

SAUDE

NA TI

QUESTÕES

- O uso da TI no local de trabalho levanta uma série de questões de saúde.
- Os principais efeitos causados a saúde pelo excessivo uso do computador são refletidos na coluna vertebral e nos olhos.

DORES E TENSÕES CAUSADAS PELO USO DO COMPUTADOR

03

Problema que atormenta os programadores. Profissional que raramente possui hábitos saudáveis. Grande parte dessas dores e tensões advém de postura incorreta e longos períodos numa só posição.



Podemos digitar um longo texto por horas seguidas, realizando apenas movimentos faciais e manuais.

Estes movimentos, no entanto tem uma característica, são **REPETITIVOS**, precisos, e limitados a apenas alguns sistemas musculares, mantendo em posição estática a maioria dos sistemas musculares do corpo humano.

LER: lesão por esforço repetitivo

05

Denomina-se Lesão do Esforço Repetitivo ou simplesmente LER, a lesão causada pelo desempenho de atividade repetitiva e contínua, tais como

- tocar piano,
- dirigir caminhões,
- fazer crochê,
- digitação etc.

Na prática trata-se de um "acidente", sendo que a doença resultante pode ser caracterizada com diferentes nomes como:

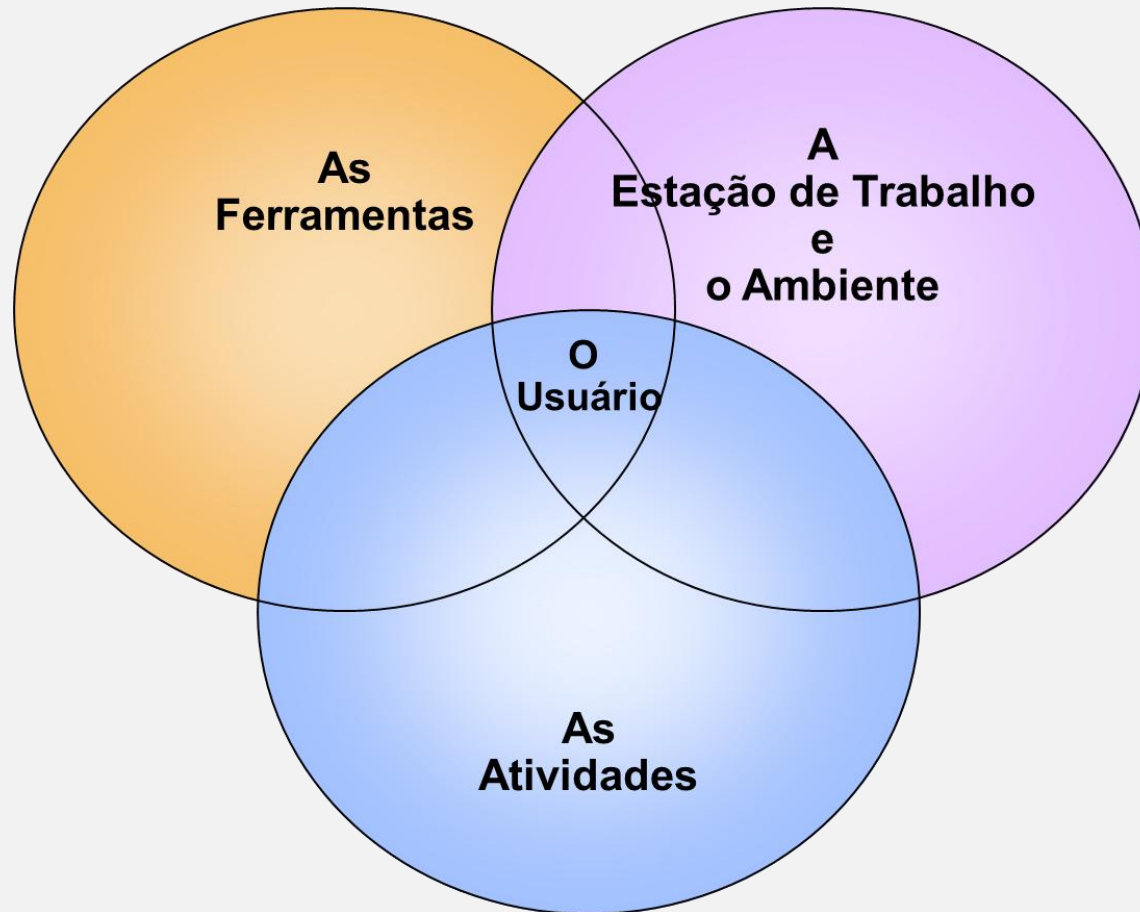
- síndrome do túnel do carpo, tendinites, tenosinovites, etc.

- Dor ou dormência à noite nas mãos, principalmente após uso intensivo destas durante o dia. A dor pode ser intensa a ponto de acordar o paciente.
- Ocorre diminuição da sensação dos dedos, com exceção do dedo mínimo e sensação de sudorese nas mãos.
- A dor pode ir para o braço e até o ombro.
- Atividades que promovem a flexão do punho por longo período podem aumentar a dor.
- Com a perda da sensação nos dedos, pode haver dificuldade de amarrar os sapatos e pegar objetos.
- Algumas pessoas podem apresentar até dificuldade de distinguir o quente e o frio.
- Também são frequentes as sensações de choques em determinadas posições da mão como segurar um objeto com força, segurar volante do carro ou descascar frutas e legumes.



Você está ficando assim?

- As soluções para alguns problemas de saúde são baseadas na ciência da ergonomia, às vezes chamada de engenharia de fatores humanos.
- A meta da ergonomia é projetar ambientes de trabalho saudáveis que sejam seguros, confortáveis e agradáveis para as pessoas trabalharem, aumentando assim o moral e a produtividade do funcionário.
- A ergonomia enfatiza a concepção saudável do local de trabalho, estações de trabalho, computadores e outras máquinas e até de pacotes de software.
- Outras questões de saúde podem exigir soluções ergonômicas que enfatizem mais o desenho do cargo do que o desenho do local de trabalho.



EVITE LESÕES EM MÚSCULOS DO BRAÇO E PESCOÇO

10

- Se sentar de maneira correta e em uma cadeira confortável é necessário.
- Exija que a sua cadeira seja a mesma altura do que o teclado e mouse e lhe proporcione encosto completo para as costas.
- Problemas de coluna são complicados, as dores são permanentes e dificilmente há cura sem a necessidade de método cirúrgico. Então cuide bem dela e se sente com a coluna reta e apoiada.
- Os braços devem estar apoiados sobre a mesa ou encostos da cadeira, não os deixe suspensos!
- Os braços suspensos causam um esforço na região superior abaixo dos ombros. O esforço de mantê-los suspenso pode parecer pouco, mas 10 horas podem lhe prejudicar bastante. Encoste-os sobre a mesa ou sobre o encosto da cadeira.

- Fazer atividades físicas, como a ginástica laboral, faz toda a diferença, pois trabalha os músculos e as articulações.
- Durante o expediente é indispensável a realização de exercícios de alongamento. Desta forma, pode se garantir uma melhora na postura, na elasticidade e no desgaste das articulações.
- Benefícios da realização de alongamentos durante o expediente:
 - Relaxamento muscular;
 - Melhora da circulação;
 - Aumento da flexibilidade;
 - Melhora da postura;
 - Redução das dores;
 - Revitalização das energias e bem-estar.

POSTURA CORRETA AO UTILIZAR COMPUTADOR

12



USO CORRETO DO LAPTOP

13



OLHOS: TENSÃO OCULAR 14

- Sobre os olhos, atualmente os monitores LCD são muito menos nocivos do que os CRT.
- Uma forma simples de reduzir o estresse ocular é diminuir a intensidade do brilho e do contraste da tela.
- Use os controles padrões de fábrica.
- Recomenda-se sempre a utilização da maior frequência disponível pelo monitor.
- Esta frequência em inglês é *Refresh Rate*, é ela a responsável pelo tempo de atualização de cada “piscada” que o monitor faz. Quanto maior a taxa menos prejudicial será para a saúde.

- Olho seco é um termo usado para descrever um grupo de diferentes doenças e condições que resultam da umidade e lubrificação inadequada do olho.
- O que causa o olho seco?
 - Clima seco, com vento e ensolarado;
 - Fumaça de cigarro;
 - Poluição;
 - Lugares fechados;
 - Calefação e ar condicionado; e
 - Monitores de computador

podem aumentar a evaporação e causar olho seco.

PREVENIR PROBLEMAS AOS OLHOS

16

- Usar o monitor com distância entre 50 a 60 cm. **Utilize pelo menos a 30 cm.**
- Reflexos na tela devem ser evitados, mova o monitor para que as lâmpadas ou janelas não reflitam contra o monitor.
- Posicionar o monitor de forma que ao seu fundo não seja muito claro. Evite aumentar o brilho do monitor.
- Aumentar a luminosidade da sala. **Jamais use o computador com todas as luzes desligadas**, esta forma é muito nociva, pois o brilho do monitor será muito forte em seus olhos.
- **Pausas de hora em hora.** Nestas pausas forçar a sua visão para pontos distantes, assim você faz com que o músculo que força a retina focar a distância trabalhe, ajuda a prevenir a miopia.

Existem três formas de recuperar a umidade dos olhos.

✓ **Diminua o ressecamento**

➤ Evite ambientes secos, como, por exemplo, uma sala superaquecida, vento ou fumaça.

✓ **Lubrifique os olhos**

➤ Use colírios para umedecer seus olhos. Em casos de lentes de contato, use gotas umidificantes.

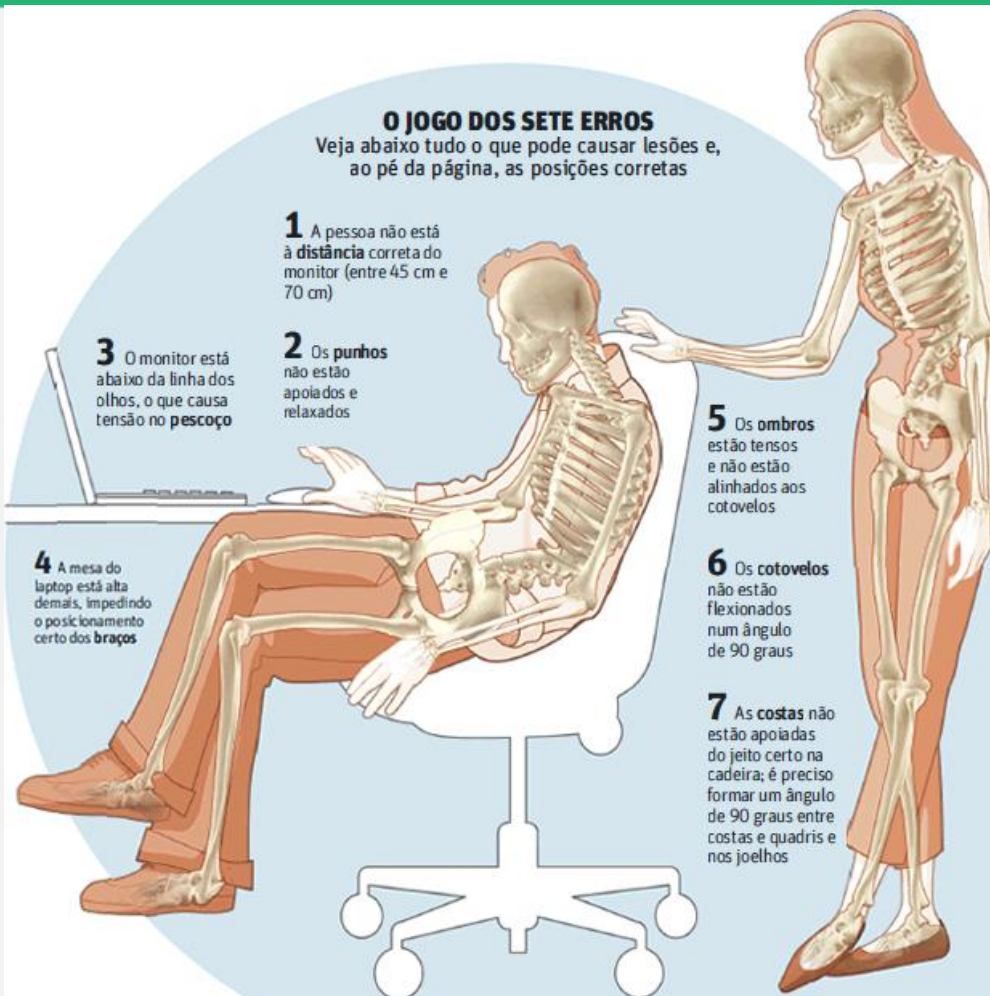
➤ Use um umidificador de ar ou coloque uma panela de água sobre o aquecedor, a fim de aumentar a umidade do ar.

✓ **Monitor de computador**

➤ O monitor deve ficar um pouco abaixo do nível dos olhos.

O JOGO DOS SETE ERROS

Veja abaixo tudo o que pode causar lesões e, ao pé da página, as posições corretas



1 A pessoa não está à **distância** correta do monitor (entre 45 cm e 70 cm)

3 O monitor está abaixo da linha dos olhos, o que causa tensão no **pescoço**

4 A mesa do laptop está alta demais, impedindo o posicionamento certo dos **braços**

2 Os **punhos** não estão apoiados e relaxados

5 Os **ombros** estão tensos e não estão alinhados aos cotovelos

6 Os **cotovelos** não estão flexionados num ângulo de 90 graus

7 As **costas** não estão apoiadas do jeito certo na cadeira; é preciso formar um ângulo de 90 graus entre costas e quadris e nos joelhos

SAUDE

NA TI

FIM DA AULA