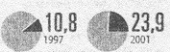


## ESCOLAS ESTÃO MAIS INFORMATIZADAS...

No Brasil, em %

Alunos do ensino fundamental em escolas com computador



Alunos do ensino médio em escolas com computador



Fonte: Fundação Getúlio Vargas

## ...MAS LABORATÓRIOS PRECISAM DE AJUSTES

Em São Paulo, em %

|                          | Não dispõem de ajustes de altura nas mesas | Não têm ajustes nas cadeiras | Não consideraram o posicionamento das janelas ao dispor os computadores | Não considerou a posição das lâmpadas |
|--------------------------|--------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Escolas de 1ª a 4ª série | 78                                         | 69,6                         | 56,5                                                                    | 47,8                                  |
| Escolas de 5ª a 8ª série | 89,5                                       | 78,9                         | 52,6                                                                    | 50                                    |
| Escolas de ensino médio  | 92                                         | 64                           | 44                                                                      | 48                                    |

Fonte: "Uso do computador e ergonomia: um estudo sobre as escolas do ensino fundamental e médio de São Paulo", de Lys Esther Rocha, Raquel Casarotto e Liane Simelini

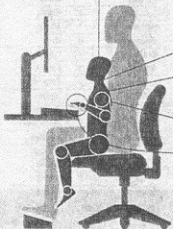
**NOVOS TEMPOS** Sedentarismo e tempo abusivo diante das máquinas podem levar a 'envelhecimento' precoce de ossos e músculos

# Computador expõe criança a lesão muscular

## COMPUTADORES E CRIANÇAS Principais problemas do mau uso do computador

**Dor de cabeça** - causada pelo mau posicionamento do monitor ou excesso de uso, o que força os músculos orbitais (dos olhos)

**As dores podem ser causadas pelo esforço repetitivo ou por ficar parado muito tempo na mesma posição**

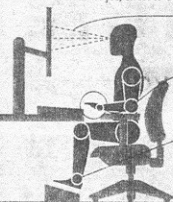


**Ficar sentado por muito tempo pode**

- Copromover o crescimento
- Favorecer o encurtamento muscular
- Piorar desvios da coluna

**A posição correta no computador**

A cadeira deve ter braços, encosto e assento ajustáveis



- 1 O monitor deve fazer ângulo reto com os olhos. A oscilação máxima deve ser de 10 graus
- 2 Os punhos devem ficar em posição neutra, nem para baixo nem para cima
- 3 Os pés devem ficar firmes no chão (crianças podem precisar de suporte)

Fontes: Sociedade Brasileira de Fisiologia do Trabalho e Medicina do Trabalho, reumatologia da

AMARILIS LAGE  
FABIANE LEITE

DA REPORTAGEM LOCAL

Uma geração de crianças e adolescentes que cresceu familiarizada a palavras como mouse, internet e CD-ROM ainda não aprendeu a utilizar o computador de uma forma que não traga prejuízos à saúde. As máquinas espalham-se pelas escolas, e pais instalam o último modelo em casa sem qualquer adaptação para o universo infanto-juvenil.

A preocupação foi um dos temas discutidos no último Congresso da Associação Internacional de Ergonomia, no fim de agosto, na Coréia do Sul, e movimento especialistas também no Brasil. A chamada é para a necessidade de padronizar uma orientação.

O problema principal do mau uso do computador por jovens e crianças são os efeitos futuros, afirmam os especialistas. "A possibilidade teórica é que o uso abusivo levaria, no futuro, a um 'envelhecimento' precoce de ossos e músculos", explica Maria Helena Kiss, livre-docente da Universidade de São Paulo e especialista em reumatologia infantil.

O sedentarismo associado ao uso abusivo do computador prejudica a formação de massa óssea e muscular, o que pode trazer precocemente prejuízos como dores nas costas e nos tendões, típicas da terceira idade.

Essa questão é fundamental em uma sociedade cada vez mais informatizada. Segundo o Mapa da Exclusão Digital, realizado pela Fundação Getúlio Vargas, o ni-



Fotos Lalo de Almeida/Folha/magnum

Adolescentes jogam em uma lan house da zona sul de São Paulo

mero de "informatizados" passou de 17,3 milhões, em 2000, para 26,7 milhões em maio deste ano.

Levantamentos do Ibope mostram que o jovem brasileiro é um dos que mais passa horas na internet, chegando, em alguns meses, a liderar o ranking, superando os norte-americanos e os japoneses. Na última medição, feita em setembro, o uso na faixa etária dos 12 aos 17 anos (13h14min por pessoa por mês) supera o da população em geral (12h27min).

Para o ortopedista Sérgio Bruschini, que já atendeu crianças com dores no pescoço e nas costas devido ao uso do computador, a principal causa dos problemas de

saúde relacionados às máquinas é o tempo gasto na frente da tela.

Segundo ele, as crianças já adotavam posturas erradas ao escrever nas cadeiras escolares, ao brincar de botão, ao aprender piano. Mas isso era compensado pela prática de outras atividades, como natação e futebol. "A utilização moderada não leva a má postura ou lesão de esforço repetitivo. O problema é quando elas ficam em jogos e passam horas no computador", diz Bruschini, autor do livro "Ortopedia Pediátrica - do Nascimento à Adolescência".

O adolescente D., 15, se enquadra nesse perfil. Ele usa o computador cerca de dez horas por dia,

há três anos, e não pratica nenhuma atividade física. Aos sábados, costuma passar até 13 horas seguidas jogando em lan houses (lojas para jogos em rede).

"Ele está obeso e desenvolveu cifose (um tipo de desvio na coluna) devido aos maus hábitos", afirma a tia, que é fisioterapeuta. "Dizem que jogar demais trava os dedos, mas eu nunca senti nada", contesta o pai. Além disso, a relação de "atividade" com o computador pode fazer com que os sintomas não façam diferença.

Um estudo realizado por um grupo da USP mostrou que nem nas escolas existem móveis adaptados para crianças e jovens utilizarem os computadores.

"Se a criança tiver essa consciência na escola, levará isso para casa", afirma Lys Esther Rocha, professora de Departamento de Medicina Legal, Ética Médica e Medicina Social do Trabalho da Faculdade de Medicina da USP.

Rocha tem em casa mesa, cadeira e teclado adaptados para os filhos. Mas pais que tentarem fazer o mesmo não terão muita facilidade: há poucos produtos no mercado. "Há alguns anos pensávamos em uma linha para crianças", diz Rodrigo Chamorro, diretor técnico de empresa que desenvolve móveis ergonômicos. "O projeto não vingou. Os pais não querem um móvel adaptado. Dizem que os filhos crescem depressa."

→ LEIA MAIS na pág. C4