

# Construindo uma postura saudável no trabalho



## Órgãos da Administração Superior do MPDFT

### Procuradoria-Geral de Justiça do Distrito Federal e Territórios

Procuradora de Justiça Eunice Pereira Amorim Carvalhido

#### Vice-Procuradoria-Geral de Justiça

Procuradora de Justiça Zenaide Souto Martins

#### Chefia de Gabinete

Promotora de Justiça Thaís Freire da Costa Flores

Promotor de Justiça Wagner de Castro Araújo

#### Diretoria-Geral

Promotor de Justiça Libanio Aves Rodrigues

#### Assessoria de Políticas Institucionais

Promotora de Justiça Ana Luiza Lobo Leão Osorio

Promotor de Justiça Dermeval Farias Gomes Filho

### Esta é uma publicação da Divisão de Promoção da Saúde (DIPRES/DAS)

Eixo Monumental, Lote 2, Sala 138, Edifício-Sede do MPDFT, Brasília-DF

Telefone: (61) 3343-9274

#### Texto:

Miriam Souto Maior Medeiros - Médica Fisiatra (DIPRES/DAS)

#### Revisão:

Suely Touguinha Neves Medina (SERAM/VPGJ)

#### Programação visual e diagramação:

Coordenadoria de Comunicação do MPDFT

#### Ilustração:

Sérgio Guilherme

© 2014 Ministério Público do Distrito Federal e Territórios – MPDFT

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Tiragem: 500 unidades - 1ª edição - 2014

Junho/2014

## Apresentação

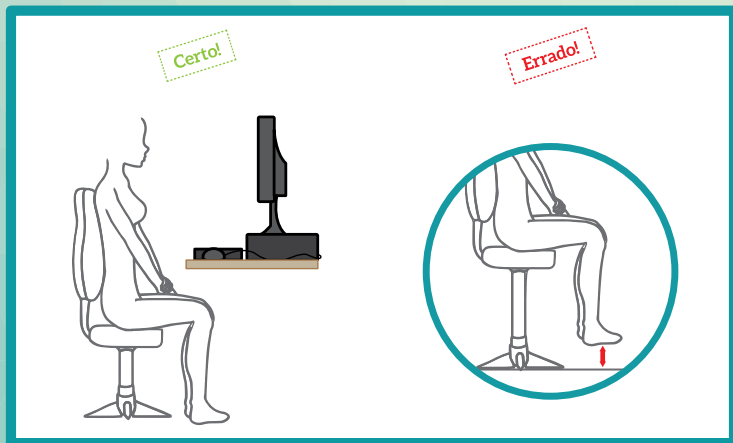
Na era do computador, a sociedade moderna passou a adotar a postura sentada por longos períodos. Paralelamente se tornaram frequentes as queixas de dores na coluna, nos braços e nas mãos. Essas dores têm uma forte conexão não só com a postura que adotamos no cotidiano, mas também com o prolongado tempo na posição sentada. As consequências são: tensão muscular no pescoço, na nuca, compressão da coluna, enrijecimento das articulações, má circulação, etc.

Esta cartilha tem como objetivo orientar o melhor posicionamento em nossa mesa de trabalho, diminuindo a sobrecarga nas articulações, na coluna vertebral e nos músculos. A postura correta é apenas uma faceta para a preservação da saúde, pois, mesmo que o ambiente de trabalho seja ergonomicamente correto, a permanência prolongada na postura sentada gera dores. O corpo necessita da alternância de movimento. A prática de atividade física regular é fundamental.

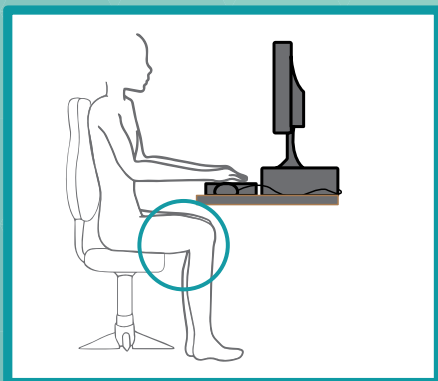
Visite a intranet: **Departamento de Atendimento à Saúde** → **DIPRES** → **Saúde e Movimento**. Veja algumas sugestões de exercícios que podem ser executados no seu posto de trabalho.

A Divisão de Promoção da Saúde (DIPRES/DAS) encontra-se à sua disposição para maiores esclarecimentos e orientações.

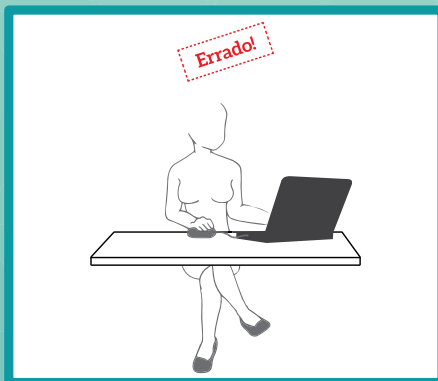
1. Assegure-se de que seus pés estão bem apoiados no chão.



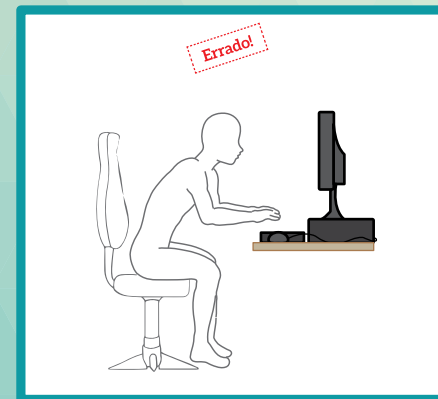
2. Apoie toda a coxa no assento, deixando um espaço livre entre a dobra do joelho e o assento.



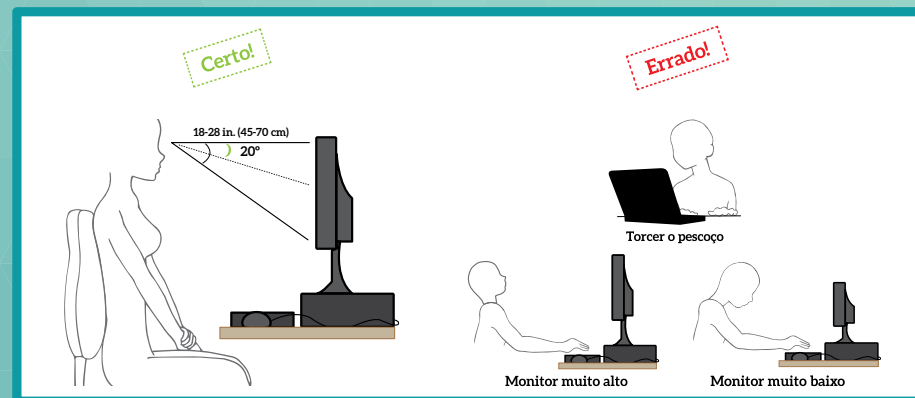
3. Evite cruzar as pernas. Isso dificulta a circulação e desalinha a bacia e a coluna.



4. Posicione o monitor numa distância confortável aos olhos, em geral, aproximadamente, a distância do seu braço esticado (40cm a 65cm). Se a distância não for satisfatória, o tronco participará da manobra de aproximação, curvando-se.



5. Coloque o centro do monitor numa posição entre 10° e 20° abaixo dos olhos. Monitor muito alto, muito baixo ou lateralizado tensiona a musculatura do pescoço e sobrecarrega a coluna cervical.



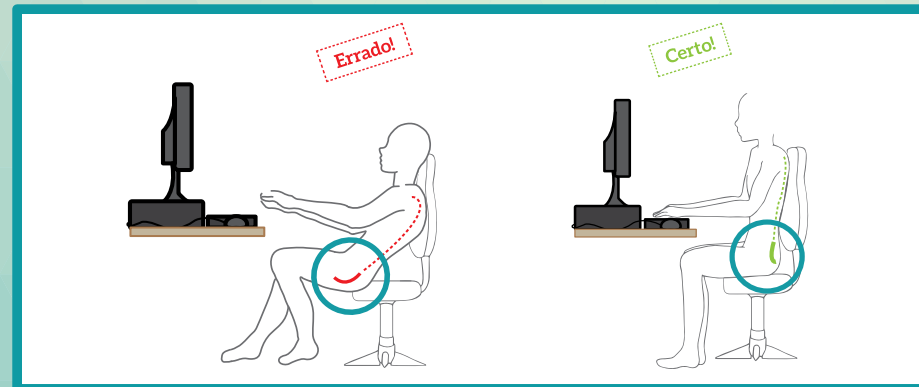
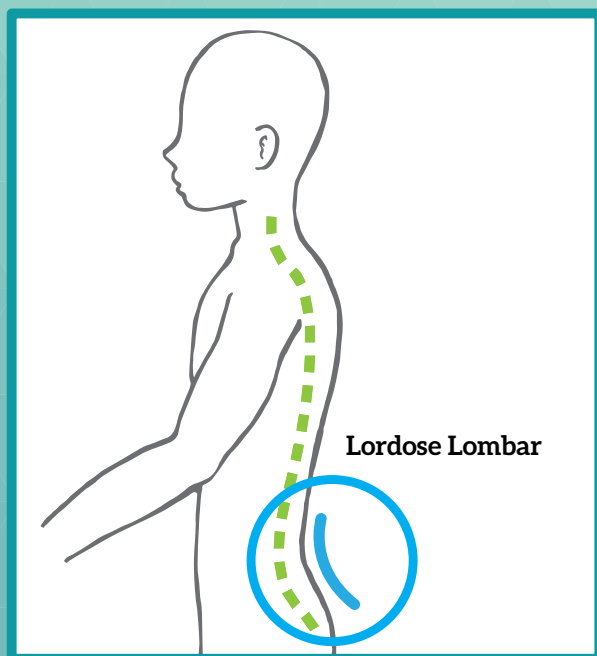
## Atenção

Trabalhar na frente do monitor diminui a frequência do piscar. A consequência é o ressecamento dos olhos e uma sensação de fadiga. O ato de piscar massageia os olhos e proporciona mais vitalidade. Um excelente exercício é simplesmente abrir e fechar cada pálpebra separadamente, cobrindo um dos olhos com a palma da mão.

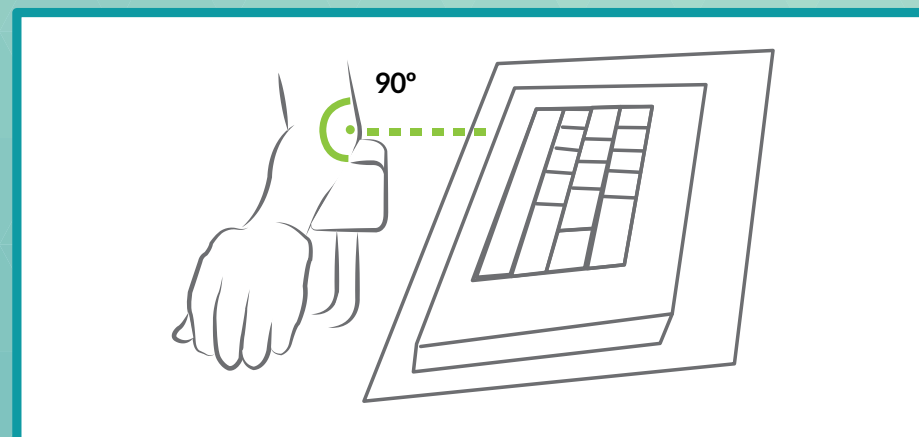
## Intervalo para os olhos

Quando você olha para perto (tela do computador, livro, processos), involuntariamente força os olhos. Quando você dirige a visão para um ponto distante, relaxa os músculos visuais. Olhe pela janela e contemple o horizonte. Observe os detalhes.

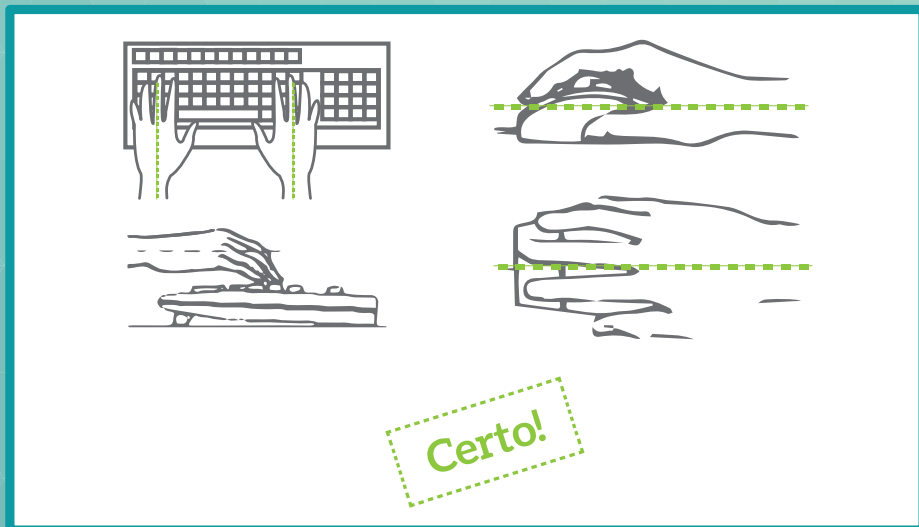
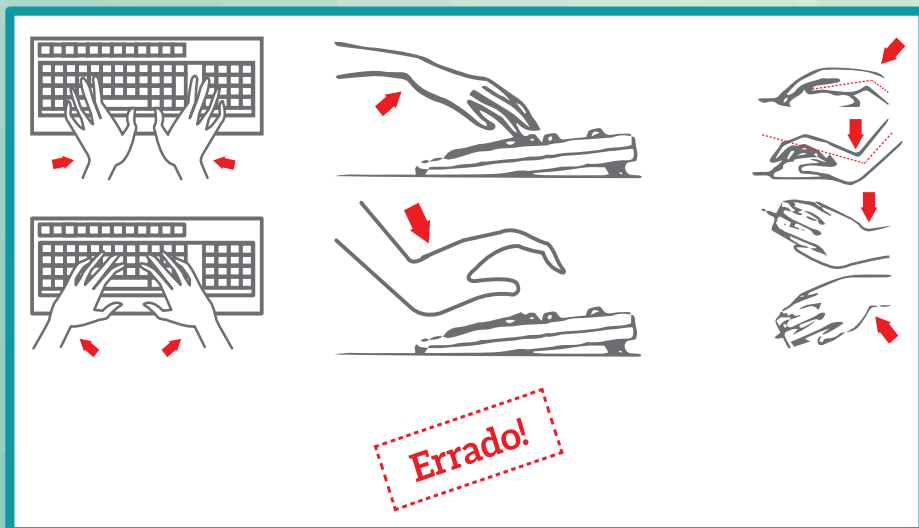
6. Respeite a lordose fisiológica da coluna lombar ao sentar. Pode-se usar um apoio ou rolo na coluna lombar.



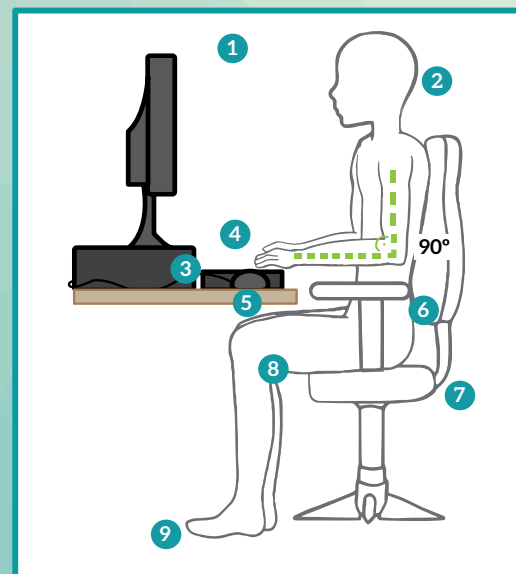
7. Posicione o teclado confortavelmente entre 0 e 15 cm abaixo do cotovelo (flexão do cotovelo entre 90° e 110°).



8. Execute as tarefas de digitação sem esforço, para evitar tendinites. Não trabalhe com os punhos desviados.



## Resumo



1. Topo da tela ao nível dos olhos e distante cerca de um comprimento de braço. Procure uma visão confortável.

2. Cabeça e pescoço em posição neutra, sem inclinar para frente ou para trás.

3. Teclado diretamente à sua frente, na altura do cotovelo dobrado a 90°, junto ao corpo. Relaxe os ombros.

4. Antebraços, punhos e mãos em linha reta em relação ao teclado.

5. Mouse próximo ao teclado e no mesmo nível.

6. Região lombar (parte baixa das costas) apoiada no encosto da cadeira ou em suporte para as costas.

7. Altura do assento regulada de forma a permitir um apoio confortável dos pés.

8. Espaço livre entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira. Mantenha um ângulo igual ou superior a 90° para as articulações dos joelhos e dos quadris.

9. Pés apoiados no solo ou em descanso para os pés.

## Importante

---

1. A fadiga muscular pode ser reduzida com pausas curtas distribuídas ao longo da jornada de trabalho. Essas pausas são essenciais para uma boa circulação sanguínea e para alívio das tensões.
2. Almoço e lanche não devem ser consumidos em frente ao computador. Caminhar até o banheiro e levantar para beber água já fazem diferença.
3. Exercícios breves e cotidianos, feitos individualmente ou em grupo, durante a jornada de trabalho, contribuem para o bem-estar e para prevenção de lesões por esforço repetitivo. A Divisão de Promoção da Saúde (DIPRES/DAS) pode auxiliar na implantação desses exercícios no seu setor. Fale conosco.

## Referências

1. VIEL, E.; ESNALT, M. *Lombalgias e Cervicalgias da Posição Sentada*. São Paulo: Manole, 2000.
2. RIBEIRO, C.; LIGGIERI, V. *De Olho na Postura: cuide bem do seu corpo nas atividades do dia a dia*. São Paulo: Summus Editorial, 2010.
3. BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. *Normas Regulamentadoras número 17*. Disponível em: <<http://portal.mte.gov.br/legislação/normas-regulamentadoras-1.htm>>. 2014.
4. SCHNEIDER, M. *Saúde Visual por Toda Vida*. São Paulo: Cultrix; 2013.



Ministério Público  
do Distrito Federal  
e Territórios

#### **Missão do MPDFT**

Promover a justiça, a democracia, a cidadania e a dignidade humana, atuando para transformar em realidade os direitos da sociedade.

Eixo Monumental, Praça do Buriti, Lote 2  
Edifício-Sede do MPDFT  
CEP 70.091-900  
Brasília-DF

**Telefone**  
(61) 3343-9500

[www.mpdft.mp.br](http://www.mpdft.mp.br)

