



ERGONOMIA E A POSTURA CORRETA EM TRABALHO DE ESCRITÓRIO
ERGONOMICS AND THE CORRECT POSTURE IN OFFICE WORKJUNIOR, Sergio Roberto de Oliveira¹**RESUMO**

A ergonomia direcionando e organizando procedimentos que visam diminuir deterioração física do indivíduo em seu ambiente de trabalho, sendo ele presencial ou remoto. Desempenha um papel fundamental na escolha do mobiliário em um projeto será elaborado ou mesmo no uso de móveis existentes na casa de uma pessoa que trabalhe no sistema *home office*. No ambiente de escritório é comum o trabalhador não se manter uma postura correta e acabar desenvolvendo várias enfermidades ligadas a dores nas costas, que é conhecida como lombalgia. O objetivo deste artigo é conhecer origem mais comum deste problema, que são eles, os móveis, a postura incorreta, as dores lombares e por consequência levarão o indivíduo ao afastamento do trabalho. Para buscar entender melhor e trazer possíveis soluções foram analisadas bibliografias nas quais estudaram os temas aqui citados. Conclui-se que a orientação por parte das empresas, na escolha dos móveis, conscientização de se manter uma postura correta, a prática de exercícios laborais, fazer pausas durante a jornada de trabalho, irão trazer benefícios satisfatórios que refletirão diretamente na diminuição de doenças relacionadas ao trabalho sentando por tempo prolongado durante a jornada de trabalho.

Palavras-chave: Ergonomia; Mobiliário e o Posto de trabalho. Postura e a dor lombar

ABSTRACT

Ergonomics directing and organizing procedures that aim to reduce your private remote work environment, either in person or in person. It plays a key role in the choice of furniture in a project will be elaborated or even in the use of existing furniture in the home of a person who works in the home office system. In the workplace the common worker is correct posture and does not maintain the common variations in the back, which is common as common low back pain. The origin article of this objective is better known, as this objective is incorrect, as a consequence leading the individual to the common problem, known as the problem of work. To better understand and bring possible solutions, what were the bibliographies that study the topics mentioned here. It is concluded that the guidance on the part of the work companies, in the choice of

¹ Graduado em Arquitetura e Urbanismo, pelo Centro Universitário Fluminense (UNIFLU), sroj.desenho@yahoo.com.br

furniture, a correct posture, the practice of work exercises, doing during the workday, will bring results during the workdays, will bring results that will maintain directly in the rise of work-related illnesses by sitting for a long time during the workday.

Keywords: Ergonomics; Furniture and the Workplace; Posture and back pain

1. INTRODUÇÃO

A ergonomia vem atuando às décadas na organização dos ambientes de trabalho, durante a Segunda Grande Guerra existiu uma necessidade de se conseguir uma melhora nos ambientes de trabalho, e conhecer a fisiologia e mecânica desses espaços se tornou fundamental. Com o passar dos anos os postos de trabalhos também mudaram e o foco nesse trabalho são os ambientes de escritórios e o trabalho *home office* que já existia há muitos anos, mas com a pandemia da Covid-19, aumentou significativamente em um período de tempo muito curto, A casa do trabalhador passou a ser uma extensão de sua empresa, levando em consideração que um ambiente de escritório seja ele físico ou remoto deverá ter a mesma atenção em sua organização. Onde a prioridade deverá estar focada no bem estar do funcionário, esteja na sede de sua empresa ou em seu domicílio. Assim como entender a fisiologia e mecânica de um espaço de trabalho pesado como o de uma indústria, também será necessário entender essa dinâmica dentro de um escritório. E por onde irá começar essa análise, entender que atividade que esse trabalhador desempenhara nesse espaço, tipos de equipamentos ele irá utilizar, quanto tempo de permanência ele ficará nesse ambiente, quais são as maiores queixas relacionadas à sua saúde e quais as causas, e como eliminar ou minimizar esse impacto no trabalhador.

Sabe-se que a organização de um espaço é de extrema importância para se torne um ambiente funcional e saudável, esse ambiente pode ser comparado como uma linha de produção de uma indústria, onde bem organizado ajudara diretamente no resultado final de sua produção, a escolha da iluminação, ventilação, acústica e o espaço físico, irão criar um espaço salubre e confortável para ser habitado. A escolha dos mobiliários é parte desse processo de organização espacial.

A escolha dos mobiliários para o posto de trabalho de um escritório é a base para bom projeto ergonomicamente adequado para o trabalhador que abitara esse ambiente por um longo período do dia, os móveis básicos de um escritório que estarão em direta conexão com o trabalhador, será a cadeira e a mesa, esses deverão ter uma atenção maior no projeto. Em um escritório irão ter pessoas com biótipos variados, a escolha de uma cadeira que se adeque a vários usuários será fundamental, as cadeiras reguláveis serão as mais recomendadas para um bom projeto. Regulagens como a de altura, de encosto, cadeiras giratórias, com rodas e apoio para os braços, essas cadeiras ajudarão a auxiliar o trabalhador a manter uma postura mais adequada possível. A escolha de uma mesa também é de extrema importância, apesar de existir mesas reguláveis, na maioria das vezes as mesas serão fixas, assim o dimensionamento é importante, para atender algumas necessidades o projetista deverá entender a dinâmica de trabalho do setor para qual o projeto será elaborado. Um dos maiores desafios no momento é no trabalho *home office*, pois não existe um projeto e sim uma adaptação de um espaço e dos mobiliários, é de como minimizar esse impacto nessa situação, será levando sempre que possível ao trabalhador de como melhorar a sua condição de trabalho utilizando alguns recursos o uso de almofadas para aumentar a altura do acento de uma cadeira, ou colocando-a nas costas para dar mais conforto a coluna, aumentar a altura do monitor com livros para posicioná-los mais adequadamente etc.. O *home office* fazendo uma extensão da empresa, faz-se necessário a empresa dê suporte e oriente os seus funcionários com essas questões do arranjo em seu espaço de trabalho, sabendo que nem sempre irá chegar a uma condição ideal, mas que dentro dessas condições ele consiga minimizar o impacto ergonomicamente negativo desse ambiente. Uma instrução com cartilhas, cursos rápidos e dinâmicos poderão ajudar a compreensão do funcionário a entender melhor como cuidar de seu corpo e de seu, e assim diminuir uma possível aparição de uma enfermidade ao longo do tempo de sua jornada de trabalho.

Durante o dia o trabalhador passara por um longo período sentado, se sua postura estática trás um risco para a sua coluna, e assim aumentando as chances de ter uma lombalgia (conjunto de sintomas que agem na região lombar), enfermidade essa característica pela falta de movimento e de uma postura incorreta. As dores lombares é uma das causas que mais afastam os trabalhadores de exercer as suas

funções, essas dores podem ser subagudas, crônicas ou recorrentes, dependendo do grau dessa dor, ele poderá se afastado até por mais de três meses de suas funções. Mas não serão só as dores nas costas que deverão ser motivo de preocupação, as dores nos ombros, mãos, pernas etc., e todas as dores que estarão associadas à má postura. Entender como minimizar as causas e levar o trabalhador a evitar esses tipos de enfermidades, pode se tornar a maneira bastante eficaz para manter se saudável durante a sua jornada de trabalho. E uma dessas atenções é com relação a sua postura na posição sentado será manter uma postura correta, como não ficar curvado, fazer pausas e exercícios laborais.

É de suma importância o entendimento da necessidade de ter uma postura correta durante a sua atividade. A empresa deverá sempre estar auxiliando o seu funcionário, estando trabalhando em seu escritório ou trabalhando de sua casa.

Sendo assim, está artigo tem o objetivo denotar a importância que a um olhar atento de profissional da ergonomia sendo ele observando as condições de trabalho em um escritório ou mesmo em sua casa, e assim auxiliar o trabalhador a fazer o melhor possível para se manter saudável em seu ambiente de trabalho. A busca bibliográfica levou a análise de autores que trabalharam com as temáticas relacionadas aos temas aqui descritos.

2. ERGONOMIA

A ergonomia aborda a interação homem e seu espaço de trabalho, ela vem desempenhado estudos nos mais diversos ambientes de trabalho, a fim de proporcionar a melhor qualidade de vida possível ao trabalhador. De acordo com Raimundo (2017) os problemas ergonômicos não relacionados apenas com o ambiente de trabalho, onde se tem grandes esforços físicos por parte dos trabalhadores, como movimentação de matérias pesados, como caixas, embalagens com grandes pesos, assim aumentando o risco de acidentes com afastamento, mas está também nos ambientes onde parece não apresentar risco, como as estações de trabalho dos escritórios, onde se percebe que o trabalhador permanece por muito tempo em uma mesma posição em seu período de trabalho, afetando negativamente o seu estado físico.

Para MESQUITA (2020) a ergonomia deve ter um olhar atento para segurança e o bem estar do trabalhador em seu ambiente de trabalho, acreditando que o trabalhador tenha o conhecimento da importância que suas ações estarão ligadas ao seu ambiente, assim a ergonomia ajudará a minimizar os problemas relacionados entre o homem e seu espaço de trabalho. Deste modo, a ergonomia mútua irá desempenhar o seu objetivo, que é resguardar a integridade do trabalhador em seu período de trabalho. A ergonomia terá como objetivo estimular e preparar o trabalhador a encontrar soluções para os desvios que estarão ao seu redor, assim poderão corrigir hábitos que podem ser prejudiciais a sua saúde. Podendo construir costumes saudáveis.

Para WACHOWICZ (2013) todo ambiente de trabalho deve ser adequado e saudável, a relação do trabalhador com seu ambiente de trabalho deve estar em um local a onde lhe traga proteção e entusiasmo ao desempenhar suas atividades de trabalho, Esse espaço deve dar condições para o trabalhador de adquirir conhecimentos sobre hábitos e ações saudáveis que também possam ser compartilhadas em seu cotidiano, não somente em seu trabalho, mas no convívio do seu dia a dia, que irão levar hábitos de ordem e higiene, desempenhando também uma ação no comportamento social.

O profissional de ergonomia atua de maneira a estimular o trabalhador a sempre avaliar atos inseguros e também a ter uma percepção do que é um local seguro e higiênico, assim contribuindo para que sua permanência em que seu local de trabalho seja saudável, confortável e agradável, pois ele irá passar uma boa parte de seu dia no neste local. A interação do trabalho e suas ferramentas de trabalho devem ter uma harmonia e organização para se criar um espaço com boas condições de trabalho e permanência.

A ergonomia se preocupa com as características da anatomia do corpo humano, fazendo uma análise da sua fisiologia estudando seus aspectos físicos, estudando seu aspecto antropométrico para avaliar as dimensões do corpo e também avaliam sua biomecânica para conhecer o sistema locomotor do corpo humano, essa é chamada de ergonomia física. Existem outros aspectos que também são estão entre os estudos da ergonomia, que é a cognitiva, que estuda a percepção do individuo interagindo com o seu espaço e a ergonomia organizacional que tem o desafio de

organizar o espaço de trabalho. O profissional de ergonomia também deve interagir com profissionais de outras áreas, como médicos, arquitetos, os gerentes, supervisores de seções e etc., a fim de entender o funcionamento de um espaço, e assim poder fazer propostas de organização desse espaço.

No início a ergonomia se limitou a estudos nas indústrias e atuando bastante nas áreas militares, mas como o passar dos anos viu-se que não só esses setores precisavam de atenção, agora ela também deve dá uma atenção especial para o tele trabalho, pois o numero de pessoas que trabalham de suas casas tem aumentado significativamente, e nesse momento os trabalhadores estarão longe de uma supervisão e acabarão fazendo algum tipo de improviso com em seu espaço de trabalho com relação à organização do espaço.

A prática do tele trabalho necessita de uma atenção especial, assim foram criados algumas diretrizes que ajudam a salientar uma maior atenção para as atividades neste novo ambiente de trabalho que é a sua própria casa, assim está destacado pelo TRT-7^a-REGIÃO (2019):

As mudanças nas formas de trabalho despertam novas preocupações em relação à saúde e segurança do trabalhador. No tele trabalho, a autonomia, a flexibilidade de horários e variedade de locais onde o trabalho pode ser desempenhado, especialmente na residência, passa a ser controlado pelo próprio trabalhador.

É importante salientar que, embora o trabalhador esteja em casa (pseudo conforto), ali também, agora, é seu ambiente de trabalho, portanto, ter disciplina será indispensável para o trabalho ser produtivo e para manter uma relação saudável com o próprio corpo (hábitos de vida e postura para o trabalho).

As informações constantes neste informativo são baseadas, especialmente, na Norma Regulamentadora no 17 (Portaria no 3.751 de 23 de novembro de 1990 do MTE) que fala sobre ergonomia e estabelece parâmetros que permitem a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, buscando proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente. O foco da informação está no aspecto biomecânico, buscando examinar o corpo humano e seus movimentos (TRT-7^a-REGIÃO, 2019, p.5).

Sendo assim a ergonomia desempenha suas atividades auxiliando o bem estar do trabalhador em seu local de trabalho, mantendo-o saudável e seguro, em qualquer que seja o seu ambiente de trabalho, seja em uma indústria com trabalho que envolve mais risco de acidentes ou mesmo na sua própria casa onde parece ser um ambiente sem risco, mas o risco está em todos os lugares.

3. POSTO DE TRABALHO E SEU MOBILIÁRIO

O posto de trabalho é o local que deve ser organizado e salubre, este é o ambiente em que o trabalhador passará a maior parte do seu dia, lendo, escrevendo, digitando, usando telefone fixo ou móvel etc., e será a onde passara a maior parte desse tempo sentado, seja ele em um escritório dentro de uma empresa ou mesmo em sua casa, por isso a necessidade de se encontrar um maior entendimento nas escolhas dos mobiliários e entender como ele irá ajudar o trabalhador a passar esses longos períodos de maneira mais confortável e saudável.

Para MAGER e MERINO (2012) a escolha de um móvel é muito importante para o conforto do seu usuário, um móvel deverá atender a demanda de usuários com características físicas muito deferentes, um móvel que não foi projetado adequadamente com esse propósito, poderá e acabara por desencadear problemas de saúde em seus usuários ao longo do tempo, pois “O usuário tem três pontos de contato físico com esta estação: a mesa (ou teclado/mouse), a cadeira e o piso. Para que os usuários, com tamanhos e formas diferentes, consigam trabalhar de maneira confortável, dois destes três pontos deverão ser ajustáveis.” A atenção do trabalhador a esses detalhes se faz muito importante, visto que são pequenos detalhes que irão ajuda-lo a se prevenirem de possíveis doenças que estão relacionadas diretamente com a sua estação de trabalho.

Segundo CAÑELLAS, FORCELINI E ODEBRECHT (2010) a cadeira e a mesa desempenham a função de auxiliar a postura do trabalhador, uma cadeira ajustável dará condições de oferecer maior conforto ao seu usuário, o ajuste de altura poderá diminuir o esforço da coluna e evitar as dores lombares, cadeiras giratórias evitaram a torção lombar, um encosto bem planejado ajudará no relaxamento dos ombros, o juste de altura também trará um conforto para as pernas, sempre que possível uma cadeira deverá ter apoio para os braços, caso isso não seja possível, o ideal é a que a bancada da mesa seja maior, assim o individuo poderá apoiar parte de seu braço sobre a mesa, lhe dando um maior conforto para realização de sua tarefa, seja digitando ou escrevendo. As empresas que tem se preocupado com os aspectos ergonômicos de suas estações de trabalho, e assim evitam que seus funcionários

tenham problemas de afastamento por problemas de saúde, relacionado á má postura no seu posto de trabalho.

Além da cadeira, a mesa também está ligada diretamente a um trabalhador durante a sua jornada trabalho, tendo isso em vista GRAZZIOTTI (2007) é necessário também estar atento ao dimensionamento de uma mesa, a altura de deve ser correspondente, e deve estar coerente com a necessidade de seu usuário, observar a altura dos cotovelos para que sempre estejam apoiados adequadamente sobre a mesa, dependendo da função que irá desempenhar, os objetos deveram estar ao alcance de maneira fácil, quanto mais espaço livre por baixo de uma mesa se faz melhor para o usuário, deixando livre a mobilidade das suas pernas. A escolha da altura do tampo de uma mesa deverá ser uma média entre uma pessoa mais alta e uma mais baixa, pois poderá levar em consideração que como uma cadeira regulável tornará mais fácil para adequar o usuário a sua estação de trabalho.

Um espaço de trabalho para que atenda as necessidades de uso, deverá ser projetado com a atenção voltada para a sua finalidade de uso, de maneira que o usuário tenha ao seu alcance os seus objetos de uso com facilidade, que lhe proporcione o máximo de conforto possível, o conhecimento de um projetista, um arquiteto, um ergonomista e outros profissionais é muito importante para o desenvolvimento de um bom espaço e de móveis que irão atender salubridade desse ambiente. Quando uma bancada ou uma mesa de trabalho é bem planejada ela deverá atender a indivíduos com características físicas muito diferentes, e também ao uso de equipamentos variados, como *notebooks* ou monitores, por serem equipamentos que tenham a mesma função, mas com *designs* diferentes, outros dispositivos de apoio deverão ser utilizados para compensar essas diferenças. Dependendo da atividade é importante deixar espaço para outros objetos como cadernos, papéis e outros objetos de uso.

As cadeiras também devem atender o conforto do usuário cadeiras giratórias, com apoio para os braços, com rodas, com encosto e altura reguláveis são as mais indicadas, elas irão a ajustar melhor o usuário independente do seu tipo físico, dando lhe mais conforto e uma postura ergonômica mais adequada para o desempenho da sua atividade.

Além do conforto de um espaço planejado de forma correta, a produtividade também irá melhorar, pois um trabalho de escritório existe uma linha de produção, que está ligada diretamente a facilidade em que o trabalhador vai desempenhar a sua atividade, tendo um acesso fácil ao seu material para o seu manuseio, operar sua máquina de trabalho (computador), uma mesa bem dimensionada lhe trará esse conforto.

De algum tempo para cá o trabalho de casa cresceu consideravelmente devido á pandemia da COVID, muitos trabalhadores deixaram de trabalhar dentro das empresas e passaram a trabalhar de dentro de suas casas, devido a essa situação o trabalhador se viu obrigado a planejar (improvisar) a sua estação de trabalho, essa não é uma tarefa fácil, pois cada casa, cada trabalhador tem o seu aspecto particular, levando em consideração que nem todas as residências foram projetadas para acomodar um escritório, o uso de móveis já existentes na sua casa tem sido o mais comum, uma mesa de jantar, uma mesinha da sala, passou a ser a sua mesa de trabalho, mesa essa sem dimensões adequadas, como altura, tamanho do tampo etc., uma cadeira do jardim, da mesa de jantar, o sofá ou até mesmo a cama, passou a ser a sua cadeira de trabalho.

No trabalho de *home office* o trabalhador também deverá ficar atendo na escolha de sua cadeira e sua mesa, para BARBOSA e OLIVEIRA (2021):

Apesar de se esperar que o *home office* fosse prejudicial à ergonomia e segurança do trabalhador, os resultados demonstram que houve um equilíbrio entre as modalidades na pesquisa realizada com 244 trabalhadores da empresa, de modo que não se pôde afirmar qual a modalidade de trabalho ideal do ponto de vista da segurança e saúde ocupacional para o grupo pesquisado e que o *home office* não reduz e não aumentam o bem estar dos trabalhadores, entretanto, vários aspectos precisam ser vistoriados nesse ambiente para que em longo prazo não sejam desenvolvidas doenças ocupacionais. (BARBOSA e OLIVEIRA, 2021, p.1)

O imprevisto no *home office*, é uma prática comum, o trabalhador acaba usando uma cadeira ou mesa que ele tem a disposição na sua casa, cadeira e mesa de plástico, cadeira não giratórias, sem apoio para os braços, notou se que a sala, a cozinha acabam virando o posto de trabalho.

4. POSTURA

Um dos grandes desafios de um trabalhador que trabalha na posição sentada por períodos prologados durante a sua jornada de trabalho é criar o hábito de manter uma postura correta, que não lhe traga danos ao longo de sua carreira, com o passar dos anos ele poderá apresentar algum tipo de enfermidade relacionado com a sua postura. Um trabalhador que permanece por muito tempo sentado, terá a tendência em ter problemas na região lombar, pela falta de movimentação. É muito importante observar e orientar o trabalhador desse risco, pois a lombalgia é um dos grandes fatores para o afastamento do trabalho.

Para ISABEL e LUCAS (2021) uma das enfermidades mais comum para as pessoas que permanecem por várias horas sentadas ao longo de sua jornada de trabalho é a comumente chamada dor nas costas, um problema músculo esquelético chamado de lombalgia, e está ligado diretamente no grande grupo de pessoas afastadas de suas funções laborais por esse motivo. Lombalgia ou dor lombar está localizada na região das costas na coluna vertebral na sua parte inferior próximo da bacia.

Uma coisa importante a se observar que além da posição sentado, é necessário salientar que o período prolongado é um dos grandes inimigos da postura, a permanência sentada por de quatro horas consecutivas podem trazer malefícios para lombar, assim faz se necessário uma mudança de posição com mais frequência.

Além de está sentado o uso de alguns equipamentos eletrônicos, pode induzir a má postura, aparelhos como (celulares, *tabletes*, *notebooks*), o hábito do uso desses aparelhos acaba deixando seus usuários pouco atentos ao seu local de trabalho, assim às vezes ele não se preocupa com um local adequado para trabalhar, senta no sofá, na cama e até mesmo no chão, a consequência é manter uma postura que irá trazer um desconforto para sua coluna.

De acordo com PINHEIRO, TEIXEIRA e QUADROS (2020) faz-se necessário observar o tempo de permanência do indivíduo em seu local de trabalho, e assim elaborar um procedimento de pausa ao longo de sua permanência sentado em sua atividade, pode ser ela usando o teclado, mouse ou apenas lendo em sua estação de trabalho ou estudo, essas pausas irão lhe ajudar a diminuir uma possível exaustão muscular, essas pausas deverão seguir uma sequência, e ser bem distribuídas ao longo do seu período de permanência em sua atividade. Também pode se notar que

o aparecimento lesões e possíveis dores, são provenientes de manter uma postura inapropriada em sua permanência por varia horas sentado.

Desempenhar um trabalho por várias horas na posição sentada acarretam várias alterações musculoesquelética, alterações como a ausência de flexibilidade dos músculos e também refletem a desequilíbrio das articulações do indivíduo, afetando o equilíbrio e o “alinhamento da coluna vertebral”, essas são situações que irão acabar na evolução das possíveis dores na coluna, as chamadas dores lombiais. Conforme BARROS; ÂNGELO e UCHÔA, (2011) “O uso excessivo da cadeira pode ocasionar um encurtamento gradual dos músculos iliopsoas e isquiotibiais, diminuindo a mobilidade da articulação do quadril e inclinando para frente o segmento lombar da coluna vertebral”.

É muito importante observar a postura do trabalhador, passando informações de como se manter uma postura correta durante o seu período de trabalho, e assim evitar os possíveis incômodos, lesões que poderão levar até o afastamento do mesmo, pode se observar uma correção de postura em relação uma atividade de digitação e o olhar para o monitor.

Figura 1 – Postura ao digitar



Disponível: <https://siltonmoveis.com.br/ergonomia-5-dicas-para-a-boa-postura-sentado/>

Na leitura também é possível manter uma postura adequada, assim como ilustrado abaixo mostrando alguns erros comuns ao se sentar para uns simples atos de leitura.

Figura 2 – Postura durante a leitura



Disponível em: <https://www.acesa.com/saude/arquivo/fisioterapia/2020/02/03-dor-coccix-que-pode-ser/>

No momento da escrita também é importante manter a coluna em uma postura correta conforme se observa abaixo.

Figura 3 – Postura durante o ato de escrever



Disponível em: <https://clinizupo.com.br/postura-correta-para-trabalhar-sentado/>

Algumas ações como as ginásticas laborais poderão auxiliar na forma de prevenção e até mesmo terapêutica, na sua jornada de trabalho, exercícios esse que poderão ser realizados na sua própria estação de trabalho. A ginástica laboral tem

como um dos objetivos principal, a prevenção do surgimento da DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionado ao Trabalho) e a LER (Lesões por esforço repetitivo), que acabam levando o trabalhador ao afastamento do seu trabalho. A ginástica laboral pode ser realizada em um curto período de tempo e em alguns dias da semana, a figura abaixo ilustra alguns desses exercícios.

Figura 4 – Exercícios na cadeira



Disponível em: <https://www.up2ucoworking.com.br/postura-adequada-e-exercicios-laborais/exercicios-de-alongamento-para-ginastica-laboral/>

Tanto para o funcionário quanto para empresa, aderir à ginástica laboral trará benefícios, pois um funcionário saudável irá produzir mais e o afastamento por doenças ocupacionais relacionadas ao trabalho diminuirá ou até mesmo não irão acontecer, pois a prevenção contra LER e a DORT, a ginástica laboral tem mostrado eficaz.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ergonomia vem sendo responsável por organizar os espaços de trabalho, e orientar os trabalhadores sobre riscos a saúde mesmo dentro de um ambiente, em que se pareça ser inofensivo à saúde como o ambiente de escritório, esses riscos existem, os longos períodos de trabalho na posição sentado, poderão ocasionar

enfermidades que poderão ser leves e até as que poderão afastá-lo do trabalho por curtos ou longos períodos.

Observou que uma postura sentada incorreta é a maior responsável por enfermidade como DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionado ao Trabalho) as dores lombares são as mais comuns, e são provenientes de se permanecer sentado por longos períodos de tempo e manter uma postura inapropriada, ela é responsável pelo afastamento de funcionários de seu trabalho.

A importância da organização de um espaço, e a escolha dos mobiliários é um ponto de extrema importância para um ambiente de trabalho.

Ao longo desse estudo foram analisados alguns pontos importantes que estão ligados à ergonomia, a organização dos espaços, os mobiliários, a postura, as dores e as lombares.

Em síntese as empresas devem montar um sistema de capacitação laboral sistemática para os seus funcionários, seja no trabalho presencial ou *home office*, orientar sobre o tempo de permanência sentado, quando possível orientar sobre os tipos de móveis e organizar os espaços. Essa pesquisa abre caminho para novas pesquisas relacionadas ao trabalhador e seu ambiente de trabalho, pois um deverá completar o outro de uma forma harmônica e saldável, e o trabalho *home office* precisa de uma mais atenção no momento. Pois ainda estamos com poucos resultados de pesquisa, por se tratar de uma situação que teve um crescimento expressivo, mas ainda está recente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, B. A. DE F.; OLIVEIRA, F. N. DE. **ASPECTOS ERGONÔMICOS E PERCEÇÃO DE TRABALHADORES DE TELEMARKETING COM RELAÇÃO AOS MODELOS HOME OFFICE E PRESENCIAL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19.** [s.l.: s.n.]. (BARBOSA; OLIVEIRA, 2021)

BARROS, S. S. DE; ÂNGELO, R. DI C. DE O.; UCHÔA, É. P. B. L. Lombalgia ocupacional e a postura sentada. **Revista Dor**, v. 12, n. 3, p. 226–230, 2011.

CAÑELLAS, K. V.; FORCELINI, F.; ODEBRECHT, C. **A evolução dos postos de trabalho** : aspectos ergonômicos dos escritórios em Blumenau/SC. n. January 2010, p. 72–76, 2010.

GRAZZIOTTI, A. G. **A ERGONOMIA NO AMBIENTE DE ESCRITÓRIO** III Workshop de Análise Ergonômica do Trabalho na UFV. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <[http://www.ded.ufv.br/workshop/docs/anais/2007/1 A ERGONOMIA NO AMBIENTE DE ESCRITÓRIO.pdf](http://www.ded.ufv.br/workshop/docs/anais/2007/1_A_ERGONOMIA_NO_AMBIENTE_DE_ESCRITÓRIO.pdf)>.

ISABEL, S.; LUCAS, A. **O efeito de programas de reeducação postural em trabalhadores de escritório com lombalgia**. BRAGANÇA - SP: [s.n.]. Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/24563/1/SaralsabelAlves_Lucas.pdf>.

MAGER, G. B.; MERINO, E. **A contribuição da ergonomia no design de home offices** Ergonomics contribution for home offices design. Núcleo de Gestão de Design. SANTA CATARINA: [s.n.].

MESQUITA, D. F. **ERGONOMIA NA ERA DO TELETRABALHO: IMPACTOS PARA A SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO**. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <http://dspace.unilavras.edu.br/bitstream/123456789/535/1/Artigo_Driely.pdf>.

PINHEIRO, C. D. P. DA S.; TEIXEIRA, M. D. S.; QUADROS, F. G. S. DE. Análise ergonômica do ambiente de estudo de discentes de um curso de pós-graduação, modalidade EAD. **Scire Salutis**, v. 11, n. 1, p. 24–35, 21 set. 2020.

RAIMUNDO, F. et al. Ergonomia de Escritório: Fatores Corretivos Relacionados à Prevenção de LER / DORT. **Revista Científica Faculdades do Sabe**, v. 2, n. 3, p. 156–167, 2017.

REGIÃO, T. R. DO T. DA 7^a. **Manual De Orientação Do**. Fortaleza: [s.d.].

WACHOWICZ, M. C. **Ergonomia** 2013 Curitiba-PR. 2013.

DOR. **Clínica Médica em São Paulo | Clínica Zupo Blog Covid-19** Você sabe a postura correta para trabalhar sentado? 5 dicas para dar adeus à
Disponível em: <https://clinicazupo.com.br/postura-correta-para-trabalhar-sentado/>
Acesso em: 27 Jun. 2022.

LABOARL. **Exercícios-de-alongamento-para-ginástica-laboral**. Disponível em <https://www.up2ucoworking.com.br/postura-adequada-e-exercicios-laborais/exercicios-de-alongamento-para-ginastica-laboral/> Acesso em: 29 Jun. 2022.

SENTADO. **Ergonomia: 5 Dicas Para a Boa Postura**

Disponível em: <https://siltonmoveis.com.br/ergonomia-5-dicas-para-a-boa-postura-sentado/> Acesso em: 27 Jun. 2022.

SER. **Dor no cóccix - o que pode ser**. Disponível em: <https://www.acesa.com/saude/arquivo/fisioterapia/2020/02/03-dor-coccix-que-pode-ser/> Acesso em: 27/Jun. 2022.