OSSOS DO OFÍCIO

Equipe.br. Ossos do oficio. Internet.br, v.3, n.36, p.44-8, Mai, 1999.

RESUMO: O uso intensivo do computador pode agilizar sua vida, mas, por outro lado, pode acarretar uma serie de danos saúde. Aprenda a se prevenir para continuar horar a fio na frente do monitor sem culpa

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Física – Lesão - Dort / Distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho.

A febre dos computadores e da Internet está deixando muito usuário com dor de cabeça. Literalmente. E as dores não são somente na cabeça, mas no pescoço, nos braços, nas mãos, etc. Com a eterna pressa de resolver cada vez mais coisas em menos tempo, os usuários de computadores começam a sentir os efeitos dos movimentos contínuos, do excesso de horas trabalhadas, da postura errada e de móveis e equipamentos inadequados.

Esse tipo de doença é conhecida no meio médico como LER, Lesão por Esforço Repetitivo, que ainda não é levada a sério pela grande maioria dos empregadores. Se você digita e usa o mouse durante três ou quatro horas por dia - isso inclui verificar e-mail, navegar em sites, trocar idéias no chat, ICQ e mIRC, sem esquecer dos jogos eletrônicos - , considere-se como parte do grupo de risco.

A doença também tem outra denominação: DORT, Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho, e ocorre quando tendões, nervos e músculos sofrem pelo excesso de movimentos contínuos e inflamam (Leia box “A postura ideal”).

CASOS E CAUSAS

Existem vários tipos de LER, mas os casos mais comuns afetam os membros superiores - punhos, nos ombros e nos cotovelos. A inflamação mais conhecida é a tendinite, que ocorre nos tendões, ou estruturas semelhantes a cordões extremamente fortes, responsáveis pela fixação dos músculos nos ossos. O músculo, ao se contrair, faz com que os tendões se estiquem, propiciando que o movimento desejado seja feito. A inflamação causa dor e fraqueza no membro afetado e, em alguns casos, sensação de queimação. O tratamento adequado indicado é o uso de antiinflamatórios e repouso da parte do corpo envolvida.

O diagramador do **Núcleo de Tecnologia da Ediouro**, Jorge Raul de Souza, começou a sentir os efeitos do uso excessivo do computador há cerca de um ano. Ele diz que no início as dores não incomodavam e, enquanto isso, adiava a ida ao médico. Raul só resolveu procurar um especialista quando as dores se tornaram insuportáveis. Resultado: teve de imobilizar o braço com gesso e garante que ainda sente dores. “Sinto os danos causados pela tendinite na hora de dormir e no trabalho. As dores incomodam muito”.

Muito trabalho em pouco tempo. Esse uso exagerado do computador foi o grande responsável pela tendinite de Renata Torres, coordenadora do Núcleo Digital da Ediouro. Renata foi ao médico e ficou o punho engessado por 15 dias. Durante os meses seguintes, usou uma tala imobilizadora que gerou muito incômodo na hora de digitar. Ela conta que

perdeu a firmeza na mão esquerda. “Se uso muito o computador com movimentos repetidos, a dor sempre volta e dou um tempo”, diz ela.

Para a fisioterapeuta, acupunturista e hidroterapeuta Claudia Durão (cdurao@geonit.net), a imobilização com gesso é um erro. A especialista explica que, além do peso, o gesso pode acarretar rigidez articular - dependendo do tempo de imobilização -, o que prejudicará ainda mais o paciente na hora do retorno ao trabalho, já que, devido ao tempo de imobilização, o músculo poderá perder a tonicidade (o vigor muscular). Ao reiniciar o trabalho, o músculo volta à etapa inicial de enrijecimento. Há, então, alta probabilidade de haver novas dores.

Para Claudia, os casos de LER aumentaram com a febre dos computadores e hoje o número de pacientes com a doença são a maioria dos casos que atende. Mesmo assim, segundo a fisioterapeuta, os computadores não são os únicos vilões da história. O esforço para manter o emprego, a forte concorrência, a pressão do próprio empresário cobrando o trabalho pronto, a remuneração baixa, entre outros fatores sociais, também são responsáveis pelo desenvolvimento da LER.

Com fortes dores nos punhos, o telefonista M.G., 35 anos, não identificado pela médica por questões éticas, resolveu procurar um médico. Descobriu que o motivo de suas dores era uma tendinite adquirida devido à repetição dos movimentos no local onde trabalha. Fez dez sessões de fisioterapia, conforme indicado pelo médico, mas as dores pioraram. Ao retornar ao médico, recebeu um novo diagnóstico: Síndrome do Túnel do Carpo, uma forma bastante comum de LER, provocada pela compressão do nervo Mediano, que vem do braço e passa pelo punho. Depois de operado, M.G. ficou um mês imobilizado, fazendo cerca de 50 sessões de fisioterapia. Logo após retornar ao trabalho, M.G. teve uma forte dor no antebraço. A tendinite que havia iniciado no braço gerou uma Síndrome Miofascial (complicações faciais).

Outros tipos de LER mais conhecidos são: tenossinovite, epicondilite, doença de Quervain, entre outras. Mais informações em www.usp. br/~yamada/LER.html.

ERGONOMIA: em busca do conforto

Organizar o ambiente de trabalho: esta é a função da ergonomia, novo campo da ciência que colabora para prevenção da LER. Conforto, temperatura, iluminação, ruído e outros fatores são avaliados para que o local de trabalho fique melhor.

As pesquisas nesta área existem já há alguns anos, mas ganharam força impulsionadas pela chegada dos computadores. A ergonomia nasceu durante a Segunda Guerra Mudial, quando a Força Aérea britânica teve muitos problemas com os caças Spifire, usados para encontrar bombas alemãs. Muitas aeronaves caíram, pois alguns comando eram acionados involuntariamente pelos pilotos mal-acomodados na cabine. Com o tempo, percebeu-se que as adaptações deveriam se estender a todas as áreas de trabalho.

Ao mesmo tempo que a ciência começou a buscar soluções, alguns sindicatos brasileiros começaram a reivindicar a aprovação de leis que protegessem os digitadores dos efeitos da LER. Com isso, normas de ergonomia (NR-17) foram incluídas nas leis trabalhistas do Brasil. Entre elas, o tempo de descanso de dez minutos a cada 50 minutos de trabalho.

Outras soluções encontradass foram a criação de utensílios como teclados ergonômicos, luvas de digitação, mesas com apoio para o teclado, suporte para punho, além da maior preocupação com a iluminação, temperatura e controle do ruído nos ambientes de trabalho por parte de empresários mais conscientes. Algumas empresas já contabilizaram o tempo de dez minutos a cada 50 trabalhados e equiparam com o tempo em que um

funcionário ficaria afastado devido as lesões. Ao contabilizarem tempo versus produção, constataram que com a parada obrigatória de descanso, as empresas perdem menos.

No filme "Tempos Modernos", o personagem de Charles Chaplin lutava tentando se adequar às vontades das máquinas. Era o homem a serviço da tecnologia. Algumas décadas passaram, o tear e as máquinas a vapor já estão ultrapassadas e, mesmo assim, o homem ainda continua a luta.

A POSTURA IDEAL

1. MONITOR

- Mantenha seu monitor entre 45 e 70cm de distância de você
- Regule sua altura para, no máximo, até sua linha de visão

2. TECLADO

- Ajuste a altura do teclado até o nível dos seus cotovelos
- O teclado deve ficar numa altura tal que os cotovelos mantenham um ãngulo próximo a 100 graus.
- Digite com o punho neutro (reto)
- Mantenha o teclado sempre na posição mais baixa
- Digite com os braços suspensos ou use um apoio de punho. (Leia o box prós e contras)

3. APOIO PARA OS PÉS

- Trabalhe com os pés no chão
- O assento da cadeira deve estar aproximadamente a 36 cm do chão
- Caso sua cadeira não permita que coloque os pés no chão, adquira um apoio para pés

4. COSTAS

- As cadeiras devem possuir encosto de tamanho médio
- Quanto maior a superficie de apoio, melhor a distribuição do peso corporal, o que irá relaxar a musculatura
- As cadeiras não devem ter braços. O apoio deve estar nas mesas para que seja correto
- O revestimento deve ser macio

CUIDADOS COM OS OLHOS

O uso excessivo dos computadores também prejudica a visão. Algumas regras básicas ajudam a minimizar os problemas oculares.

Os sintomas:

Dor de cabeça, tonteira, ardência nos olhos, enjôo, cansaço, dor no pescoço irradiada para a nuca, irritabilidade.

A prevenção:

- Antes de tudo, faça, ao menos, uma consulta anual ao oftalmologista
- A cada hora trabalhada, faça um intervalo de dez minutos
- Neste período, feche os olhos por alguns minutos e movimente-os para cima, para baixo e para os lados lentamente
- Respire fundo para levar o oxigênio e nutrientes a todas as partes utilizadas pela visão
- Ao abrir os olhos, olhe para um ponto no infinito ou bem distante. De preferência, vá até a janela. Isso irá relaxar a musculatura dos olhos.

Dicas do oftalmologista Luiz Evandro Andrade. Mais informações nos sites www.netville. com.br/~leba2net e www.netville.com/~oftalmo

HORA DA GINÁSTICA

Lentamente faça movimentos circulares com seus ombros, isso ajudará a relaxar os músculos e aliviar a tensão.

Segure o cotovelo levando seu braço para trás do pescoço. Isso alongará o tríceps e alguns músculos das costas (escápula, redondo maior e menor, e parte do grande dorsal).

Nada como um bom espreguiçar, não é mesmo? Lembre-se , não é preciso força. Sinta seus músculos alongando. Nada de forçar até doer. Alongue a parte interna do braço, peitoral e costas das mãos.

Não esqueça de cuidar das mãos. Juntar as palmas das mãos e abrir os dedos para os lados. Assim, você alonga dedos e palma.

SITES INDICADOS:

www.digitador. com.br
www.ergonprojetos.com.br
www.tifaq.com
www.ime.usp.br/~yamada/LER.html
www.intergate.com.br/proergo

PREVENIR AINDA É O MELHOR REMÉDIO

Previna-se contra as Lesões por Esforço Repetitivo

1. Para cada 50 minutos de digitação, dez minutos de descanso;
2. Digite com suavidade. Nada de força. Além do teclado, seus tendões agradecem;
3. Não esprema o mouse. Segure-o com suavidade, ele não vai fugir. Mantenha-o o mais próximo possível de você;
4. Curve os dedos para digitar. Nada de dedo duro, literalmente. Isso aumenta o atrito nos tendões;
5. Ao digitar várias teclas ao mesmo tempo (CTR+ALT+DEL, por exemplo), utilize as duas mãos;

6. Digite devagar. Digitando com rapidez, a tendência é de que você utilize mais força do que o necessário;
7. Para alcançar as teclas mais distantes, não estique seus dedos mais do que o necessário;
8. Cuidado com a postura! Não force sua coluna. Regule a cadeira de forma que seu tronco e coxas formem um ângulo entre 95 e 105 graus, aproximadamente. Mantenha o pescoço e as costas eretos;
9. Apoie seus pés embaixo da mesa. Projete as pernas para um ângulo aproximado de 95º. em relação ao tronco, evitando a compressão das coxas na cadeira, o que melhora a circulação sangüinea nos membros inferiores;
10. Faça os exercícios indicados na figura do box “Hora da ginástica”.