

28/03/2011 - 10h10

Doença do laptop dá dores nos punhos, cotovelos e costas

JULLIANE SILVEIRA
COLABORAÇÃO PARA A FOLHA

O uso prolongado dos notebooks tem aumentado os casos de dores e lesões em ligamentos e articulações.

O formato do aparelho dificulta uma boa postura durante a digitação e pode causar problemas nos ombros, cotovelos, punhos e na coluna, além de dor de cabeça.

Preocupado com a popularização dos PCs portáteis entre estudantes norte-americanos, o especialista em reabilitação Kevin Carneiro, da Universidade da Carolina do Norte (EUA), cunhou o termo "laptoptite" *em analogia a doenças como a tendinite* para designar os problemas causados pelo aparelho.

"A diferença para os desktops é que, no notebook, o monitor e o teclado estão conectados, o que dificulta o posicionamento do corpo", disse Carneiro à **Folha**.

No Brasil, a tendência é a mesma. Em 2010, as vendas de notebooks superaram pela primeira vez as de desktops _foram vendidos mais de 7 milhões de computadores portáteis, segundo a Associação Brasileira da Indústria Elétrica e Eletrônica.

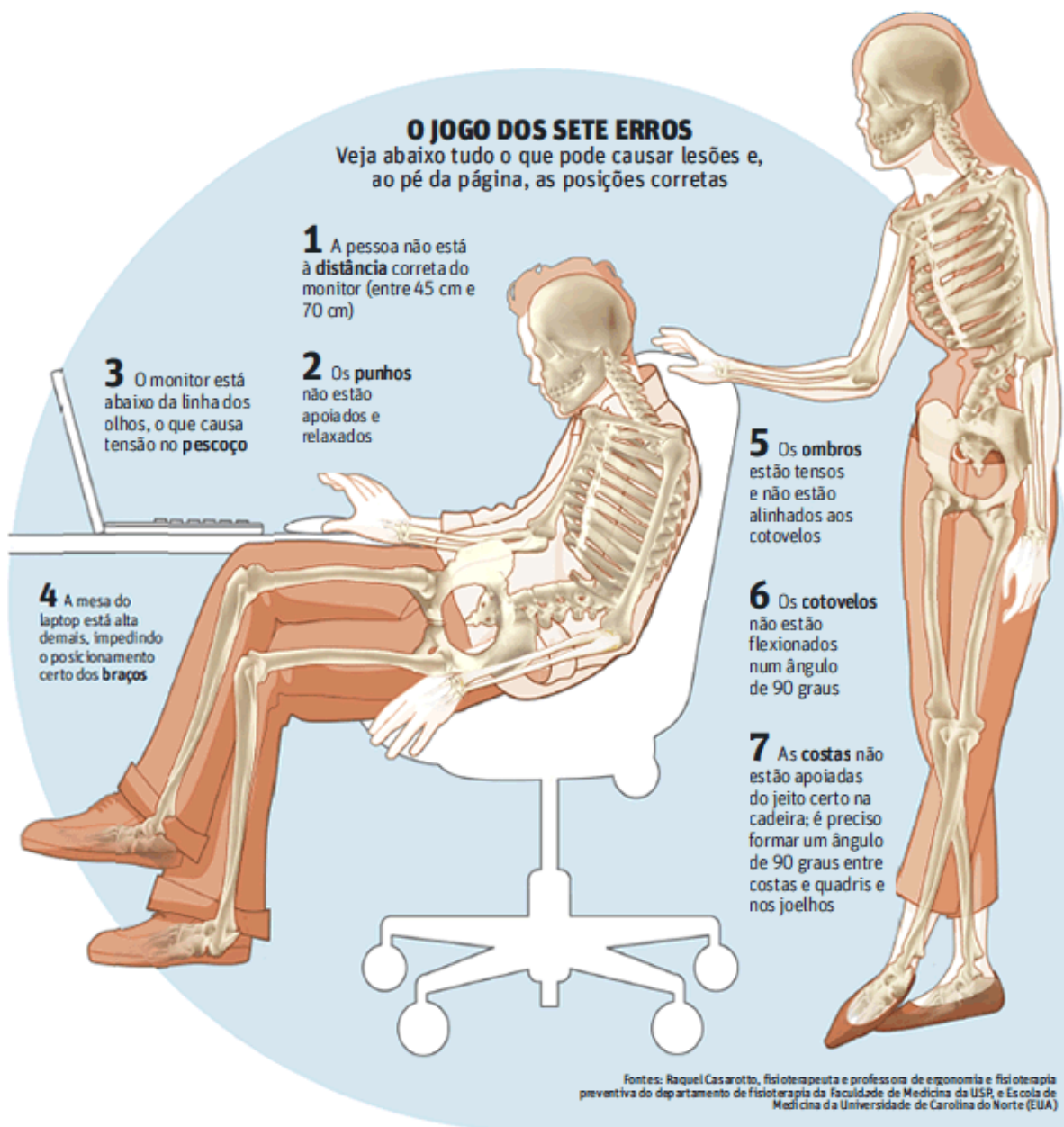
A preferência pelos laptops é impulsionada pela queda nos preços e a facilidade no transporte. Os efeitos já são vistos nas clínicas.

"Recebo muitos pacientes com dores. A maioria dos problemas é de postura. A pessoa deita na cama e quer resolver tudo no laptop: não dá para ficar sem dor", diz Paulo Randal Pires, presidente do Comitê de Mão da Sbot (Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia).

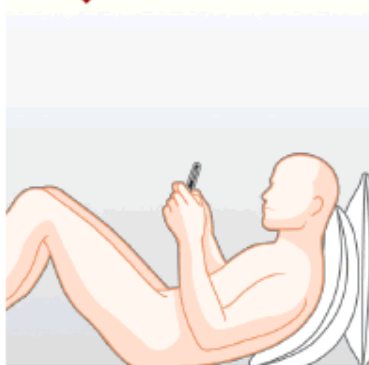
A professora universitária Patrícia Alfredo, 29, já sente o ônus da mudança. Trocou o desktop pelo notebook há seis meses e já convive com dor no pescoço, cotovelo e na cabeça e tensão nos ombros.

"Uso a mesma mesa do desktop e adquiri um suporte. Mas, por mais que eu tente posicionar o computador direito, meu braço nunca fica totalmente correto." Mesmo assim, ela continua usando o notebook. "A tentação é grande, é muito fácil e carrego para todo lado."

Editoria de Arte / Folhapress



O que atrapalha



» Usar aparelhos muito pequenos. Quanto menor, pior: mãos e punhos ficam contraídos demais durante a digitação, o que pode causar lesões

Ilustrações: Erika Onodera



» Usar o notebook na cama ou no sofá, mesmo com suportes específicos (é impossível manter a postura correta nesses lugares)

Sinais de problemas

- » Dores no pescoço e nos ombros
- » Dores na parte de cima da cabeça
- » Dor na lombar
- » Incômodo nos punhos
- » Formigamento nos dedos

MENOS TEMPO

Um estudo publicado em fevereiro na revista "Ergonomics" por pesquisadores da Boston University Sargent College, nos EUA, mostrou que usar o notebook por mais de quatro horas por dia já traz riscos de dores e lesões.

"O ideal seria usar esse tipo de computador só para emergências e viagens", diz Raquel Casarotto, professora de fisioterapia da Faculdade de Medicina da USP.

A pesquisa também avaliou o impacto do uso de cadeiras adequadas, suporte e teclado sem fio na redução de dores de 88 universitários durante três meses. O grupo que usou os acessórios apresentou menos problemas.

Como o monitor do notebook é fixo, não dá para deixá-lo na altura ideal sem a ajuda dos acessórios. No improviso, o usuário força o pescoço para baixo, tensionando ombros e coluna.

Os punhos também ficam mais tensos, porque é mais difícil apoiá-los no laptop. A posição errada altera a circulação sanguínea e afeta a nutrição dos tecidos, o que pode causar inflamações.

O ideal é acoplar um teclado ao aparelho, para melhorar a posição das mãos, e usar um suporte para elevar a tela à altura dos olhos.

A altura das teclas deve permitir que os ombros fiquem relaxados _por isso, o notebook não deve ser usado no colo, na cama ou em mesas altas, como as de jantar.

Quanto menor o aparelho, maiores são os riscos. Teclas pequenas obrigam o usuário a adotar uma postura restrita, comprimindo músculos e gerando tensão em todo o corpo.

"Um amigo se encantou com um notebook superpequeno, do Japão. Em três semanas de uso, desenvolveu uma inflamação dos tendões do cotovelo", diz Casarotto.

Atenção também aos tablets, que devem ficar apoiados em mesas. Segurá-los causa dores nos punhos e nos dedos. Mesmo na mesa, o pescoço fica curvado para baixo, piorando a postura.

"Ler no tablet não traz riscos, também não é proibido digitar rapidamente. Mas usá-lo sempre para navegação trará problemas, porque o aparelho precisaria ser colocado na vertical, o que é inviável", diz Casarotto.

Endereço da página:

<http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/894651-doenca-do-laptop-da-dores-nos-punhos-cotovelos-e-costas.shtml>

Copyright Folha.com. Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução do conteúdo desta página em qualquer meio de comunicação, eletrônico ou impresso, sem autorização escrita da Folha.com.