

Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho

Postura sentada e estática por períodos prolongados no trabalho

Efeitos na saúde e conselhos de boas práticas

Resumo

Autores: Kees Peereboom e Nicolien de Langen (vhp human performance, Países Baixos) em cooperação com Alicja Bortkiewicz (Nofer Institute of Occupational Medicine, Łódź, Polónia).

Revisto por Jacqueline Snijders (Panteia, Países Baixos).

O presente relatório foi encomendado pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA). O seu conteúdo, incluindo quaisquer opiniões e/ou conclusões expressas, é da responsabilidade exclusiva do(s) seu(s) autor(es) e não reflete necessariamente os pontos de vista da EU-OSHA.

Gestão do projeto: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**Europe Direct é um serviço que responde às suas perguntas
sobre a União Europeia**

Linha telefónica gratuita (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Alguns operadores de telecomunicações móveis não autorizam o acesso a números 00 800 ou poderão cobrar uma tarifa por estas chamadas.

Mais informações sobre a União Europeia encontram-se disponíveis na Internet (<http://europa.eu>). Figura no fim desta publicação uma ficha catalográfica.

Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia, 2021

© Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2021

Reprodução autorizada mediante indicação da fonte.

RESUMO

Introdução

À medida que mais empregos se tornam mais sedentários, existem evidências crescentes que ligam os problemas de saúde este estilo de vida, o que aumentou a importância de combater a postura sentada e estática por períodos prolongados no local de trabalho. Este relatório explora a questão da postura sentada por períodos prolongados no trabalho, incluindo a sua frequência, e os seus efeitos na saúde, recomendações para limites de tempo para estar sentado, conselhos práticos e exemplos sobre como evitar e reduzir a postura sentada por períodos prolongados no trabalho, e tornar o trabalho mais ativo e dinâmico. Contém ainda, conclusões e indicações para os responsáveis políticos. O presente relatório visa ter em conta as necessidades das escolas, das micro e pequenas empresas (MPE) e analisar o trabalho tanto dentro como fora do escritório, as questões do género e do envelhecimento e a postura sentada por períodos prolongados. O relatório define a postura sentada prolongada como sendo sedentária quando ocorra por mais de 2 horas consecutivas.

Um segundo relatório, ligado a este, que aborda a postura de pé prolongada ⁽¹⁾ e três artigos OSHwiki ⁽²⁾ ⁽³⁾ ⁽⁴⁾ fornecem mais informação sobre a postura sentada prolongada, a posição de pé prolongada e a promoção do movimento no trabalho.

Contexto da política

Embora não exista qualquer política específica em matéria de segurança e saúde no trabalho (SST) sobre a postura sentada no local de trabalho na União Europeia (UE), reconheceu-se e deu-se prioridade ao problema geral das lesões musculoesqueléticas (LME) relacionadas com o trabalho na estratégia de SST da UE ⁽⁵⁾. Existem ainda várias diretivas da UE sobre SST, implementadas pelos Estados-Membros, relevantes para prevenir os riscos decorrentes da postura sentada prolongada. Associado ao aumento do trabalho sedentário, a UE elaborou recomendações de políticas para promover a atividade física, incluindo a sua prática no trabalho ⁽⁶⁾. Estas recomendações incluem indicadores para ações dos Estados-Membros no ambiente de trabalho, com base na orientação de atividade física da UE ⁽⁷⁾.

O que é a postura sentada por períodos prolongados?

A postura sentada por períodos prolongados pode definir-se como estar sedentário durante 2 horas consecutivas, ou mais. Tem três características principais:

- baixo gasto em energia;
- uma postura corporal sentada;
- carga estática (esforço físico para manter a mesma posição).

⁽¹⁾ EU-OSHA (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho), *Prolonged constrained standing at work: Health effects and good practice advice*, 2021. Disponível em: <https://osha.europa.eu/pt/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>

⁽²⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

⁽³⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

⁽⁴⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

⁽⁵⁾ Comissão Europeia, Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões — «Condições de trabalho mais seguras e mais saudáveis para todos – Modernização da política e da legislação da UE em matéria de saúde e segurança no trabalho», COM(2017) 12 final, 10.1.2017, p. 9. Disponível em: <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=en>

⁽⁶⁾ UE (União Europeia), Recomendação do Conselho (CE) N.º 2013/C 354/01 relativa à promoção trans-setorial das atividades físicas benéficas para a saúde. Disponível em: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:PT:PDF>

⁽⁷⁾ UE (União Europeia), *EU physical activity guidelines*, 2008. Disponível em: https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2008_eu_physical_activity_guidelines_en.pdf

Quanto tempo passamos sentados no trabalho?

De acordo com dados do Eurobarómetro de 2013 ⁽⁸⁾, na UE 18 % dos adultos passam mais de 7,5 horas sentados durante o dia, com níveis mais elevados registados tipicamente nos países escandinavos, e níveis mais baixos em países como a Itália, Portugal e a Espanha. Um inquérito francês determinou que os adultos ficam sentados, em média, cerca de 7,5 horas por dia, das quais 4 horas e 10 minutos envolviam estar sentado no trabalho ⁽⁹⁾ ⁽¹⁰⁾. De acordo com dados do Eurostat de 2017, 39 % dos trabalhadores da UE realizam o seu trabalho sentados ⁽¹¹⁾. Isto inclui trabalhadores de escritório que utilizam computadores, de centros de atendimento telefónico e condutores de veículos. De acordo com o Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho de 2015 ⁽¹²⁾, 28 % dos trabalhadores indicam estar sentados praticamente sempre, e 30 % indicam estar sentados um a três quartos do tempo. No total, 31 % das mulheres indicaram estar sentadas praticamente sempre, em comparação com 25 % dos homens. A percentagem de pessoas que trabalham com computadores ou teclados na totalidade ou quase totalidade do tempo aumentou de 17,6 %, em 2000, para 30,3 %, em 2015. No Inquérito Europeu às Empresas sobre Riscos Novos e Emergentes de 2019, o segundo fator de risco mais frequentemente referido na UE-27 (61 % dos estabelecimentos) foi a posição sentada prolongada ⁽¹³⁾.

Trabalhadores em risco

▪ Tipos de trabalho

Os trabalhadores de escritório têm maior risco de estar na postura sentada por períodos prolongados. No entanto, existem outros empregos e áreas de trabalho que envolvem uma postura sentada por longos períodos, como: condutores, piloto, operadores de gruas, operadores de máquinas de costura, trabalhadores de linhas de montagem e trabalhadores de centrais de serviços e em laboratórios, centros de atendimento telefónico e salas de controlo. As pessoas que trabalham a partir de casa podem sentir-se tentadas a trabalhar durante períodos temporais maiores sem pausas, podendo ter condições ergonómicas mais desfavoráveis, do que as que eventualmente teriam no escritório.

▪ Mulheres

As mulheres indicam sentar-se no trabalho quase permanentemente ⁽¹³⁾, são sobrerrepresentadas em vários empregos predominantemente sentados, tais como trabalho em escritório e micromontagem, que são também de grau hierárquico inferior, isto pode significar que têm falta de controlo sobre como trabalham, incluindo quando podem fazer pausas para se levantar e movimentar. As mulheres grávidas devem evitar a postura sentada por períodos prolongados, fazendo pausas frequentes para se movimentar, especialmente à medida que a gravidez avança.

▪ Mulheres mais velhas e trabalhadores com problemas musculoesqueléticos crónicos

A postura sentada por períodos prolongados é um problema específico dos trabalhadores que desenvolveram problemas crónicos, tais como dores lombares e doenças reumáticas, uma vez que períodos prolongados em postura sentada, podem provocar dores associadas a essas condições de

⁽⁸⁾ Loyen, A., van der Ploeg, H.P., Bauman, A., Brug, J. e Lakerveld, J., «European sitting championship: prevalence and correlates of self-reported sitting time in the 28 European Union Member States», *PLoS ONE*, Vol. 11, N.º 3, 2016, e0149320. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149320>. Com base em dados do Eurobarómetro recolhidos em 2013.

⁽⁹⁾ Saidj, M. et al., «Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cités study», *BMC Public Health*, Vol. 15, N.º 379, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1711-8>

⁽¹⁰⁾ Debrosses, K., «Le Comportement sédentaire au travail: de quoi parle-t-on?», *Hygiène et sécurité du travail*, N.º 252, 2018. Disponível em: <http://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/HST/TI-DC-22/dc22.pdf>

⁽¹¹⁾ Eurostat, «Persons performing physical activity when working by type of activity, most frequent activity status, quantile and degree of urbanization [ilc_hch06]», última atualização: 24 de fevereiro de 2020. Disponível em: <https://data.europa.eu/euodp/en/data/dataset/rE6263Ct1IFXmwmOHizAA>

⁽¹²⁾ Eurofound, *Sexto Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho — Relatório de síntese (atualização de 2017)*, Serviço das Publicações da União Europeia, Luxemburgo, 2017. Disponível em: <https://www.eurofound.europa.eu/pt/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

⁽¹³⁾ Eurofound, *Sexto Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho — Relatório de síntese (atualização de 2017)*, Serviço das Publicações da União Europeia, Luxemburgo, 2017. Disponível em: <https://www.eurofound.europa.eu/pt/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

saúde. À medida que a força de trabalho envelhece, existirão mais trabalhadores com estas condições. Além disso, devido à natureza cada vez mais sedentária do trabalho e ao aumento da idade oficial da reforma, atualmente os trabalhadores poderão estar sujeitos a uma maior exposição ao trabalho sedentário ao longo da sua vida, em comparação com as gerações anteriores de trabalhadores. Evitar a postura sentada por longos períodos é um problema para o trabalho sustentável.

Os efeitos na saúde da postura sentada por períodos prolongados

Com base numa curta revisão da literatura, o relatório apresenta a causa e efeitos na saúde da postura sentada estática prolongada num modelo gráfico. Os efeitos na saúde que foram associados a esta postura, incluem:

- lombalgia;
- dores do pescoço e dos ombros;
- diabetes de tipo 2 e doença cardiovascular;
- obesidade;
- certos tipos de cancro, particularmente cancro da mama e do cólon;
- questões de saúde mental;
- morte prematura.

No que diz respeito à diabetes e à doença cardiovascular, o trabalhador quando está sentado, pouco usa os músculos principais das pernas, necessitando estas de atividade muscular para a circulação sanguínea.

▪ A postura sentada e as LME

A exposição a vibrações transmitidas a todo o corpo enquanto está sentado, por exemplo, em veículos, aumenta os riscos de problemas lombares e outras LME, especialmente se as posturas forem forçadas, incomodadas ou incorretas.

Além de dores lombares, o trabalho sentado pode resultar em problemas nos membros superiores, quando combinado com trabalho repetitivo, carga muscular estática, posturas incorretas e ter de aplicar força ou esticar-se.

Regulamentos e orientações

▪ Regulamentos

Ainda que a postura sentada e prolongada, não esteja especificamente abrangida por nenhum regulamento europeu de segurança e saúde, de acordo com as diretivas da UE, todos os empregadores têm deveres gerais de realizar avaliações do risco e instaurar medidas preventivas com base nessas avaliações⁽¹⁴⁾. Ao selecionar as medidas, devem evitar riscos, se possível, e adaptar o local de trabalho ao trabalhador. Quaisquer trabalhadores que normalmente utilizem equipamentos dotados de visor como parte significativa do seu trabalho normal estão abrangidos por regulamentos sobre equipamentos dotados de visor⁽¹⁵⁾, que incluem ter à disposição um posto de trabalho e uma cadeira adequada, pausas ou mudanças de atividade periódicas para reduzir o tempo passado no trabalho com visor. As diretivas sobre equipamento de trabalho⁽¹⁶⁾, máquinas⁽¹⁷⁾, vibrações⁽¹⁸⁾ e movimentação manual⁽¹⁹⁾ podem todas ser relevantes para melhorar a saúde e a ergonomia do trabalhador no trabalho sentado.

▪ Orientações para o trabalho sentado

Com base nas orientações do relatório, recomenda-se o seguinte:

- Passar 50 % ou menos do seu dia de trabalho sentado.

⁽¹⁴⁾ <https://osha.europa.eu/pt/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

⁽¹⁵⁾ <https://osha.europa.eu/pt/legislation/directives/5>

⁽¹⁶⁾ <https://osha.europa.eu/pt/legislation/directives/3>

⁽¹⁷⁾ <https://osha.europa.eu/pt/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

⁽¹⁸⁾ <https://osha.europa.eu/pt/legislation/directives/19>

⁽¹⁹⁾ <https://osha.europa.eu/pt/legislation/directives/6>

- Evitar sentar-se durante um longo período de tempo — tentar levantar-se, pelo menos, a cada 20-30 minutos.
- Levantar-se durante, pelo menos, 10 minutos após 2 horas de postura sentada — sentar-se durante menos tempo, sempre que possível.
- Não ultrapassar 5 horas de postura sentada no trabalho por dia.
- Trabalhar de forma ativa e alternar posições entre sentar, estar de pé e movimentar-se.

Manter sempre uma postura que seja «tão direita quanto possível» já não é considerado o ideal, estando a ser substituída pelo conceito de «postura sentada dinâmica», sendo que as posturas sentadas são alteradas continuamente. Além disso, o oposto de estar sentado não é estar de pé — é movimentar-se. Assim, ainda que possa ser útil uma tabela sentar-levantar, para alternar entre estas posições, não é suficiente, uma vez que estará a alternar entre duas posturas estáticas.

Práticas de prevenção

É importante mudar de postura tanto quanto possível. O objetivo geral é promover um estilo de trabalho dinâmico e ativo: movimentar-se mais e sentar-se menos. Os trabalhadores devem poder adotar uma variedade de posturas ao trabalhar, e devem preferencialmente poder variar entre estar sentados, de pé e a movimentar-se.

▪ Estratégia de prevenção para evitar a postura sentada por períodos prolongados

Tal como em todas as áreas de gestão de riscos, as ações para evitar a posição sentada prolongada deverão ser implementadas no âmbito de uma estratégia de abordagem sistemática, utilizando avaliação dos riscos e seguindo uma prioridade nas medidas de prevenção. A estratégia de prevenção deverá garantir uma boa ergonomia do local de trabalho e a participação do trabalhador, incluindo medidas específicas para limitar a posição sentada prolongada e promover o movimento no trabalho. Ao nível organizacional, são necessárias políticas e práticas de apoio no local de trabalho. Ao nível ambiental, as alterações no local de trabalho podem encorajar as pessoas a sentar-se menos e a movimentar-se mais. Ao nível individual, os trabalhadores devem ser motivados a trabalhar de forma mais dinâmica e a movimentar-se mais, por exemplo com micropausas para alongar os músculos, substituindo o elevador pelas escadas. O relatório inclui um gráfico para ajudar a decidir se o trabalho deve ser realizado sentado ou de pé.

A estratégia de prevenção deverá incluir o seguinte:

- Garantir um **posto de trabalho ergonómico** e condições ambientais adequadas, incluindo uma cadeira, banco, mesa e assentos de condutor. A **ajustabilidade** é importante para permitir a alteração de posturas e o trabalho confortável, por exemplo, cadeiras ajustáveis que também facilitam as alterações de posição e a «postura sentada dinâmica», altura ajustável do posto de trabalho, que permitam alternar entre trabalho sentado e de pé, e cabinas oscilantes.
- **Organizar o trabalho para limitar o tempo sentado e promover o movimento:** equilibrar as tarefas a providenciar e fornecer possibilidades para trabalho ativo, rotação de tarefas, enriquecimento do trabalho, minipausas e opções de controlo do trabalhador. Escolha uma abordagem direcionada ao trabalho ativo/dinâmico. Dar aos trabalhadores controlo suficiente sobre o seu trabalho, para que possam alterar a forma como trabalham e fazer pausas quando precisam.
- **Organizar o ambiente e a cultura de trabalho para promover o movimento**, por exemplo, colocando cestos e impressoras numa área comum e agendando tempo para alongar os músculos durante as reuniões.
- **Consultar e envolver os trabalhadores** — isto é importante para todos os aspetos da estratégia. Ao trabalhar em conjunto, os empregadores e os trabalhadores podem encontrar formas práticas para promover formas mais ativas de trabalhar.
- **Promover um comportamento saudável**, por exemplo, através da sensibilização e formação sobre a postura sentada por longos períodos. Esta medida será ineficaz se não for implementada em conjunto com os outros elementos acima referidos.
- **Implementar políticas e práticas organizacionais** para garantir que acontecem na prática.

É importante avaliar os fatores de risco, incluindo a postura sentada por períodos prolongados, posturas ergonómicas desfavoráveis, movimentos repetitivos, movimentação manual e exposição a vibrações transmitidas a todo o corpo, e dar-lhes resposta em conjunto, de forma abrangente.

▪ **Sugestões e exemplos de práticas no local de trabalho**

O relatório contém várias sugestões para tornar os locais de trabalho mais ativos, tais como realizar reuniões enquanto caminha, utilizar telefones sem fios para que os trabalhadores possam caminhar enquanto falam, motivar os trabalhadores a fazer pausas, movimentar-se e alongar os músculos, utilizar aplicações de computador que dão lembretes de pausas e alongamentos. O relatório inclui também sugestões para condutores (por exemplo, variar posturas tanto quanto possível enquanto conduz) e para pessoas em teletrabalho (por exemplo, planejar pausas curtas para exercício, fazer uma pequena tarefa doméstica para interromper a postura sentada).

Muitas vezes, as intervenções no local de trabalho são simples e de baixo custo. Algumas medidas utilizadas nos exemplos práticos e orientações setoriais apresentadas no relatório incluem o seguinte:

- Caixas de supermercado: permitir aos operadores alternar entre estar sentado ou de pé, quando necessário.
- Crupiê de casino: permitir, no máximo, 15 minutos sentados e 30 minutos de pé, e um descanso de 15 minutos após 45 minutos na mesa de jogo.
- Posto de abastecimento de combustível: permitir aos trabalhadores alternar entre estar sentados e de pé, e fornecer um assento e ecrã ajustáveis.
- Linha de produção da fábrica: introduzir micropausas e rotação de tarefas.

▪ **Ergonomia nas escolas promovendo o movimento**

Os alunos do primeiro ciclo passam 30 horas por semana sentados à secretária ⁽²⁰⁾, além do tempo que passam sentados fora da escola, por exemplo, em frente aos ecrãs, em casa. As dores lombares têm sido associadas às características do mobiliário escolar, mas as escolas podem motivar os alunos a movimentar-se mais. Tal inclui utilizar métodos baseados em atividades durante as aulas, e apoiar a atividade física nas instalações e recintos escolares, assim como incentivar as deslocações ativas de e para a escola.

Conclusões para o local de trabalho

A posição sentada prolongada está relacionada com vários problemas graves de saúde, incluindo problemas cardiovasculares, diabetes de tipo 2 e dores lombares. Os nossos corpos necessitam de movimento, e evitar posturas estáticas constitui uma forma de tornar o trabalho sustentável. Ainda que muitos empregos na Europa envolvam uma postura sentada por períodos prolongados, pode fazer-se muito para organizar o trabalho de forma a limitar esta postura e facilitar mais o movimento e a atividade física no trabalho, garantido boas condições ergonómicas, tornando o trabalho sentado mais dinâmico. Alguns fatores importantes identificados neste relatório incluem o seguinte:

- De forma geral, considera-se que 2 horas é o tempo máximo para estar sentado de forma contínua, uma vez que podem ocorrer riscos para a saúde, em particular quando se ultrapassa este limite de 2 horas de forma regular. Neste espaço de tempo, é importante levantar-se a cada 20-30 minutos.
- A nossa próxima postura é a melhor postura. Isto significa alternar de posição entre estar sentado, de pé e a movimentar-se. Significa também variar a postura tanto quanto puder, mesmo quando está sentado — «postura sentada dinâmica» — e fazer exercícios ocasionais de alongamento, seja sentado ou de pé.
- A postura sentada por períodos prolongados não deve simplesmente ser substituída por uma postura de pé prolongada, uma vez que esta também está associada a efeitos graves para a

⁽²⁰⁾ BaUA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin), *The ups and downs of sitting – Sitting at work and elsewhere*, BaUA, Dortmund, 2008. Disponível em: https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.pdf?__blob=publicationFile&v=2

saúde. A abordagem pode resumir-se como: «sente-se quando necessitar, levante-se quando tiver que o fazer e movimente-se quando puder» ⁽²¹⁾.

- A abordagem geral para evitar a postura sentada por períodos prolongados no trabalho deverá passar por uma estratégia de prevenção que garanta boas condições ergonómicas no local de trabalho e a participação do trabalhador. Além disso, deve incluir medidas específicas para limitar a postura sentada por períodos prolongados e promover o movimento no trabalho
- Tal como, em todas as LME é importante a comunicação atempada dos problemas relacionados com a postura sentada por períodos prolongados.

Orientações para os responsáveis políticos

▪ Aspetos gerais

- Muitas das intervenções no local de trabalho são simples e de baixo custo; contudo, é necessário que os empregadores recebam informações para compreender os pontos essenciais.
- São necessárias orientações sobre o trabalho ativo, de preferência orientações específicas para cada setor. Incluindo recursos simples e específicos para as MPE.
- Deve-se evitar a postura sentada e prolongada no trabalho, realizado fora do escritório.
- São necessárias melhores ferramentas de investigação, especialmente questionários, para avaliar e investigar a postura sentada por longos períodos.

▪ SST e política de promoção da saúde no local de trabalho

- A postura sentada por períodos prolongados deverá ser incluída em qualquer avaliação dos riscos que se realize.
- Evitar a postura sentada por períodos prolongados deve integrar todas as campanhas de promoção da saúde no local de trabalho.

▪ Género e idade

Mais mulheres do que homens indicam que o seu trabalho envolve estar numa postura sentada quase o tempo todo. As mulheres são sobrerrepresentadas em vários empregos predominantemente sentados (trabalho em escritório, micromontagem), que são também de grau inferior.

- É necessário realizar mais investigação e implementar mais orientações sobre os efeitos na saúde e a prevenção de riscos da postura sentada por períodos prolongados no trabalho, realizado por mulheres, quando combinada com outros riscos musculoesqueléticos.
- Deve dar-se mais atenção aos tipos de trabalho sedentário que as mulheres fazem.

Em relação à idade, os estudos demonstram que o nível de prevalência de LME aumenta com a idade; tal deve-se, em parte, à duração da exposição cumulativa aos riscos de LME ao longo do curso da vida laboral.

- Para trabalhadores com mais de 65 anos, existe a necessidade de desenvolver uma compreensão do impacto da duração prolongada de exposição, devido ao tempo de trabalho alargado.
- É necessário realizar mais investigação sobre a atribuição aos trabalhadores com mais idade de ocupações menos exigentes fisicamente, sem os expor à postura sentada por períodos prolongados.

▪ Política de saúde pública

- É necessária uma abordagem combinada, focada em reduzir o tempo sentado, tanto no trabalho como em casa, e em ser mais ativo. Para o conseguir, é necessária uma maior colaboração entre a SST e a saúde pública nesta área.

⁽²¹⁾ IWH (Institute for Work and Health), «Sitting or standing? Which is best?», 2018. Disponível em: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

- Os programas de saúde pública devem incluir aconselhamento para o local de trabalho sobre torná-lo mais dinâmico e limitar a postura sentada por períodos prolongados. Além disso, os profissionais de saúde devem ser formados e informados, para que possam prestar o aconselhamento adequado.
- A relação causa-efeito entre estar sentado e os efeitos na saúde não está totalmente investigada, pelo que é necessário mais estudos nesta área.
- **Escolas**
 - A educação sobre a postura sentada por períodos prolongados e as ações para a limitar devem ocorrer nas escolas.
 - Deve dar-se mais atenção às condições ergonómicas nas salas de aulas.

Conclusões gerais

Combater a postura sentada por períodos prolongados faz parte do esforço para tornar o trabalho mais sustentável, bem como do combate aos estilos de vida sedentários. O trabalho deverá fornecer boas condições ergonómicas, facilitar a mudança postural entre estar sentado, de pé e a movimentar-se, e a «postura sentada dinâmica», na qual as posturas sentadas são continuamente alternadas, e promover mais movimento físico no trabalho. Estes aspetos deverão fazer parte de uma estratégia combinada de prevenção e promoção da saúde. Existem muitos passos simples e de baixo custo que as MPE podem facilmente adotar para reduzir a postura sentada por períodos prolongados no trabalho e aumentar o movimento.

Lembre-se:

A nossa próxima postura é a melhor postura! Sente-se quando necessitar, levante-se quando tiver que o fazer e movimente-se quando puder.

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA) contribui para tornar os locais de trabalho na Europa mais seguros, mais saudáveis e mais produtivos. A Agência investiga, desenvolve e distribui informação fidedigna, equilibrada e imparcial em matéria de segurança e saúde e organiza campanhas de sensibilização em toda a Europa. Criada pela União Europeia em 1994 e sediada na cidade espanhola de Bilbao, a Agência reúne representantes da Comissão Europeia, dos governos dos Estados-Membros e de organizações de empregadores e de trabalhadores, bem como destacados peritos dos Estados-Membros da UE e de outros países.

Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho

Santiago de Compostela 12, 5.º andar

48003 Bilbao, Espanha

Tel. +34 944794360

Fax +34 944794383

Correio eletrónico: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>



Publications Office