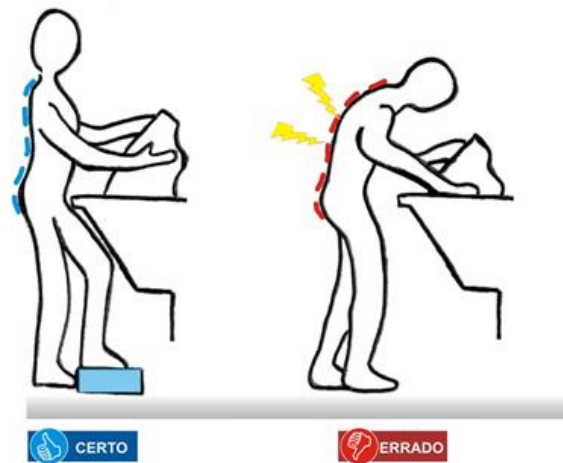


5 RECOMENDAÇÕES PARA QUEM TRABALHA EM PÉ

Segunda, 25 Julho 2016 15:28 NR Fácil



No ano passado, um artigo britânico chamou a atenção de trabalhadores do mundo todo. A publicação sugere que, ao invés de ficar sentado durante toda a jornada de trabalho, o profissional deveria ficar pelo menos duas horas da rotina em pé. Segundo o artigo, esse hábito torna a pessoa mais saudável. Na verdade, ainda não há comprovação científica sobre essa afirmação, mas já se sabe que trabalhar em pé não é uma novidade para professores, policiais, recepcionistas e vendedores, por exemplo. Independente da profissão, o blog da Saúde vai mostrar o que pode acontecer com as pessoas que mantêm essa conduta.

Primeiramente, qualquer pessoa que trabalha muito tempo em pé pode acabar centralizando muito sangue nas pernas, além de sobrecarregar as articulações como o quadril e o joelho. Com isso, outros órgãos acabam tendo que compensar esse esforço. A panturrilha, por exemplo, quando contrai, empurra sangue para cima. "Se ela fica muito tempo parado, o coração vai ter que fazer mais esforço para fazer a circulação. Uma pessoa que trabalha atrás de um balcão vai se sentir cansada mais rápido do que um professor que movimenta todo o corpo mais vezes", detalha o ortopedista e especialista em Saúde do Trabalhador, Gabriel Pimenta, diretor do Hospital Federal do Andaraí (RJ).

Rayana Santos, 28 anos, além de atuar como gerente de vendas em uma concessionária de automóveis, trabalha como recepcionista para complementar a renda. Quando tem evento, fica em média de seis a oito horas em pé. E, muitas vezes, a jornada não acaba por aí. Rayana revelou que frequentemente faz dois eventos por dia com apenas uma hora de intervalo. "Até no intervalo eu não consigo ficar sentada o tempo todo. Depois de um dia puxado, dor no pé e nas costas é só o que tem. Graças a Deus não tenho nenhum problema na coluna, mas não tem jeito. O pé incha de ficar tanto tempo assim. Uma problema que percebi é que comecei a ter varizes. Estouraram várias na minha perna", conta Rayana. De acordo com o ortopedista Gabriel Pimenta, o

aparecimento de varizes pode estar associado à rotina de trabalho da recepcionista.

Outro exemplo, citado pelo ortopedista, é de um mecânico que trabalha em pé com um carro elevado por macacos hidráulicos. A sobrecarga é grande nas pernas e no tronco, já que os braços ficam suspensos durante toda a atividade. Além disso, os batimentos cardíacos ficam alterados, a musculatura entra em sofrimento e, como consequência, vai sentir fraqueza. "Todas as situações você precisa avaliar com detalhe para tentar aliviar o cansaço, mas além dessas questões físicas, a fadiga também vai atrapalhar a atenção que você dá ao que você tem que fazer. Esse é o momento ideal para um acidente de trabalho e é assim que eles acontecem. Com muita frequência, no final da rotina, justamente quando o corpo não aguenta mais", explica o especialista.

Cuidados

Quem conhece a própria jornada precisa estar preparado para o que lhe espera. "Imagina aquele soldado que fica o tempo todo na guarita. Ele faz um trabalho muscular da panturrilha para poder acionar o sangue", alerta o ortopedista Gabriel. Veja agora as recomendações do especialista para evitar problemas com o excesso de sobrecarga no corpo:

1 - **Faça atividade física**, pois o exercício é fundamental para fortalecer a musculatura e preparar você para qualquer atividade do dia, inclusive para o trabalho. Os alongamentos são importantes, mas eles funcionam como um aquecimento. A musculação e a corrida, nesses casos, vão trabalhar diretamente nas regiões que precisam estar fortes para manter o equilíbrio e a rotina. Ajudam a mente, previnem e contribuem para o tratamento de doenças, como a obesidade, a diabetes e a hipertensão.

2 - **Se movimentar frequente durante a rotina de trabalho** contribui para melhorar o funcionamento do corpo e evitar a fadiga. Não se esqueça de mexer o calcanhar. É importante lembrar que o corpo foi feito para se mexer.

3 - **Use roupas leves**. Se você coloca uma roupa pesada, você adiciona mais peso no seu corpo. A roupa certa e um calçado confortável farão diferença. Um sapato apertado não ajudará na circulação.

4 - **O uso de uma cadeira especial** chamada "banco semi sentado" pode oferecer um encosto para aliviar as pernas e os pés e não sobrecarregar a postura. Encoste ali alguns minutos sempre que puder para ajudar.

5 - **Coma melhor** já que uma alimentação equilibrada e saudável também é importante para o funcionamento do corpo humano. Beba bastante água, coma mais alimentos in natura, alimentos com fibras (como cereais, amêndoas com casca, amendoins, favas e vagem).

Erica Leão, professora, 31 anos, relembra dias em que a rotina em pé era mais intensa. "Eu dava aula em dois turnos e foi nessa época que comecei a ter muita dor na sola do pé e na região lombar das costas", lembra. Ela diz que se

vai ficar muito tempo em pé, tenta usar um tênis ou um sapato mais confortável. "Também faço um esforço para corrigir minha postura que já não é muito boa. Quando posso, eu sento: na hora de fazer chamada, por exemplo, mas é muito difícil. Eu tento sempre alternar a posição já que eu dou aula no final do dia e meu corpo naturalmente está mais cansado", destaca Erica.

Para finalizar , uma boa notícia para os profissionais que ficam muito tempo em uma postura durante o tempo de trabalho: a Norma Regulatória [NR 17 \(Ergonomia\)](#), do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), estabelece parâmetros que permite a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.