

## **ATENÇÃO! DICAS PARA CONCLUIR O BOOTCAMP COM SAÚDE - ERGONOMIA**

Essa jornada tem exigido muito esforço de todos os Devs, com muitas horas de dedicação e muito aprendizado, o que inclui muito tempo em frente ao computador e ao teclado codando.

Nesses momentos se sente uma certa ansiedade de poder chegar ao final, de concluir essa experiência com sucesso. Porém, tão importante quanto concluir o bootcamp, é fazer isso com saúde.

Essas muitas horas de dedicação sentados em frente ao computador devem ser acompanhadas de alguns cuidados com a Ergonomia, para que se adquira apenas conhecimento, e não uma indesejada lesão em decorrência de uma má postura.

Pensando nisso efetuei uma breve pesquisa sobre o tema (fontes ao final), e agora compartilho algumas dicas que podem contribuir para a conclusão do bootcamp com saúde.

Segundo a *Ergonomics Society* da Inglaterra: *“Ergonomia é o estudo do relacionamento entre homem e seu trabalho, equipamento, ambiente e particularmente, a aplicação dos conhecimentos de anatomia, fisiologia e psicologia na solução dos problemas que surgem desse relacionamento”*.

Os estudos de ergonomia estão atentos aos fatores que influenciam no desempenho do sistema produtivo e na redução de suas consequências nocivas sobre as pessoas. O objetivo dela é reduzir a fadiga, o estresse, os erros e os acidentes, deste modo, proporcionando segurança, satisfação e saúde às pessoas, durante o relacionamento com o sistema produtivo. Além do mais, como consequência, temos mais eficiência, que é resultado desse sistema projetado para trazer experiências positivas nessa interação do sistema homem-máquina-ambiente.

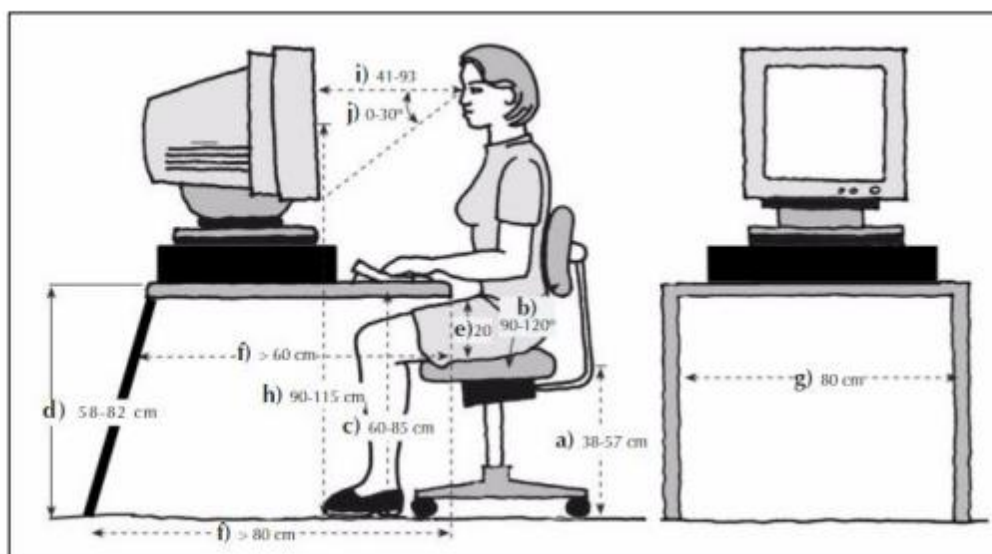
O trabalho intenso no computador sem alternância, pausas para descanso e mudanças de postura pode ser prejudicial, vindo a causar diversos problemas, como tendinites, tenossinovites, distúrbios osteomusculares diversos, fadiga visual, distúrbios do sono, desconforto devido aos reflexos, desenvolvimento de uma rotina sedentária e outros, além, da chamada LER (lesão por esforço repetitivo).

É possível trabalhar com maior segurança e conforto adotando as seguintes dicas ergonômicas:

1. Mantenha boa postura quando usar o teclado. Use uma cadeira que tenha suporte para as costas.
2. Mantenha seus pés apoiados no chão ou em um suporte apropriados para apoiar os pés. Isso ajuda a reduzir a pressão sobre as costas.
3. Evite girar ou inclinar o tronco ou o pescoço ao trabalhar. Itens de uso frequente devem ser posicionados diretamente a sua frente em um anteparo para cópias.
4. Mantenha seus ombros relaxados, com os cotovelos junto ao corpo.
5. Evite apoiar seus cotovelos em superfície dura ou na mesa. Use pequenas almofadas se necessário
6. O antebraço deve ficar alinhado em ângulo de 100 a 110 graus com o teclado de modo a ficar em posição relaxada.
7. Os pulsos devem ficar em posição neutra ou reta ao digitar ou se usar algum dispositivo de apontamento ou calculadora. Movimente seus braços sobre o teclado e os apoios para os pulsos enquanto digita. Evite permanecer com os cotovelos sobre a mesa ou os apoios. Isso evita que os pulsos sejam forçados a assumir posições para cima, para baixo e para os lados.
8. Faça pausas frequentes durante o dia. Estas pausas podem ser breves e incluir alongamento para otimizar os resultados. Se possível, dê 1 ou 2 minutos de pausa a cada 15 ou 20 minutos e 5 minutos a cada hora. A cada duas ou três horas levante-se, de uma volta e faça uma atividade alternativa.

9. Diminua o número de movimentos repetitivos. Isto pode ser feito com auxílio de teclas de atalho e com o uso de programas especiais para esse fim. O uso de combinações de teclas também em muito contribui para reduzir o uso do mouse e de cliques.
10. Altere as tarefas a fim de não permanecer com o corpo na mesma posição, por tempos prolongados, durante o trabalho.
11. Mantenha seus dedos e articulações relaxadas enquanto digita.
12. Nunca segure caneta ou lápis nas mãos enquanto estiver digitando.
13. Evite bater no teclado com muita força. Suas mãos devem ficar relaxadas. Estudos mostram que a maioria dos usuários bate no teclado com força 4 vezes maior que o necessário
14. Descanse seus olhos olhando, de vez em quando, para objetos diferentes enquanto trabalha.
15. Ajuste e posicione o monitor de modo que ao olhar para ele seu pescoço fique em posição neutra ou reta. O monitor deve ficar diretamente a sua frente. A parte superior da tela deve estar diretamente à frente de seus olhos de modo que ao olhar para ela você olhe levemente para baixo.
16. Regule o monitor de modo a evitar brilho excessivo. Evite também reflexos de janelas e outras fontes luminosas.
17. Personalize seu computador. O tipo de letra, o contraste, a velocidade e tamanho do ponteiro do mouse e as cores da tela podem ser configuradas para melhor conforto e eficiência.
18. Exercícios aeróbicos ajudam a manter a forma física, aumentar a resistência cardiovascular e diminuir a tensão dos usuários de computadores
19. Uso de medicamentos e ou munhequeiras para os pulsos sem receita e acompanhamento médico não são recomendados. Se você começar a apresentar sintomas, procure mais informações e ajuda de seu médico. Pequenas mudanças feitas logo que se notar os primeiros sintomas podem evitar complicações futuras em muitos casos.

Na imagem abaixo podemos verificar um exemplo de boa postura, que evita lesões:



São muitos os benefícios de se adotar boas práticas quando se trabalha com computador, especialmente quando o uso é prolongado. Os principais benefícios são:

- Manutenção de bom rendimento e produtividade ao longo da jornada de trabalho;
- Redução da fadiga;
- Evita o aparecimento de dores de cabeça, queixas visuais, e de muitas outras lesões;
- Permite maior mobilidade, diminuindo o sedentarismo e aumentando o convívio social e interação pessoal, entre outros.

Obrigado pela leitura e muito sucesso em sua jornada, que certamente será concluída com muito conhecimento e saúde!

**Fontes de Pesquisa:**

<https://www.erguer.com.br/blog/10-dicas-de-ergonomia-para-quem-trabalha-com-computador>

<https://www.areaseg.com/ergonomia/25dicas.html>

<https://ppgep.propesp.ufpa.br/ARQUIVOS/dissertacoes/Dissertacao2017-PPGEP-MP-ElleGinaCoelhoVieira.pdf>

[http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/virtual%20tour/hipertextos/up1/trabalho\\_em\\_computador.html](http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/virtual%20tour/hipertextos/up1/trabalho_em_computador.html)

<http://www.guiatrabalhista.com.br/guia/ergonomia.htm>