

Conheça os fatores de risco do trabalho no escritório

Qualquer atividade envolve **riscos**, por menores que sejam. Mas no ambiente de trabalho, riscos são considerados ainda mais **graves** já que, o funcionário está sob a **responsabilidade da empresa**.

De acordo com as **leis trabalhistas**, condições adequadas de alimentação, moradia, educação, transporte, lazer e acesso aos bens e serviços são fatores determinantes para a **saúde** dos trabalhadores. É também direito básico dos trabalhadores a garantia de trabalho saudável que não gere adoecimento ou morte.

Acidentes e doenças são os **resultados**. Para evitá-los, é necessário saber quais são os **fatores de risco** que os provocam.

No Brasil, entre 2007 e 2013, o registro dos acidentes de trabalho no SUS aumentou. Neste período, foram 579.388 notificações e 9.034 casos de morte.

Tais fatores são mais evidentes para trabalhadores do campo ou industrial. Quem trabalha em escritório ou ambientes de trabalho mais protegidos acabam desinformados.

O perigo nos detalhes

Para quem trabalha no escritório, o perigo pode morar nos **detalhes**.

Algo que parece simples como o ângulo do computador em relação à cadeira pode causar horrores na coluna e pescoço de colaboradores. A própria cadeira já muda tudo. Um assento confortável e que auxilie a boa postura é essencial.

Além dos problemas de vista de quem trabalha o dia inteiro com letras miúdas na tela de luz branca do computador. Uma solução para isso é ajustar o brilho e temperatura da tela.

Neste tipo de trabalho, os fatores de risco também são nossos melhores amigos. A melhor solução para aproveitar a tecnologia sem danos é se **adaptar**.

Choques e incêndios

Em meio à tanta tecnologia, um dos principais fatores de risco no trabalho é as **instalações**. Analise como os equipamentos do seu trabalho estão conectados.

Fios expostos e extensões em formato de 'T' são um grande alerta de **perigo**. O resultado pode ser um choque elétrico ou até um incêndio no escritório.

Se os superiores resolvem estas questões pedindo para que um dos colaboradores "quebre um galho", o problema se torna ainda maior. Sempre exija que um **profissional habilitado** seja contratado para mexer na parte elétrica.

LER/DORT

A [Pesquisa Nacional de Saúde](#) (PNS), feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística em 2013 apontou que as lesões por esforços repetitivos (LER) e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT) afetam cerca de 3,5 milhões de funcionários no Brasil.

Tanto as LER como as DORT podem ter várias causas, mas ambas são resultados de uma jornada de trabalho **intensificada** de forma não saudável.

Estas condições causadas são classificadas como **acidente de trabalho** pela Previdência Social. E segundo [dados do INSS](#), elas são a segunda causa dos afastamentos de colaboradores.

Para evitar estas lesões, são recomendados **intervalos** e **alongamentos** entre os turnos de trabalho. Nada de pular o horário de almoço!

Saúde mental

Engana-se quem pensa que os fatores de risco no trabalho afetam apenas a saúde física. A saúde mental é tão **importante** quanto.

São inúmeros os casos de colaboradores que desenvolvem ansiedade, depressão ou a [síndrome de burnout](#) por causa de um ambiente de trabalho **tóxico**.

É preciso respeitar os **limites** dos colaboradores e entendê-los como pessoas, e não máquinas.

Não é normal perder sono por causa de trabalho, virar noites no escritório ou chorar voltando para casa.

Esgotar a saúde do seu colaborador só resultará em um pior desenvolvimento a longo prazo para a empresa.

Para ter mais dicas de como manter o ambiente de trabalho saudável física e mentalmente siga o perfil da [Conexa Saúde no Instagram](#)! Texto: [Manoela Caldas](#).