



O que você precisa saber para ficar diante do computador sem prejudicar sua postura e sem dores

Hoje em dia, cada vez mais usuários ficam “plugados” diante deste instrumento indispensável.

Nas escolas, nas empresas, em casa, nos cyber cafés, o número de pessoa que ficam horas diante do computador aumenta mais, cada dia.

Ao mesmo tempo, no mundo todo, registra-se aumento alarmante de doenças ocupacionais chamadas músculo-esqueléticas, dentre as quais se destacam as tendinites (LER- DORT) e lombalgias. Além disso, quase 100 % dos usuários se queixam de dores nas costas. As mesmas patologias podem ser adquiridas em atividades estudantis, lazer, pesquisa, apenas não chamadas de LER DORT.

Aqui vão alguns conselhos úteis de prevenção quando estiver diante de um computador:

- Mantenha a cabeça na posição vertical, com o pescoço relaxado.
- Suas costas devem estar retas ou ligeiramente inclinadas para frente, mantendo a curvatura natural da coluna lombar.
- Os cotovelos devem situar-se em um ângulo reto, confortável, com os antebraços em posição paralela em relação ao solo.
- Evite reflexos no antigo monitor de vidro ou os notebooks com tela LCD com proteção de vidro, com iluminação indireta. Aqueles em LCD não protegidos por vidro, não precisam de proteção.
- A parte superior da tela do seu monitor deverá estar ao nível dos olhos e a uma distância equivalente ao comprimento do braço estendido. Quando usar um note book, transforme-o em monitor através de dispositivos ergonômicos e use um teclado e mouse separados.
- Os punhos devem estar descontraídos e confortáveis, sem flexionamento perceptível.

- Posicione o teclado no mesmo nível dos cotovelos. Use um descanso para o punho no teclado de no mínimo 8,5 cm de largura, de espuma de poliuretano ou gel revestido. Use um mouse pad com descanso para o punho principalmente se
- Mantenha os pés inteiramente apoiados sobre o piso. Use um descanso-pés de preferência móvel, leve, facilmente posicionado e que não escorregue no piso.
- Conheça a limitação de seu corpo, mude de posição com frequência e faça intervalos periódicos (a cada 55 minutos) para caminhar ou “esticar o corpo”.
- Faça de seu local de trabalho um local agradável. Não fique tenso.

Ao sinal de dor, formigamento ou fadiga no seu punho, braço ou ombro, consulte seu médico. As LERs são implacáveis!!

Fonte: Osny Telles Orselli

Engenheiro Mecânico e de Segurança do Trabalho. Professor e Consultor em ergonomia.

[Read More](#)
