



A quebra da tarde não surge do nada.

Ao longo da manhã, acumulam-se esforços: físicos, mentais e quase sem dar por isso. Uma postura desconfortável aqui, muitos movimentos manuais ali, levantar e transportar, percursos longos ou pouco movimento. Isoladamente, quase não se notam. Em conjunto, tornam o trabalho produtivo mais difícil.

Em muitos pontos, pode mudar algo diretamente. Noutros, o posto de trabalho certo pode assumir parte do esforço.

01

Cinco pequenos esforços que se acumulam.

O arranque a frio

Passar diretamente da imobilidade ao trabalho: sem movimento, sem preparação, logo a pleno rendimento. O corpo precisa primeiro de algum tempo para entrar em movimento.

- ☒ **O que ajuda:** Comece com alguns minutos de movimento ou de luz natural. Assim, o corpo entra em ação antes de o trabalho começar a sério.

A postura estática

Quem trabalha muito tempo na mesma posição fica rígido e inquieto. Muitas vezes, o esforço só se nota quando o corpo já está cansado.

- ☒ **O que ajuda:** Alterne regularmente entre estar sentado, de pé e em movimento. Um posto de trabalho regulável em altura facilita a mudança.

O ar viciado

Em espaços fechados, a qualidade do ar piora com o tempo. Isso pode dificultar ainda mais o trabalho concentrado.

- ☒ **O que ajuda:** Ventile regularmente, por pouco tempo e de forma intensa.

A quebra depois do almoço

Comer demasiado, beber pouco e continuar logo a trabalhar: não é um bom ponto de partida para uma tarde produtiva.

- ☒ **O que ajuda:** Prefira refeições leves, beba o suficiente e movimente-se alguns minutos depois da pausa para almoço.

Sem recuperação

Chamadas, mensagens, ruído e a tarefa seguinte: quem trabalha sem pausas permanece constantemente em alerta.

- ☒ **O que ajuda:** Planeie pausas curtas. A cada 60–90 minutos, bastam alguns minutos de movimento ou desviar o olhar do posto de trabalho.



Quick check: onde estão os pontos críticos?

Assinale o que reconhece no seu dia de trabalho:

- | | |
|--|--------------------------|
| ☒ Só percebo tarde que estar muito tempo sentado ou de pé me causa esforço. | ☐ |
| ☒ Faço muitos movimentos manuais semelhantes de seguida. | ☐ |
| ☒ Levanto, transporto, empurro ou puxo cargas regularmente. | ☐ |
| ☒ No dia de trabalho, muitas vezes movimento-me ou faço pausas de menos. | ☐ |
| ☒ No final do dia de trabalho, noto que a minha resistência e concentração diminuem. | ☐ |

Avaliação:

0–1 marcas: A base está certa. Observe o ponto que, ainda assim, surge regularmente.

2–3 marcas: Há aspetos concretos que pode ajustar. Comece pelo ponto que mais influencia o seu dia de trabalho.

4–5 marcas: Além dos seus hábitos, verifique também o posto de trabalho e o ambiente de trabalho imediato.



02

O que pode mudar diretamente – e onde o posto de trabalho ajuda.

Mais movimento, ventilação regular, hidratação suficiente e pausas curtas são medidas que pode adotar diretamente. Quando o esforço está ligado à postura, à altura de trabalho ou à movimentação de cargas, vale a pena olhar também para o equipamento.

Trabalha muito tempo na mesma posição?

Facilite a alternância entre trabalhar sentado e de pé.

- ☒ **Para mais movimento ao longo do dia:** Secretárias elétricas reguláveis em altura, postos sentado/de pé e mesas altas
- ☒ **Para se sentar com apoio inteligente:** Cadeiras giratórias e bancos de escritório
- ☒ **Para ficar menos tempo parado de pé:** Tapetes antifadiga, mesas altas e púlpitos de oficina

A sua postura de trabalho não se adapta ao posto?

Verifique a altura do assento, a superfície de trabalho e a posição dos seus equipamentos.

- ☒ **Para uma postura que acompanha o movimento:** Cadeiras giratórias e apoios de pés
- ☒ **Para o ângulo de visão certo:** Braços para monitor e suportes de monitor
- ☒ **Para a altura de trabalho adequada:** Mesas elevatórias e porta-paletes de tesoura

Levantar, transportar e empurrar exige demasiado esforço?

Transforme esforço muscular em fluxo de materiais.

- ☒ **Para menos carga sobre as costas:** Auxiliares de elevação, elevadores a vácuo e gruas giratórias
- ☒ **Para empurrar com menos esforço:** Porta-paletes manuais e elétricos, equipamentos elétricos de transporte
- ☒ **Para percursos mais curtos e com menos esforço:** Carros de mão, carros de plataforma e contentores com rodas
- ☒ **Para levantar menos cargas à mão:** Transportadores, mesas elevatórias e porta-paletes de tesoura

**Dica prática: pesado – leve – pesado.**

Sempre que possível, evite realizar tarefas fisicamente exigentes umas a seguir às outras. Uma tarefa mais leve pelo meio alivia o corpo, sem abrandar o fluxo de trabalho.

**Conclusão**

A quebra da tarde tem muitas vezes várias causas. Por isso, pequenas mudanças em vários pontos são ainda mais eficazes: mais movimento, pausas curtas e um posto de trabalho que torne o trabalho diário mais leve.

Quanto melhor se adaptar à tarefa e às pessoas, mais fácil é trabalhar bem.

Planeamos postos de trabalho que colaboram consigo.

Facilitam os movimentos, reduzem o esforço e criam melhores condições para o dia de trabalho – adaptadas aos espaços, às tarefas e às pessoas.

Pedir aconselhamento

213 515 810

service@kaiserkraft.pt

kaiserkraft.com/ergonomics

Na criação deste documento foi utilizado o apoio de um modelo linguístico baseado em IA. A IA foi utilizada para sugerir formulações, estruturar conteúdos e efetuar correções linguísticas. A responsabilidade pelo conteúdo, pela revisão e pela aprovação final dos textos cabe integralmente à kaiserkraft.