

Trabalhadores que utilizam computador e os fatores de risco para

desenvolver dor cervical e lombar O trabalho ao computador vem crescendo aceleradamente, e principalmente nesse momento de pandemia muitas pessoas passaram a gastar mais tempo na frente da tela, seja para estudo ou trabalho. Na União Europe

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

desenvolver dor cervical e lombar O trabalho ao computador vem crescendo aceleradamente, e principalmente nesse momento de pandemia muitas pessoas passaram a gastar mais tempo na frente da tela, seja para estudo ou trabalho. Na União Europeia mais de 20 milhões de trabalhadores queixam-se de doenças ocupacionais; sendo as doenças musculoesqueléticas (MSD) as mais frequentes, com papel de destaque para as dores lombar e cervical. Pesquisadores do Instituto Central de Proteção do Trabalho da Polônia realizaram um trabalho que objetivou identificar os determinantes para dor cervical e lombar em trabalhadores que utilizam computador, além de investigar os fatores de risco de MSD em homens e mulheres, dependendo da idade. Essa pesquisa contou com dois mil voluntários, mil homens e mil mulheres, que passam no mínimo 4h/dia ao computador. Esses foram divididos por idade em grupos: 20-25, 30-35, 40-45, 50-55 e 60+ anos. Questionários foram aplicados para obter informações como ocorrência de sintomas de MSD e fatores de risco ocupacionais e não ocupacionais. Entre os entrevistados, mais de 48% apresentaram alguma MSD nos últimos 12 meses, sendo a queixa mais frequente a dor cervical (17,05%) e dor lombar (16,8%). Houve diferenças estatisticamente significativas entre

homens e mulheres para essas queixas, sendo mais frequentes em mulheres. Além disso, foi percebida uma maior incidência de casos de MSD em voluntários com mais de 50 anos. Demandas psicossociais como o aumento da carga de trabalho e o baixo nível de suporte social, aumentaram o risco de desenvolver MSD. A frequência de dor no pescoço foi associada ao uso do computador por mais de 40h semanais e a altas demandas de trabalho, sendo atenuada pelo apoio social para as mulheres e uso de cadeira com altura ajustável. Já os fatores de risco para lombalgia foram: passar mais de 40 horas semanais ao computador, de aumento do esforço físico e da demanda de trabalho, e homens que fumam mais de 14 cigarros por dia. O uso de apoio para os pés e cadeira estável com cinco rodas giratórias reduziu essa ocorrência. Além disso, o sobrepeso e a obesidade foram associados ao aumento de dor lombar em mulheres e dor no pescoço em trabalhadores com mais de 50 anos. Concluiu-se que os fatores de risco ocupacionais mais importantes para dor no pescoço e dor lombar nesses trabalhadores são o tempo prolongado de uso do computador, estresse ocupacional e não conformidade com os princípios ergonômicos na estação de trabalho. O estilo de vida e idade avançada apresentam-se como fatores de risco não ocupacionais. Portanto, a prevenção de MSD deve ser focada em programas que visem à promoção de um estilo de vida saudável, além da ergonomia e organização do tempo de trabalho e alívio do estresse. Referência: Malińska M, Bugajska J, Bartuzi P. Occupational and non-occupational risk factors for neck and lower back pain among computer workers: a cross- sectional study [published online ahead of print, 2021 May 13]. Int J Occup Saf Ergon. 2021;1-8. doi:10.1080/10803548.2021.1899650

Alerta submetido em 07/06/2021 e aceito em 04/08/2021. Escrito por Suellen Laila Rocha Silva.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/trabalhadores-que-utilizam-computador-e-os-fatores-de-risco-para · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.