

Hora extra no smartphone pode causar riscos à saúde

20/06/2012 - Continuar trabalhando em smartphones, tablets e laptops depois de deixar o escritório pode causar dores nas costas e pescoço, além de estresse.

[Siga a SECTI-AM no Twitter!](#)

O alerta é feito pela Chartered Society of Physiotherapy, associação que representa os fisioterapeutas do Reino Unido.

Após uma pesquisa on-line com 2.010 funcionários de escritórios, a organização concluiu que quase dois terços das pessoas continuam trabalhando no caminho de volta do trabalho ou em casa, e que essas pessoas se tornaram "escravas de telas".

Segundo a Chartered Society of Physiotherapy, os ambientes desse trajeto podem permitir a adoção de uma má postura no uso dos dispositivos móveis e esta muitas vezes contribui para dores nas costas e na nuca.

Entre os pesquisados, a média de horas extras trabalhadas por meio de smartphones, tablets e computadores portáteis é de duas horas por dia.

O trabalho adicional seria uma forma de os trabalhadores darem conta de uma quantidade muito grande de tarefas e aliviar a pressão do dia a dia no escritório.

PREOCUPAÇÃO

Para a presidente da Chartered Society of Physiotherapy, Helen Johnson, as descobertas da instituição

causam "grande preocupação".

"Fazer hora extra em casa pode parecer uma solução boa no curto prazo, mas se isso se tornar parte de uma rotina pode causar problemas como dores nas costas e pescoço, além de doenças relacionadas a estresse", afirma Johnson. "Para quem usa dispositivos portáteis e não mantém uma boa postura, o risco é ainda maior."

Segundo Brendan Barber, secretário-geral do Trades Union Congress, organização que reúne os principais sindicatos britânicos, as pessoas precisam aprender a desligar seus computadores portáteis quando saem do trabalho.

"Níveis excessivos de trabalho não são bons para ninguém. Funcionários sobrecarregados não só costumam ter um desempenho pouco satisfatório no trabalho, como também podem adoecer mais facilmente", afirma Barber.

"Quando um trabalhador está tão sobrecarregado que constantemente sente a necessidade de fazer hora extra em casa, as coisas claramente saíram do controle", acrescenta.

Fonte: BBC Brasil