

Um dia você acorda, vai trabalhar, senta-se ao computador, sai digitando um texto e, de repente, sente uma dorzinha esquisita no braço direito. Mas ela logo passa, e você continua a trabalhar tranqüilo. Alguns dias depois, a mesma sensação surge no outro braço, mas ela some rapidamente, de novo. “Deve ter sido no boliche”, você pensa. Mais uns dias e a dor volta, agora mais forte. E nos dois braços! Depois de algum tempo você não consegue mais ignorar a dor e, pior, não consegue mais trabalhar com o micro. O médico o examina e diagnostica rapidamente: tendinite. Ou, genericamente, Lesão por Esforço Repetitivo (LER) – DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho), se quiser ser mais formal –, inflamação relacionada ao trabalho que afeta principalmente punhos, mãos, costas e ombros. Antes de o computador invadir nossas vidas, a LER era algo que acontecia mais com pianistas, tenistas, estivadores etc. Hoje, a LER é carne de vaca. Cerca de 12% da população ativa no Brasil sofre de algum trauma relacionado ao caso. E ninguém está livre dela, a menos que sejam tomados os devidos cuidados para evitar que isso aconteça.

## Prevenindo a LER

A tal da LER está, em tese, comumente associada à má postura do usuário diante do micro. Um digitador, por exemplo, fica horas e horas na mesma posição, repetindo os mesmos movimentos, seja enquanto escreve, seja enquanto inclina a cabeça para olhar para a tela. O resultado desse esforço repetido pode ser uma lesão nos músculos que movimentam o braço ou o pescoço. Os tipos mais comuns de LER são a tendinite (inflamação do tendão, músculo que se liga ao osso) e a tenossinovite (inflamação da membrana sinovial, película que recobre os tendões). A origem das lesões está nos tendões que raspam nos ossos e neles mesmos, prejudicando a circulação do sangue e causando inflamação. Com isso, vêm dores no pescoço, ombros, punhos e costas, além de inchaço, irritabilidade e perda de movimento nas articulações.

No entanto, não há um consenso entre os médicos de que a movimentação repetitiva seja a única causa da LER. Um estudo da Fundação de Pesquisas de Doenças do Coração, dos EUA, contesta a origem da “doença causada pelos computadores”. Segundo o documento, os campos eletromagnéticos – presentes no computador e no telefone, entre outros equipamentos usados no trabalho – são também os

vilões da doença, e não só os movimentos repetitivos e a postura inadequada. Controvérsias à parte, o melhor caminho para evitar a LER ainda é a prevenção.

## O teclado

O inimigo número um de seus tendões é o teclado. Um bom posicionamento das mãos e braços em relação a ele é um bom começo para evitar problemas. Na hora de digitar, muitos usuários apóiam apenas os punhos na mesa, inclinado a mão para cima e forçando excessivamente o chamado túnel carpal, por onde passam os tendões que movimentam os dedos. O panorama ainda é pior se você costuma deixar os pezinhos traseiros de seu teclado levantados, forçando sua mão a inclinar ainda mais. A posição ideal é colocar o braço apoiado sobre a mesa até o cotovelo, permitindo que suas mãos flutuem sobre as teclas e deixando seus dedos relaxados e ligeiramente arqueados sobre o teclado. Assim, você permite que os músculos mais fortes de seu braço movimentem suas mãos.

Algumas combinações de teclas comuns no Mac também são torcedores de punhos potenciais. O comando **⌘** **⌥**, comum em alguns programas, força uma posição de mão nada natural quando você tenta pressionar as duas

teclas com a mesma mão. Na hora de realizar esses atalhos de teclado pouco anatômicos, utilize as duas mãos para facilitar as coisas para seu corpo.

## Relaxe, meu filho

Uma palavra-chave nesse assunto é “relaxar”. Os tendões de seus dedos passam por lugares um pouco apertados, de modo que quanto mais tenso você estiver, pior será. Por isso, procure a posição mais confortável que o ambiente onde você se encontra permitir. Teclados ergonômicos que dividem as teclas em duas metades separadas, como o pioneiro que era fabricado pela Apple há alguns anos, são uma boa idéia para deixar seu trabalho mais confortável. Um dos poucos teclados ergonômicos que podem ser encontrados hoje é o da MacAlly, que custa em torno de R\$ 150. Muitas pessoas gostam de usar almofadinhas próximas ao teclado para descansar melhor os punhos. Isso pode ser uma coisa interessante, desde que suas mãos não fiquem inclinadas. Para isso, o suporte para o punho tem que estar na altura da barra de espaço. Se a almofada for mais baixa ou mais alta do que o recomendado, o risco de se ter uma LER pode ser ainda maior, pois seu punho estará inclinado e uma pressão estará sendo exercida sobre ele, o

que não é bom. Deixar suas mãos flutuarem sobre os teclados é bem mais eficiente. O mesmo vale para as talas de punhos, muito comuns hoje em dia. Elas conseguem evitar que suas mãos fiquem inclinadas, é



Ricardo Teles

Um dos poucos teclados ergonômicos para Mac no Brasil é o da MacAlly

claro, mas se for um produto mal projetado ou de má qualidade, pode até piorar o problema. Para isso, é melhor saber a opinião de seu ortopedista antes.

## O mouse

Se você é daqueles clicadores compulsivos que não soltam o mouse nem para ir ao banheiro, cuidado. O mouse também pode ser um causador de dores ingratas. Pergunta: mouse ou trackball, qual é o melhor? Não dá para dizer categoricamente qual é o mais ergonômico. A escolha de um ou outro depende de sua preferência. Use aquele com o qual se sentir mais confortável. Independentemente de qual você usa, evite segurar o mouse com muita força (lembre-se: é preciso relaxar, relaxar, relaxar...). Caso contrário, seus músculos vão se cansar rapidamente. Um mouse que não responde bem aos movimentos também é problemático, pois exige esforços desnecessários. Assim, abra o mouse e limpe a bolinha e os rolos frequentemente. Dispositivos pequenos ou grandes demais para sua mão podem ser prejudiciais. O mouse que vem com o iMac, por exemplo, possui dimensões bem diferentes dos modelos que vêm com os outros Macs. Se você achar que ele é inadequado (delicado demais), substitua-o por um trackball. Aliás, não é preciso ficar preso à tradição. Um tablet pode ser uma ótima escolha. Como escrever com uma caneta tradicionalmente não tende a causar tantas lesões nos tendões, o tablet pode ser o dispositivo ideal para quem tem problemas em se adaptar ao mouse e ao trackball.

## Tem que alongar

Em qualquer atividade, seja trabalho ou jogo de computador, uma pausa para alongamento de vez em quando é fundamental para evitar a LER. A cada hora, levante, vá tomar um café, alongue as pernas e os braços, ande um pouco, ou qualquer coisa que tire você da posição em que estava (uns dez minutos são suficientes). No caso de trabalhar muito com o teclado, é especialmente importante que você mexa bem as mãos e os punhos. Para isso, faça movimentos circulares com ambas as mãos nos sentidos horário e anti-horário. Outra técnica legal é juntar as palmas das mãos como se fosse rezar

e movimentá-las para frente e para trás (se quiser orar, não tem problema, pode ser até mais eficiente).

Digitar é quase como malhar e é, inclusive, recomendado alongar antes de começar a trabalhar. Porém, se você já estiver com algum sintoma, o alongamento pode piorar ainda mais a lesão. Procure o médico imediatamente, nesse caso.

## Alarmes

Se você é do tipo que fica tão compenetrado no que está fazendo no Mac que esquece que há vida sobre a Terra, talvez seja interessante arrumar algum alarme que o acorde para as necessidades mundanas. Um relógio pode servir bem, mas existem softwares que também podem ajudar. O ErgoMinder (US\$ 25), da Sapiens Software, faz com que apareça uma janela- lembrete que ilustra um dos vários exercícios de relaxamento. Já o Coffee Break é um shareware de US\$ 5 que incentiva você a fazer pausas em intervalos regulares. Um outro programa interessante é o MouseWorks, da Kensington, que acompanha mouses, trackballs e dispositivos do gênero da empresa. Ele monitora por quanto tempo você está utilizando o teclado e o mouse e mostra lembretes periódicos de descanso baseado nessas estatísticas.

## Da cabeça aos pés

As dicas dessa matéria não são os únicos procedimentos de prevenção da LER. Afinal, lesões musculares oriundas do uso prolongado do computador podem acontecer em outras partes do corpo que não apenas os braços. A posição da cabeça em relação ao monitor é extremamente importante. A tela do Mac deve estar posicionada à altura dos olhos, de modo que sua cabeça fique alinhada com o tronco. E o monitor deve estar entre 30 e 40 centímetros de seus olhos. Se tiver dificuldade de ler o texto, aumente o tamanho da fonte ou mude a resolução de tela. Verificar se sua visão está boa também pode ajudar.

Uma cadeira confortável é fundamental, uma vez que você provavelmente passa mais tempo sentado do que em pé. O assento deve acomodar bem suas costas e precisa ter regulagem de altura para que suas pernas dobrem a um ângulo de 90°. Se a cadeira não for regulável, a mesa muito alta ou suas pernas muito curtas, arranje um apoio para o pé, como listas telefônicas ou aquele PC que você aposentou há muito tempo e não sabia o que fazer com ele. Esses são alguns segredos da vida saudável na sociedade cibernética. É claro que também é importante comer fibras, ingerir uma boa quantidade de vitamina C diariamente, tomar um café da manhã reforçado, não fumar... **M**

## Onde encontrar

**Sapiens Software:**

[www.vision.net.au/~macsol/ergo.htm](http://www.vision.net.au/~macsol/ergo.htm)

**Coffee Break:** [www.macdownload.com](http://www.macdownload.com)

**MouseWorks:** [www.kensington.com](http://www.kensington.com)

**MGI:** (011) 287-0448