

## Capítulo 7 – Outros assuntos relevantes - Doenças dos profissionais

Empresas devem fornecer condições adequadas de trabalho aos funcionários

ACM: contribuir para o bem-estar humano e da sociedade e gerir pessoas e recursos para projetar e construir sistemas de informação que melhorem a qualidade de vida no trabalho

Profissionais que lideram projetos devem conhecer os problemas de saúde e esforçar para eliminar ou minimizar as causas

Assessoria especializada (médicos e especialistas em ergonomia)



## Capítulo 7 – Outros assuntos relevantes -Doenças dos profissionais - LER

### Atitudes preventivas:

Descansar 10 minutos a cada uma hora ou pausas de tempo em tempo

Seguir recomendações de posturas: não apoiar pulsos, nem mesmos nos mouses ou pads ergonômicos; mover as mãos no teclado ao invés de mover os dedos para alcançar as teclas; descansar as mãos sobre o colo ou do lado do teclado, não as manter as mãos sobre o teclado; usar ambas as mãos para teclas combinadas (ctrl, shift, acentuações, et..); não curvar os pulsos – que devem manter dedos em linha com antebraço

Usar teclado ergonômico

Usar talas e luvas especiais somente com recomendação médica

Usar mobiliário ergonômico, cadeiras com regulagem de alturas



## Capítulo 7 – Outros assuntos relevantes Doenças dos profissionais - LER

Atitudes preventivas – exercícios:

Alongamentos: mãos em posição de prece e movimentar para direita e esquerda, cima e baixo

Pulsos: movimentos circulares com ombros, para frente e trás

Punhos: braços relaxados e junto ao corpo, mexer as mãos abertas em movimentos circulares no dois sentidos

Antebraços: apoiar antebraço sobre a mesa e manter as mãos levantadas por cinco segundos

Mãos: repousar antebraço sobre a mesa e tocar a ponta de cada dedo com o polegar



## Capítulo 7 – Outros assuntos relevantes Doenças dos profissionais – Irritação nos olhos

Pessoa que trabalha com vídeo pisca 1/6 do numero normal

Problemas: irritação, cansaço, comichão, secura, ardor, dificuldade de foco entre o vídeo e textos, visão dobrada ou embaçada, dores de cabeça, margens ou restos de imagens coloridas, aumento da sensibilidade à luz

Procure um oftalmologista

Recomendações:

Descansar periodicamente olhando para outros objetos

Controlar brilho, diminuindo o contraste entre fundo da tela e texto

Colocar equipamento em posição que evite reflexo

Fazer check-ups com regularidades

Altura dos olhos alinhada com topo da tela

Distancia entre 40 e 60 cm do monitor

Posicionar monitor em ângulo  $\sim > 90$  graus



## Capítulo 7 – Outros assuntos relevantes Doenças dos profissionais – Má postura

Ao sentar-se: dores lombares e escolioses (desvio da coluna vertebral)

Móveis ergonômicos auxiliam a evitar as dores

Processo de fabricação de chips

Hewlett Packard – HP, IBM, Semiconductor Industry Association: éter etileno-glicol usado processo fabricação dos chips, causam aumento taxa de aborto de 20% a 40%. Medidas foram tomadas para eliminar a substância do processo de fabricação dos chips.



## Capítulo 7 – Outros assuntos relevantes Doenças dos profissionais – Radiação dos monitores de vídeo

Campo magnético pode causar problemas de pele (queimaduras, irritações, securas e câncer (Níveis de radiação só causariam mal se a pessoa ficasse por 300 anos em frente)

Pesquisas: campo magnético x estresse, defeitos congênitos e baixo peso em bebês

Precauções:

Não usar vídeo com sinais ou defeitos

Usar boas marcas

Sentar-se a distância de um braço do monitor e de pelo menos um metro de qualquer outro monitor da sala

Não usar monitores fabricados antes de 1985

Usar monitores de cristal líquido – não emitem radiações de baixa frequência

Mulheres grávidas não devem trabalhar próximas a monitores de vídeos por mais de 20 horas por semana

