

## DDS — DIÁLOGO DE SEGURANÇA

# Ergonomia: Escritório e Industrial

### POR QUE ISSO IMPORTA

1,8 milhão de trabalhadores reportam distúrbios musculoesqueléticos por ano (OSHA). DMEs representam 30% de todos os casos com dias perdidos (BLS) e custam \$20 bilhões+ ao ano. A síndrome do túnel do carpo exige 25 dias de afastamento — mais que qualquer lesão.

**1,8M**

Trabalhadores com DME ao ano (OSHA)

**30%**

Dos casos com dias perdidos são DME (BLS)

**100%**

Lesões ergonômicas são preveníveis com bom design

## 5 Regras para Prevenir Lesões Ergonômicas

DMEs se desenvolvem lentamente — quando sente dor, o dano já está acontecendo:

**1**

### MANTENHA POSTURAS NEUTRAS

Punhos retos, cotovelos a 90°, costas apoiadas, ombros relaxados. Evite dobrar, torcer ou alcançar longe.

**2**

### FAÇA MICRO-PAUSAS A CADA 30-60 MINUTOS

Levante, alongue e mova-se por 1-2 minutos. Posturas estáticas causam dano cumulativo.

**3**

### CONFIGURE SUA ESTAÇÃO CORRETAMENTE

Monitor na altura dos olhos, teclado na altura dos cotovelos, pés planos no chão. Industrial: ajuste à tarefa.

**4**

### USE A FERRAMENTA CERTA — E O TAMANHO CERTO

Empunhaduras grandes, ferramentas vibratórias e cabos desconfortáveis aumentam tensão. Use ferramentas ergonômicas.

**5**

### REPORTE SINTOMAS INICIAIS IMEDIATAMENTE

Formigamento, dormência, dor ou rigidez em mãos, punhos, pescoço ou costas — reporte cedo. Tratamento precoce evita cirurgia.

## Autoavaliação Ergonômica

- Seus punhos estão em posição neutra ao digitar ou segurar ferramentas?
- O monitor está na altura dos olhos e a distância de um braço?
- Você faz pausas de alongamento pelo menos a cada 60 minutos?
- Consegue alcançar itens mais usados sem torcer ou se esticar?
- Está sentindo formigamento, dormência ou dor persistente?

## Lesões Ergonômicas Comuns — Conheça os Sinais de Alerta

### Síndrome do Túnel do Carpo (STC)

Formigamento, dormência, fraqueza nos dedos/mão. Por movimentos repetitivos do punho. 25 dias de afastamento.

### Tendinite

Dor e inflamação nos tendões — punhos, cotovelos, ombros. Por movimentos forçados repetitivos sem descanso.

### Dor / Tensão Lombar

Queixa #1 de DME. Por levantar, dobrar, torcer, sentar prolongadamente ou postura ruim.

### Lesão do Manguito Rotador

Dor no ombro por alcançar ou levantar repetidamente acima da cabeça. Evite trabalho sustentado acima dos ombros.

### Dedo em Gatilho

Dedo trava em posição dobrada por preensão repetitiva. Comum com ferramentas manuais e elétricas.

### Tensão no Pescoço / Ombros

Por olhar telas para baixo, curvar-se ou segurar telefone. Monitor na altura dos olhos. Use fone de ouvido.

## Erros Ergonômicos que Causam Lesões Crônicas

- ✗ "É só uma rigidez" — ignorar sinais precoces. Quando a dor é constante, o dano já está feito
- ✗ Trabalhar com dor sem reportar — intervenção precoce pode prevenir cirurgia e incapacidade permanente
- ✗ Nunca ajustar sua estação — um tamanho NÃO serve para todos. Ajuste cadeira, mesa, monitor ao SEU corpo
- ✗ Pular pausas de alongamento — 8 horas de postura estática causam dano cumulativo. Mova-se a cada 30-60 min

## Dicas de Segurança para Lembrar

- ✓ Regra 20-20-20 para telas: a cada 20 min, olhe algo a 6 metros por 20 segundos para reduzir fadiga visual
- ✓ Para cada \$1 investido em melhorias ergonômicas, empresas recuperam \$17,80 — prevenir é mais barato
- ✓ Levante com as pernas, não com as costas — dobre joelhos, mantenha carga perto, nunca gire ao levantar
- ✓ Talas de punho à noite podem prevenir progressão da STC — se acordar com mãos dormentes, procure médico

## Perguntas para Discussão com sua Equipe

1. Alguém está sentindo formigamento, dormência ou dor recorrente?
2. Nossas estações estão bem configuradas para cada trabalhador?
3. Estamos fazendo pausas regulares de alongamento durante o turno?
4. Quais tarefas repetitivas realizamos que poderiam causar tensão com o tempo?
5. Que melhorias ergonômicas poderíamos fazer na nossa área hoje?

### ASSINATURA DO DDS

Data: \_\_\_\_\_ Supervisor: \_\_\_\_\_

Projeto: \_\_\_\_\_ Local: \_\_\_\_\_

Folha de presença anexada: [ ] Sim