o exposto, conclui-se o presente relatório, informando que o uso de apoio para os pés não é um requisito mandatório para prevenção de doença ocupacional, mas antes um recurso acessório que pode ser recomendável, para casos específicos, no sentido de promover conforto postural para os membros inferiores no ambiente laboral de escrituração.

Rio de Janeiro, 31 de agosto 2018.

Alfredo A. I Ferreira.