

Situações Anti-ergonômicas no Trabalho com Computador

1- Trabalhar com o monitor deslocado para a lateral - ocasiona dor no pescoço, na região do trapézio e do músculo esternocleidomastóideo.



2- Trabalhar com o telefone preso entre o pescoço e o ombro - embora não necessariamente ligado ao uso do computador, essa situação pode ocasionar dor crônica na região do trapézio e do músculo esternocleidomastóideo.

3- Monitor de vídeo excessivamente alto - costuma causar dor na região do pescoço.

4- Monitor de vídeo excessivamente baixo - além da dor na região do pescoço, costuma causar dor na região dorsal.

5- Teclado excessivamente baixo - geralmente causado por mesas ditas "para computador", que têm uma altura muito baixa e obrigam a pessoa a ficar com o tronco encurvado para frente e com os braços e antebraços fora da posição correta de trabalho. Ocasionalmente também causam extensão do punho, com tendência a compressão do nervo mediano do túnel do punho.

6- Uso do mouse com abdução do ombro direito - é devido ao comprimento excessivamente grande do teclado (45 cm) e à impossibilidade de situá-lo exatamente na frente do operador (isso porque a barra de espaço deve ficar bem na frente do corpo).

7- Uso do mouse longe do corpo - ocasiona sobrecarga sobre a musculatura do ombro.

8- Dificuldades relacionadas à entrada de dados - especialmente complicada é a questão da digitação, pois se a consulta e as anotações no documento-fonte tiverem que ser frequentes, o teclado ficará distante do corpo; e, ao contrário, se a entrada de dados tiver que ser frequente, o documento ficará distante do corpo, dificultando as anotações que porventura forem necessárias.

9- Dificuldade visual em esforços prolongados de visualização do monitor de vídeo - é mais frequente em portadores de astigmatismo e de hipermetropia. É menos frequente em míopes. É decorrente do esforço visual prolongado usando o músculo ciliar, focalizando os caracteres sempre a uma mesma distância, relativamente próxima dos olhos.

10- Reflexos na tela, geralmente das lâmpadas situadas em ambientes de trabalho de grandes dimensões - é um problema geralmente agravado pelos escritórios do tipo open-spaces. Mas pode ocorrer também em decorrência de janelas claras no campo visual.

11- Síndrome do olho seco - ao fixar o olhar na tela, o número de piscadas diminui em até cinco vezes, favorecendo a evaporação da lâmina de lágrima. É agravada em ambientes climatizados, onde o princípio do ar condicionado é o esfriamento e a redução da umidade do ar.

12- Usar notebooks por longos períodos - é um problema principalmente para pessoas altas, que irão encurvar o pescoço e o tronco, contribuindo para a degeneração dos discos da coluna vertebral.

Bráulio Ribeiro – Engenheiro de Segurança do Trabalho
CREA 2733-D/PI

Fonte Bibliográfica

Couto, Hudson de Araújo. Ergonomia aplicada ao trabalho: conteúdo básico: guia prático. Belo Horizonte: ERGO Editora, 2007.