

COMPUTADORES PROVOCAM ACIDENTES DE TRABALHO?

Durante muito tempo a segurança do trabalho foi vista como um tema que se relacionava apenas com o uso de capacetes, botas, cintos de segurança e uma série de outros equipamentos de proteção individual contra acidentes. A evolução tecnológica se fez acompanhar de novos ambientes de trabalho e de riscos profissionais a eles associados. Muitos desses novos riscos são pouco ou nada conhecidos e demandam pesquisas cujos resultados só se apresentam após a exposição prolongada dos trabalhadores a ambientes nocivos à sua saúde e integridade física.

Hoje, o setor de segurança e saúde no trabalho é multidisciplinar e tem como objetivo principal a prevenção dos riscos profissionais. O conceito de acidente é compreendido por um maior número de pessoas que já identificam as doenças profissionais como consequências de acidentes do trabalho. A relação homem-máquina, que já trouxe enormes benefícios para a humanidade, também trouxe um grande número de vítimas, sejam elas os portadores de doenças incapacitantes ou aqueles cuja integridade física foi atingida. Entre as máquinas das novas relações profissionais, os computadores pessoais têm uma característica ímpar: nunca, na história da humanidade, uma mesma máquina esteve presente na vida profissional de um número tão grande e diversificado de trabalhadores.

Diante desses fatos, muitas dúvidas têm sido levantadas sobre os riscos de acidentes no uso de computadores. Entre eles destacam-se os chamados riscos ergonômicos. A Ergonomia é uma ciência que estuda a adequação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

A legislação trabalhista brasileira já reconhece a importância dessa ciência e dedicou ao tema uma Norma Regulamentadora específica (NR-17). Entre os riscos ergonômicos, aqueles que têm maior relação com o uso de computadores são: exigência de postura inadequada, utilização de mobiliário impróprio, imposição de ritmos excessivos, trabalho em turno e noturno, jornadas de trabalho prolongadas, monotonia e repetitividade. Além desses riscos, as condições gerais do ambiente de trabalho fazem parte da avaliação ergonômica, aqui incluídos o nível de iluminação, temperatura, ruído e outros fatores que, após analisados no local, tenham influência no comportamento dos trabalhadores.

A exposição do trabalhador ao risco gera o acidente, cuja consequência nesses casos tem efeito mediato, ou seja, ela se apresenta ao longo do tempo por ação cumulativa desses eventos sucessivos. É como se a cada dia de exposição ao risco, um pequeno acidente, imperceptível, estivesse ocorrendo. As consequências dos acidentes do trabalho desse tipo são as doenças profissionais ou ocupacionais.

A maneira verdadeiramente eficaz de impedir o acidente é conhecer e controlar os riscos. Isso se faz, no caso das empresas, com uma política de segurança e saúde dos trabalhadores que tenha por base a ação de profissionais especializados, antecipando, reconhecendo, avaliando e controlando os riscos. Para padronizar esse trabalho foi estabelecida a obrigatoriedade de os empregadores elaborarem um Programa de Prevenção de Riscos Ambientais, conhecido pela sigla PPRA. Esse programa, objeto de uma Norma Regulamentadora do Ministério do Trabalho (NR-9), estabelece as diretrizes de uma política preventcionista para as empresas.

No caso específico dos profissionais que têm o computador como instrumento de um trabalho diário, a prevenção dos riscos ergonômicos relacionados ao seu uso deverá ser motivo de atenção e interesse, observando, entretanto, que a legislação e as normas técnicas estão inseridas no contexto maior de uma avaliação completa do ambiente de trabalho. O bem estar físico e psicológico dos trabalhadores reflete no seu desempenho profissional e é resultado de uma política global de investimento em segurança, saúde e meio ambiente.

A doença profissional mais conhecida por apresentar-se em consequência do uso de computadores é chamada de LER - Lesão por Esforços Repetitivos (Repetitive Strain Injury -

RSI). É mister que fique claro que essas lesões (LER) não ocorrem apenas com o uso de computadores, mas em toda a atividade profissional que exija o uso forçado e repetido de grupos musculares associado a posturas inadequadas. Uma das mais conhecidas manifestações dessas lesões, em profissionais da área de processamento de dados, é a tenossinovite. Não é nosso objetivo detalhar as características específicas dessas lesões, apenas registrar sua ocorrência e recomendar uma pesquisa específica sobre o tema se houver um interesse especial. No Brasil, a recomendação mais recente é pela utilização do termo DORT - Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho. Na Internet, usando em instrumentos de busca (Google, por exemplo) as palavras chaves Repetitive Strain Injury - RSI, será encontrado um vasto material de pesquisa.

Dores de cabeça e irritação nos olhos também são sintomas associados ao uso de computadores. Eles ocorrem após o trabalho prolongado e contínuo e são conseqüências da fadiga visual. A iluminação do ambiente é um fator fundamental para reduzir a incidência desses sintomas, principalmente no que diz respeito a evitar reflexos na tela do monitor. Além disso, os olhos também requerem pausas regulares para descanso, da mesma forma que os pulsos, dedos, pescoço, enfim, as partes do corpo diretamente exigidas pelo trabalho.

O stress físico e psicológico é outra consequência de uma utilização sem controle do computador, vinculado a jornadas longas, trabalhos em turno e noturnos. É interessante observar que a interface do programa que é utilizado também influi diretamente no desempenho e no estado geral do usuário. O trabalho intenso com um programa que tenha uma interface pouco amigável gera maior número de erros, o que é acompanhado de irritação, desconforto e cansaço. A Ergonomia também abrange estudos sobre esse aspecto da relação homem-máquina, ou seja, o desenvolvimento ou o aperfeiçoamento da interface, tornando-a cada vez mais intuitiva, direta e objetiva. Esses estudos envolvem o desenho das telas dos programas, a distribuição dos ícones, janelas e as sequências de comandos para se alcançar determinados objetivos.

A utilização de mobiliário adequado é muito importante mas isso se constitui apenas em uma parte de um processo mais amplo que é a construção de um ambiente de trabalho seguro e saudável. O ambiente de trabalho precisa ser adequado ao homem e à tarefa que ele vai desempenhar. Quando se fala em mesas, cadeiras e teclados ergonômicos, entre outros itens, o que efetivamente os caracteriza é a sua flexibilidade, sua capacidade de se ajustarem às características específicas dos seus usuários, aqui compreendidas, em especial, a altura, peso, idade e atribuições.

O fundamental para os usuários de computadores é saber que há procedimentos básicos para se evitar acidentes no trabalho, mesmo quando esse trabalho se concentra em uma relação homem-máquina aparentemente amigável e isenta de riscos, desenvolvida em escritórios ou mesmo em casa. Apresentamos abaixo um resumo desses procedimentos:

O monitor deve estar com sua parte superior ao nível dos olhos do usuário; A distância entre o monitor e o operador deve ser equivalente à extensão do braço; o monitor deve ser ajustado para não permitir reflexos da iluminação do ambiente; os pés devem estar apoiados no chão ou em um suporte; Os pulsos deverão estar relaxados, porém sem estarem flexionados; se há entrada de dados, deve ser usado um suporte para documentos, para evitar os movimentos repetidos do pescoço; o usuário deve fazer pausas regulares para descanso, levantar, caminhar e exercitar os pulsos e pescoço com movimentos de flexão e extensão.

A adoção desses procedimentos irá contribuir para um trabalho mais seguro, desde que as condições do ambiente estejam adequadas ao tipo de trabalho que ali se desenvolve, entendendo essas condições como o controle dos níveis de iluminamento, ruído, temperatura, umidade do ar e outros agentes cuja presença possa representar riscos.