

INFORMATIVO



USAR CELULAR E COMPUTADOR EM EXCESSO E DE FORMA INCORRETA PODERÁ CAUSAR DOR, DOENÇA PSICO-SOCIAL E PROBLEMAS ORTOPÉDICOS.

O uso intensivo do aparelho celular, de maneira incorreta principalmente, provoca fortes dores nas costas e na coluna vertebral. Ao digitar no celular, geralmente abaixamos a cabeça e tensionamos os ombros e braços para segurar o aparelho.

Um estudo publicado no periódico "Surgical Technology International" avaliou a tensão na coluna cervical na região do pescoço conforme a inclinação da cabeça. Em posição neutra, a cabeça de um adulto pesa entre 4,5 kg e 5,4 kg. À medida que a cabeça se inclina para baixo, o pescoço passa a sustentar cada vez mais peso.

Quando a cabeça está inclinada 15°, por exemplo, o pescoço tem que suportar 12 kg. Quando a inclinação é de 30°, o pescoço tem que suportar cerca de 18 kg e quando a inclinação é de 60°, o pescoço suporta 27 kg, seis vezes mais do que o peso real da cabeça. Os músculos (da região do pescoço e dos ombros) ficam contraídos e pouco oxigenados. Isso causa dor e sensação de formigamento e queimação. Além das dores, existe o risco do surgimento de lesões mais sérias.

Há casos de pessoas que passaram muito tempo da vida com o pescoço inclinado e desenvolveram artrose. Colocar a cabeça para baixo aumenta a cifose -curvatura- torácica. Esse desvio do eixo da coluna para frente sobrecarrega a lombar, uma região que tende ao desgaste com o passar do tempo. Há ainda o problema de ficar o dia inteiro digitando. As pessoas passam horas navegando e sentem dores que são causadas por movimentos de repetição. Vemos diariamente pessoas que passam o dia todo no celular, no lap-top, computador, tablets e outros. Um verdadeiro abuso e exagero, pois a pessoa começa a se curvar e nem percebe e isto poderá ser irreversível, uma vez que não conseguem ficar longe do celular ou dos computadores.

A ansiedade, o prejuízo do convívio social, e a transformação neste vício, a pessoa fica pensando de quando não estiver conectada, há algo acontecendo de bom. Porém, não acontece nada por exemplo, mas ela continua olhando regando a má postura...sempre! As dores começam a ficar fortes. A pessoa se espreguiça e tenta se alongar como se fosse resolver, mas infelizmente esta correção não dura por muito tempo e a dor retorna. Em Ergonomia chamamos de doenças musculoesqueléticas, onde na maioria dos casos não há cura!



INFORMATIVO



A recomendação geral dos especialistas médicos-ortopedistas, fisioterapeutas e médicos especializados em dores é:

- diminuir o uso do celular, pois mesmo se você corrigiu a postura, o estrago pelo tempo que você passou digitando já foi feito;
- se o quadro clínico evoluiu muito e as dores forem intensas e constantes deverá ficar um mês sem celular e praticar natação, pois atenuará as dores;
- como ficar sem o celular não é opção para muitas pessoas, os médicos recomendam alguns cuidados: elevar o aparelho de modo que o centro da tela fique na altura dos olhos e, assim, não abaixar tanto a cabeça, e apoiar braços e antebraços para que não fiquem sobrecarregados;
- além disso, exercícios para fortalecimento dos músculos, como, pilates, RPG ou até mesmo a tradicional musculação, podem ajudar;
- Finalmente, recomendam pausas de 15 minutos cada vez que o usuário passar mais de 40 minutos mexendo no celular, no lap-top, computador e outros.

Zelee por sua saúde. Faça da Prevenção um mecanismo de vida, saúde e de bem-estar! Cuide-se!!!

“A JS TÉCNICAS & SOLUÇÕES CONTA COM EXCELENTE E RENOMADOS ERGONOMISTAS. CONSULTE-NOS PARA TRABALHOS EM SUA EMPRESA OU PARA PARTICIPAREM DE NOSSOS CURSOS SOBRE ESTA E DE OUTRAS MATÉRIAS IMPORTANTES NO CAMPO DA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS OCUPACIONAIS E DOS ACIDENTES DE TRABALHO”.

JOSE AUGUSTO DA SILVA FILHO - Consultor Técnico em Segurança do Trabalho, Técnico de Segurança do Trabalho e Auditor Líder de Sistema de Segurança e Saúde no Trabalho da JS TÉCNICAS & SOLUÇÕES - Segurança no Trabalho - Barueri - SP. www.js.srv.br