



Jornada de trabalho em pé pode causar riscos à saúde, aponta pesquisa

Sentir dores nos pés ou pernas ao estar trabalhando é extremamente comum para a população brasileira, seja qual for a profissão. Muitas horas sentado ou em pé pode fazer com que diversos problemas apareçam nos pés, tornozelos e joelhos, fator que favorece a diminuição do rendimento do trabalhador.

Segundo a pesquisa [“O trabalho e a relação com os pés, tornozelos e joelhos”](#), realizada em 2017 pela empresa [Pés Sem Dor](#), especialista em palmilhas ortopédicas, cerca de 65% das pessoas não aguentam mais que três horas em pé sem sentir dores. Já com seis horas ou mais, esse número salta para 90%.

Devido ao uso de sapatos de bico fino, salto alto e calçados que não oferecem o suporte necessário para os pés, a pesquisa aponta que as mulheres sentem mais dores nos membros inferiores do que os homens durante a jornada de trabalho.

“Para cada hora em pé, observa-se uma redução média em ritmo de trabalho de 3,2% para mulheres e 2,6% para homens, ou seja, ao final de uma jornada de trabalho de oito horas em pé ou andando, mulheres estão 25,6% menos produtivas e homens 20,8%”, explica Mateus Martinez, um dos autores da pesquisa e Diretor de Fisioterapia da Pés Sem Dor.

Outro dado importante que ajuda a explicar as dores das mulheres no trabalho é o fato de que elas estão em mais cargos operacionais do que os homens. Cerca de 59,35% trabalham com muitos movimentos repetitivos, fazendo com que as dores apareçam com mais frequência.

“É importante que o trabalhador alterne o tempo em pé e sentado, para que não ocorra sobrecarga nos membros inferiores, além de optar pelo uso de calçados e roupas confortáveis se possível, evitando o surgimento de alguma lesão”, comenta Martinez.

O calcanhar, o arco do pé e os metatarsos são os principais regiões dos pés atingidas pelas dores. É importante buscar a ajuda de um especialista para que a dor não se torne crônica e condições como fascite plantar e esporão de calcâneo apareçam.

A pesquisa ainda traz dados sobre as características dos pés, principais patologias causadas pelo trabalho e as consequências do tempo em pé. Para saber mais, acesse o link: [Pesquisa – Clique Aqui](#)

Fonte: [Revista Exame](#)

[Read More](#)
