

Uso de notebook requer mais cuidado com a postura

Os notebooks podem até ter revolucionado a computação pessoal e forçado os tradicionais micros de mesa a se transformarem para não perder mercado, mas essa popularidade cobra um custo extra de seus usuários.

Os laptops, muito mais que os PCs tradicionais, exigem uma série de cuidados do usuário para que, no longo prazo, ele não venha a apresentar problemas de saúde relacionados à postura incorreta no uso do computador.

Fernanda Albieri Marchi, fisioterapeuta especialista em coluna cervical e mestre em medicina preventiva pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), afirma que a principal complicação dos notebooks é que essas máquinas são peças únicas, o que torna impossível ajustar a altura da tela em relação aos olhos, sem mexer com a altura do teclado.

"Quando o usuário coloca o notebook sobre uma mesa e ajusta a tela para o seu ângulo de visão, ele precisa fazer um movimento que força a inclinação da coluna cervical", diz Fernanda. "Se mantida por muitas horas, essa postura faz enrijecer a musculatura da região. No futuro, a pessoa pode ter problemas como hérnia de disco."

No ano passado, Fernanda defendeu uma tese de mestrado em que analisava o impacto do uso da tela do computador de mesa na coluna cervical das pessoas. O estudo foi conduzido com usuários de PCs de duas empresas. Os resultados demonstraram que as pessoas cujos olhos ficavam posicionados no centro da tela apresentavam menos dores que aquelas que miravam a parte superior dos monitores.

Além da dificuldade em lidar com as telas dos portáteis, a especialista destaca o tamanho reduzido dos teclados, que tende a comprimir a posição dos braços dos usuários.

Para quem faz uso intensivo de laptops, ou seja, aquele que passa horas por dia de frente para o equipamento, a recomendação da fisioterapeuta pode soar um tanto quanto radical. No plano ideal, diz Fernanda, o usuário deve usar um adaptador de mesa para acoplar seu laptop, que ficará mais alto e não forçará a coluna. Em paralelo, recomenda a especialista, o usuário também deve passar a usar um teclado em separado para evitar o desconforto de ficar com os braços inclinados ou erguidos para alcançar as teclas do laptop. Em resumo: curiosamente, o que os especialistas sugerem é que o notebook tenha um formato de uso muito parecido com o dos micros de mesa.

O risco de não seguir as dicas, diz Fernanda, é fazer com que sintomas mais comuns - como tensão no pescoço, dores no punho, ombros, cotovelos, antebraço, região lombar, mãos e dedos - se agravem e acabem por se transformar em doenças crônicas. "No dia a dia, vemos que o usuário do laptop sempre tem mais dores cervicais e lombares do que o usuário de um computador de mesa."

Fonte: Valor Econômico, São Paulo, 12 ago. 2009, Empresas & Tecnologia, p. B3.