

Trabalho de Doenças Ocupacionais
Disciplina Computador e Sociedade
Curso de Tecnologia de Análise e Desenvolvimento de Software

Nome: Tiago Caio de Oliveira Lisboa

1. O que são doenças ocupacionais?

R: As doenças ocupacionais – ou profissionais – são as complicações desencadeadas pelos exercícios do trabalhador em uma determinada função que esteja diretamente ligada à profissão. Elas são responsáveis pelo afastamento de milhares de trabalhadores de suas funções.

2. Descreva sobre a diferença entre doença profissional e doença do trabalho.

R: A doença profissional é aquela produzida ou desencadeada pelo exercício do trabalho peculiar à determinada atividade e constante da respectiva relação elaborada pelo Ministério do Trabalho e Emprego e o da Previdência Social. Ex: Saturnismo (intoxicação provocada pelo chumbo) e Silicose (sílica). Já a doença do trabalho é aquela adquirida ou desencadeada em função de condições especiais em que o trabalho é realizado e com ele se relacione diretamente (também constante da relação supracitada). Ex: Disacusia (surdez) em trabalho realizado em local extremamente ruidoso.

3. As doenças ocupacionais são o mesmo que acidente de trabalho para fins previdenciários e fiscais? Justifique a resposta citando legislação e/ou teóricos.

R: Segundo a lei 8213 de 24/07/91, tanto a doença do trabalho quanto da doença ocupacional são vistas como acidentes de trabalho.

4. Quais as Principais doenças ocupacionais da área de computação? Cite as características, tratamento e prevenções de cada uma.

R:

Lesão por esforço repetitivo (LER): A LER é causada pela repetição excessiva de movimentos e o mal uso de ferramentas de trabalho. Causa dor e cansaço nos membros afetados.

Os principais tipos de LER são:

- **Tendinite:** Inflamação nos tendões, os sintomas são normalmente a formação de inchaços, dor e dificuldade de movimentação do membro afetado.
- **Tenossinovites:** Os mesmos sintomas que a tendinite, a diferença que é a inflamação é nas bainhas que envolvem os tendões

- **Bursite:** Inflamação da bursa, uma bolsa que envolve os tendões e serve para amortecimento do atrito entre o músculo e o osso. Mais comum de aparecer nos ombros, onde a quantidade de bursa é maior.

Para evitar: Recomenda-se a prática de alongamento, antes e depois do trabalho e pausas para descanso.

Tratamento: Geralmente realizado com fisioterapia e medicação.

Síndrome da visão de computador: Causado pela quantidade de movimento nos olhos para acompanhar o monitor, a diminuição na frequência em que se pisca o que reduz a umidade dos olhos.

Os sintomas são ardor, irritação nos olhos, lacrimejamento excessivo, sensação de areia nos olhos e olhos vermelhos.

Para evitar recomenda-se descanso de 10 minutos para cada hora

Tratamento:

Doenças ósseas e articulares: Causada principalmente pela má postura ou ergometria incorreta.

- **Artrose:** Desgaste da cartilagem que cobre as articulações, os sintomas são normalmente dores nas costas, dedos e nuca. Para evitar recomenda-se evitar sobrepeso nas articulações e a prática de exercícios físicos.
- **Desvios de coluna:**
 - Hipolordose: Diminuição da lordose natural da coluna cervical.
 - Hipocifose: Diminuição da curvatura de cifose natural.
 - Hiperlordose: Aumento da curvatura que se apresenta normalmente na coluna cervical ou lombar, causada normalmente por má postura e exercícios físicos mal executados.
 - Hipercifose: Aumento da curvatura de cifose, causadas por traumatismos múltiplos de vértebras torácicas. O tratamento é feito com cirurgia, uso de colete ou fisioterapia.
 - Escoliose: Deformidade de curvatura da coluna vertebral, para prevenir deve-se sentar de forma desleixada e evitar carregar pesos

5. A ergonomia está regulamentada na NR-17 do ministério do trabalho. O que é ergonomia e quais seus benefícios nas empresas e para os trabalhadores.

R: A ergonomia estuda, desenvolve e aplica técnicas a fim de organizar o trabalho e torná-lo compatível com as características físicas e psíquicas do ser humano. É exigida por lei como fator determinante para a saúde, segurança e qualidade de vida no trabalho. O aumento de casos de doenças ocupacionais por falta de condições adequadas de trabalho motivou sua criação.

A aplicação das técnicas da ergonomia traz benefícios como: sensação de bem-estar, diminuição do cansaço e prevenção de lesões causadas pelo trabalho ao trabalhador. Desta forma, a empresa também é beneficiada por um trabalhador com mais eficiência e produtividade em suas tarefas.

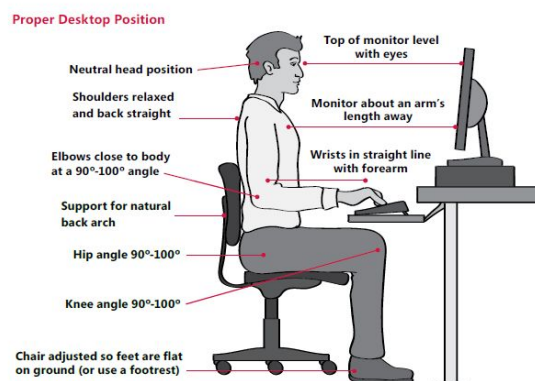
6. Como implantar a ergonomia nas empresas?

R: De modo geral a ergonomia pode ser aplicada no contexto empresarial de duas maneiras distintas, que são as medidas de caráter paliativo como, por exemplo, a ginástica laboral, intervalos regulares, rotatividade de tarefas entre outras. Essa prática, porém não combate às causas do problema e sim seus efeitos, sendo recomendada a sua utilização em conjunto com um ambiente de trabalho ergonomicamente adaptado.

A outra abordagem da ergonomia dentro do ambiente empresarial e certamente a mais eficiente é a adaptação do ambiente de trabalho de acordo com as funções desempenhadas e a carga horária do colaborador, a estruturação correta de mesas, cadeiras, equipamentos e demais produtos utilizados no processo de produção torna o funcionário mais produtivo e motivado para a execução das tarefas propostas, maximize essas projeções para todo o corpo empresarial e você terá resultados substancialmente melhores e de caráter permanente.

7. O que é a postura neutra para se trabalhar no computador? Demonstre com escrita e gravura.

R: A postura neutra é quando o corpo está alinhado e balanceado. Com as articulações alinhadas, a sobrecarga é reduzida nos músculos, tendões, nervos, ossos, facilitando a biomecânica do movimento com o máximo controle e produção de força, sendo menor o risco de lesões.



8. O que é ginástica laboral?

R: A ginástica laboral é a atividade física destinada aos funcionários durante o expediente de trabalho, com intervenções entre 10 e 15 minutos. É baseada em técnicas de alongamento, respiração, percepção corporal, reeducação postural e compensação dos músculos.

9. Quais são os benefícios oferecidos pela ginástica laboral?

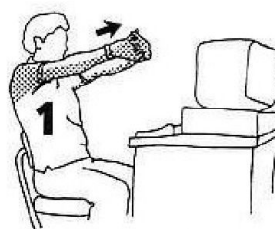
R: Ginástica laboral apresenta uma série de benefícios, como a melhora do sistema cardíaco, respiratório e esquelético; aumento da consciência corporal, prevenção de doenças ocupacionais; minimiza a fadiga, o esgotamento e a monotonia.

10. No seu dia a dia no IFRN e no seu trabalho quais as ginásticas laborais indicadas, escreva pelo menos 10 exercícios recomendados demonstrando com gravura. Também indique a periodicidade que deve fazer essas ginásticas na sua rotina de estudo e/ou trabalho.

R: No dia a dia do IFRN, indica-se a ginástica laboral compensatória, em que após o passar de um determinado tempo e que o corpo começa a apresentar cansaço ou que alguma parte em específico comece a dar sinais de dores e incômodos, é recomendado dar uma pausa para realizar alguns exercícios. Essas pausas devem ser realizadas de 30 em 30 minutos. Os exercícios recomendados são:

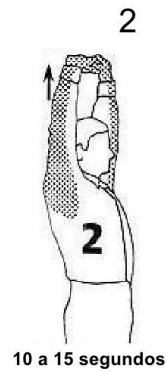
Environmental
Health &
Safety

1-1



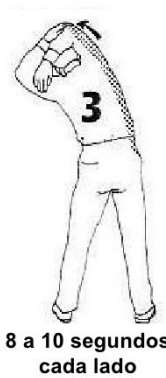
10 a 20 segundos
2 vezes

1. Alongamento de dedos empurrando os braços para frente.



2. Alongamento de dedos, e empurrando braços e ombros para cima.

3-lado esquerdo



3. Alongamento de braços e dorsal com movimentos laterais.

5-1



4. Alongamento de ombros e trapézio elevando-os para cima.



10 segundos

5. Alongamento dos pulsos, empurrando as mãos e direcionando os pulsos para baixo.

6-braço e mão esquerdos



10 a 12 segundos
cada braço

6. Alongamento de pescoço e braços, puxando o braço para baixo e direcionando o pescoço para o lado.

10-braço e perna
esquerdos



8 a 10 segundos
cada lado

7. Alongamento de braços e pernas, puxando uma perna para um lado sobre outra perna, enquanto mantém um braço como apoio para girar o corpo.

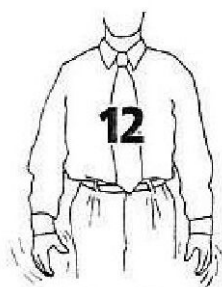
11-1



10 a 15 segundos
duas vezes

8. Alongamento de ombro, lombar e peitoral, apoiando as mãos na cintura e empurrando o tórax para frente.

12



Sacudir ambas mãos
8 a 10 segundos

9. Sacudir as mãos.

9- mão esquerda para cima
e mão direita para baixo



8 a 10 segundos
cada lado

10. Esticar os braços, enquanto um é direcionado para cima, o outro é direcionado para baixo.

11. O uso excessivo do smartphone está causando problemas de postura na população. Quais problemas são causados pelo uso errado do smartphone?

R: Especialistas em ergonomia estão falando cada vez mais sobre os efeitos maléficos do abuso de smartphones na nossa sociedade. O celular tornou-se algo essencial no nosso dia a dia, no entanto muitos de nós não atentamos para os problemas que o uso excessivo dele pode nos trazer.

Um dos problemas causados pelo excesso é o que alguns especialistas chamam de “text neck”, ou pescoço de texto em tradução livre. O nome mais técnico para essa condição é cifose, se caracteriza em uma inclinação da cabeça para baixo, o que muda o centro de massa e aumenta a tensão sobre o pescoço e a coluna. A consequência disso é a presença de dores devido a maior tensão na região da nuca, pescoço, costas e ombros, além da ocorrência de cefaléias provenientes do mau posicionamento da cabeça e em casos mais graves pode ocorrer a inversão na curvatura natural da região da coluna.

12. Demonstre como usar a Ergonomia certa ao usar Celular. Mostre com textos e gravuras.

R: É possível perceber no ser humano, ao interagir com os dispositivos móveis, uma tendência de baixar a cabeça, flexionando o pescoço em direção à mão, onde está o celular. Esse padrão comportamental pode ser devido a constante busca por relaxamento dos membros superiores, ou seja, sempre buscamos relaxar os braços, mantendo a postura inicial, isso nos leva a sempre baixarmos a mão e consequentemente a cabeça.

Sabe-se que quanto maior o grau de inclinação, maior o peso que o músculo e toda a estrutura óssea ao redor do pescoço precisa suportar. Na figura abaixo vemos o comparativo entre peso e grau de inclinação. Podemos concluir que é urgente encontrar uma solução. Não se deve deixar esse tipo de problema ao encargo dos usuários, já que muitos deles nem se dão conta.

