

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MINAS GERAIS – CAMPUS DE FRUTAL**

**CURSO DE SISTEMAS DE INFORMAÇÃO**

**DOENÇAS ASSOCIADAS ÀS PROFISSÕES DE INFORMÁTICA**

**GUSTAVO**

**LEONARDO**

**LEOPOLDO**

**LORENNA**

**MURILLO**

**Frutal (MG)**

**2017**

****

**Gustavo**

**Leonardo**

**Leopoldo**

**Lorenna**

**Murillo**

**DOENÇAS ASSOCIADAS ÀS PROFISSÕES DE INFORMÁTICA**

**Frutal (MG)**

**2017**

Sumário

**Introdução4**

**Ergonomia4**

**Doenças4**

**Direitos8**

**Conclusão9**

**Referência9**

1. **Introdução**

É indubitável de que a informática está constante crescimento, o número de pessoas conectadas é cada vez maior devido a sua massiva popularização. Segundo dados da pesquisa “Futuro Digital em Foco no Brasil 2015”, divulgada pela comScore e publicada pelo TechTudo, os brasileiros gastam em média 650 horas por mês em redes sociais tornando-se o líder em tempo gasto em redes sociais com média de gasto 60% maior que o restante do planeta. Para que haja tal crescimento, são necessários os profissionais de tecnologia, que passam ainda mais tempo que usuários casuais utilizando computadores. Por tais razões os mesmos são ainda mais expostos a riscos de doenças associadas as profissões de informática.

1. **Ergonomia**

O estudo relacionado a anatomia, fisiologia e psicologia do homem em seu ambiente é denominada Ergonomia. Tal ciência tem por objetivo adequar o trabalho às capacidades naturais do homem, aumentar sua eficiência a longo prazo, mantendo o trabalhador saudável, e reduzir as fadigas físicas e mentais dos trabalhadores. Vários problemas podem ocorrer por mau uso dos objetos comumente necessários para utilização de computadores, e os mesmos devem se adequar para cada pessoa. À guisa de exemplo, podemos citar seus usos indevidos: cadeiras de encosto baixo sem apoio para os braços, mesas irregulares e de alturas fixas errôneas para o tipo da pessoa, vídeo muito próximo ou muito distante dos olhos do observador, tanto quanto sua altura em relação aos olhos e teclado ou mouse sem apoios.

1. **Doenças**

Em relação às doenças relacionadas às profissões de informática é de se verificar que as mesmas se dão em torno de ações repetitivas, mau uso de equipamento ou uso por duração excessiva. Em “Doenças Profissionais na Área de Computação”, é elencado sucintamente doenças ósseo-musculares, oculares e psicossomáticas. São observadas como possíveis ocorrências:

**3.1 Lesão por esforço repetitivo (LER)**

“É causada pela repetição excessiva de movimento e o uso inadequado de ferramentas de trabalho. Por uso inadequado podemos citar principalmente a má postura e a falta de alongamento antes e depois das atividades” (Eduardo S. Lira, 2011, 2).

Seus sintomas são ascendentemente piorados em decorrer do tempo de utilização. Inicialmente há cansaço nos membros afetados durante o período de trabalho, posteriormente dores mais fortes e recorrentes que deixam de desaparecer com repouso. Em seu estágio final possui uma fase com intensa dor, incapacidade funcional e podendo até ser permanente.

**3.2 Tendinite**

É a inflamação dos tendões provocada por esforços repetitivos que se tornou uma doença ocupacional visível em nossa sociedade (Eduardo S. Lira, 2011, 2).

Seus sintomas são variados, sendo os mais comuns o inchaço, dor e dificuldade de movimentação do membro afetado, sendo os locais mais afetados as mãos, cotovelos, punhos, quadril, joelhos e tornozelos.

Há também a inflamação na bainha que envolve o tendão que tem por nome de Tenossinovite

**3.3 Doenças Oculares**

Eduardo S. Lira (2011, 2) afirma não haver comprovação científica de que raios luminosos causem lesões à estrutura ocular, há as que indicam que 50% a 90% das pessoas que utilizam computador por muitas horas, apresentam queixas. Das duas doenças presentes, uma é a Síndrome de Visão do Computador que diminui a frequência de vezes em que a pessoa pisca e com isso traz problemas de ardor, irritação, dentre outros sintomas aos olhos do usuário. A outra é a doença do Olho Seco em que diminui ou causa deficiência na produção de lágrimas, assim secando os olhos constantemente e podendo vir a gerar lesões. Ambas são enfatizadas em ambientes com ar condicionado, pois o mesmo torna o ar pouco úmido.

**3.4 Doenças ósseas e articulares**

“Grande parte das lesões na coluna são causadas pela má postura ou ergonomia incorreta, dores na coluna podem evoluir para deformidades que se não tratadas podem se tornar irreversíveis” (Eduardo S. Lira, 2011, 2).

Artrose:

Segundo Eduardo S. Lira (2011, 2)

Entre as doenças articulares é a mais frequente. A artrose consiste no desgaste da cartilagem que cobre as articulações. Existem duas classificações da artrose: primária, quando a causa é desconhecida, e secundária, quando a causa é outra doença, uma infecção, uma deformidade, uma ferida, ou uso excessivo da articulação.

Desvios de Coluna**:**

Segundo Eduardo S. Lira (2011, 2)

Há três tipos de desvio de coluna: a lordose, a cifose e a escoliose. A lordose é uma curvatura que se apresenta normalmente na coluna cervical e na coluna lombar e a cifose se apresenta normalmente na coluna torácica. Desvios de coluna são o aumento, a diminuição e a ausência das curvaturas naturais. A escoliose é uma curvatura anormal, sendo sempre considerada um desvio de coluna.

Escoliose:

Segundo Eduardo S. Lira (2011, 2)

é um desvio da coluna vertebral (mais precisamente uma látero-flexão vertebral), que resulta ou em um formato de "S" ou de "C". Pode ter várias origens, entre elas má postura, peso excessivo em mochilas e desequilíbrios ou problemas musculares. Para prevenir a escoliose o indivíduo deve evitar manter postura desleixada quando estiver sentado (principalmente em frente ao computador), e evitar carregar peso nas costas.

**3.9 Estresse**

De acordo comEduardo S. Lira (2011, 2)

Uma outra doença recorrente na área de informática é o estresse. O estresse é muitas vezes causado pelo acúmulo de problemas ou por pressão de diversas naturezas e vários outros fatores. Na área de T.I. é muito frequente a pressão por resultados e pelo cumprimento de prazos, causando o estresse. A doença é ocasionada por uma descarga de adrenalina no organismo, afetando principalmente o aparelho respiratório e o sistema circulatório. Os sintomas dessa doença são taquicardia, aumento dos batimentos cardíacos e da pressão arterial, palidez e respiração ofegante.

Combater o estresse não é fácil porém, algumas medidas podem ajudar a curar ou aliviar bastante:

• Praticar exercícios físicos regularmente   
• Procurar ter férias   
• Ter um hobby para que possa esquecer um pouco dos problemas   
• Controle da dieta, diminuindo o consumo de bebidas alcoólicas

**4. Direitos**

Dos diretos do trabalhador, vale salientar a NR (Norma Regulamentadora) e a CLT (Consolidação das Leis trabalhistas). Segundo o Ministério do trabalho, as Normas Regulamentadoras (NR), relativas à segurança e saúde do trabalho, são de observância obrigatória pelas empresas privadas e públicas e pelos órgãos públicos da administração direta e indireta, bem como pelos órgãos dos Poderes Legislativo e Judiciário, que possuam empregados regidos pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT).   
O não cumprimento das disposições legais e regulamentares sobre segurança e saúde no trabalho acarretará ao empregador a aplicação das penalidades previstas na legislação pertinente.

  Segundo João Carlos Teixeira, Hodiernamente, em nosso ordenamento jurídico, a segurança, higiene e medicina do trabalho, foi alçada a matéria de direito constitucional, sendo direito social indisponível dos trabalhadores, ou melhor, direito público subjetivo dos trabalhadores, exercerem suas funções em ambiente de trabalho seguro e sadio, cabendo ao empregador tomar as medidas necessárias no sentido de reduzir os riscos inerentes ao trabalho, por meio de normas de saúde, higiene e segurança (inciso XXII do art. 7º).

Sobre insalubridade, o Art. 189 da CLT, estabelece que as atividades ou operações insalubres sejam aquelas que por sua natureza, condições ou métodos de trabalho exponha os empregados a agentes nocivos à saúde, acima dos limites de tolerância fixados em razão da natureza e da intensidade do agente e do tempo em exposição aos seus efeitos, caso tal seja comprovado, o trabalhador usufrui de benefícios financeiros previstos por lei.

Art. 200 - Cabe ao Ministério do Trabalho estabelecer disposições complementares às normas [...], tendo em vista as peculiaridades de cada atividade ou setor de trabalho, especialmente sobre:

VI - proteção do trabalhador exposto a substâncias químicas nocivas, radiações ionizantes e não-ionizantes, ruídos, vibrações e trepidações ou pressões anormais ao ambiente de trabalho, com especificação das medidas cabíveis para eliminação ou atenuação desses efeitos, limites máximos quanto ao tempo de exposição, à intensidade da ação ou de seus efeitos sobre o organismo do trabalhador, exames médicos obrigatórios, limites de idade, controle permanente dos locais de trabalho e das demais exigências que se façam necessárias;

A profissão de profissional da informática não é especificamente regulamentada e portanto usufrui das leis comuns, ainda sobre regulamentação, segundo Carlos Eduardo Príncipe sob p**revisão legal da CLT:**

De início, cumpre registrar que a matéria atinente ao intervalo legal para descanso e refeição a ser concedido ao trabalhador durante a jornada laboral é regulada pelo artigo 71 e parágrafos da CLT, in verbis :

"Art. 71. **Em qualquer trabalho contínuo,** **cuja duração exceda de seis horas, é obrigatória a concessão de um** **intervalo para repouso ou alimentação, o qual será,** **no mínimo, de uma hora** e, salvo acordo escrito ou convenção coletiva em contrário, não poderá exceder de duas horas.

§ 1º. Não excedendo de seis horas o trabalho, será, entretanto, obrigatório um intervalo de quinze minutos quando a duração ultrapassar quatro horas.

**§ 2º. Os intervalos de descanso não serão computados na duração do trabalho**.

§ 3º. **O limite mínimo de uma hora para repouso ou refeição poderá ser reduzido por ato do Ministro do Trabalho**, quando ouvido o Departamento Nacional de Higiene e Segurança do Trabalho (DNHST) (atualmente Secretaria de Segurança e Medicina do Trabalho – SSMT), **se verificar que o estabelecimento atende integralmente às exigências concernentes à organização dos refeitórios**, e quando os respectivos **empregados não estiverem sob regime de trabalho prorrogado** a horas suplementares.

§ 4º. Quando o intervalo para repouso e alimentação, previsto neste artigo, não for concedido pelo empregador, este ficará obrigado a remunerar o período correspondente com um acréscimo de no mínimo cinquenta por cento sobre o valor da remuneração da hora normal de trabalho."

**Conclusão**

Em relação às doenças ligadas à profissão de tecnologia de informação, todo tipo de constatação sobre o assunto é de fácil acesso. A ergonomia continuamente estuda a adequação do trabalho em relação à nossa natureza, e faz com que haja regulamentação em relação a como devemos nos portar diante o trabalho, para que nossa saúde não seja afetada por tal.

As doenças são conhecidas, em sua maioria de fácil tratamento e identificação, e em sua totalidade, se apresentam como enfermidades ósseo-musculares, oculares e psicossomáticas. Não se pode olvidar que a solução para a não ocorrência das doenças é a prevenção, que se apresenta de fácil instituição, uma vez que necessariamente você utilizará aquele ambiente durante a jornada de trabalho e que na maioria dos casos só depende da forma como se dispõe.

Segundo Eduardo S. Lira, Murilo A. Vasconcelos, Paulo Cézar P. Costa, Sidney R. Júnior: A computação é imprescindível para o mundo contemporâneo, mas os danos causados pela sua utilização inadequada devem ser levados a sério, a fim de se ter uma vida longa e com qualidade.

A grande questão é que tanto usuários casuais quantos profissionais, usufruem do que a tecnologia tem a oferecer, contudo não dão valor suficiente a pequenos detalhes que podem comprometer sua saúde. Se houver mudança de hábitos simples como postura, prática de exercícios, e intervalos entre as horas de trabalho, podem ser de grande auxílio para uma vida saudável.

Como auxílio para garantia de um bom ambiente de trabalho, tanto fisicamente quanto psicologicamente, há as diretrizes de direito que regulamentam e regem os direitos do laborador. Pode-se observar que os problemas de excesso de uso e mau uso são regulamentados, por direito possuem intervalos que devem ser utilizados. O ambiente deve ser adaptado para que as prevenções ocorram e caso haja alguma suspeita de doença, deve-se consultar auxílio médico especializado.

As empresas e empregadores devem dar uma importância extrema a tais fatos, não só pela possível punição que podem receber por não cumprir, mas, pelo simples fato de que trabalhador doente não gera lucro, e sim um ônus. Manter o ambiente completamente em harmonia faz com que haja mais eficiência e eficácia no cumprimento de tarefas.

**Referências**

<https://pt.slideshare.net/edulira1/doenas-profissionais-na-rea-de-computao>

<http://www.efdeportes.com/efd158/fatores-de-risco-da-tecnologia-da-informacao.htm>

<http://www-usr.inf.ufsm.br/~cacau/elc202/ergonomia.html>

<http://www.blogsegurancadotrabalho.com.br/2014/05/quem-tem-direito-ao-adicional-de-insalubridade.html>

<http://www.techtudo.com.br/noticias/noticia/2015/06/brasileiros-gastam-mais-de-650-horas-por-mes-navegando-em-redes-sociais.html>

<http://trabalho.gov.br/seguranca-e-saude-no-trabalho/normatizacao/normas-regulamentadoras>

<http://www.guiatrabalhista.com.br/legislacao/nr/nr7.htm#7.3._Das_responsabilidades>

<http://www.pgt.mpt.gov.br/publicacoes/pub48.html>

<http://m.migalhas.com.br/depeso/81412/intervalo-para-refeicao-e-descanso-artigo-71-3-da-clt-x-oj-342-do-tst>