

**Firjan** SESI



**Guia de orientações  
em ergonomia  
para trabalhar com  
o auxílio do seu  
smartphone**



# Cuidados com a frequência no uso do smartphone

---

Visto por muitos como um bem essencial no uso diário, o aparelho smartphone se tornou quase um companheiro inseparável para a realização de inúmeras ações através de suas telas. Atividades como a comunicação entre familiares e amigos, até a solicitação de uma refeição ou chamada de um carro por aplicativo são cada vez mais frequentes de serem executadas por pessoas de todas as idades. O que muitas destas não sabem é que o uso excessivo do smartphone pode causar danos à saúde.

Você sabia que mais de 92% da população brasileira possui e faz uso frequente de um smartphone? E que o Brasil já tem mais aparelhos do que habitantes? São mais de 230 milhões de smartphones ativos.





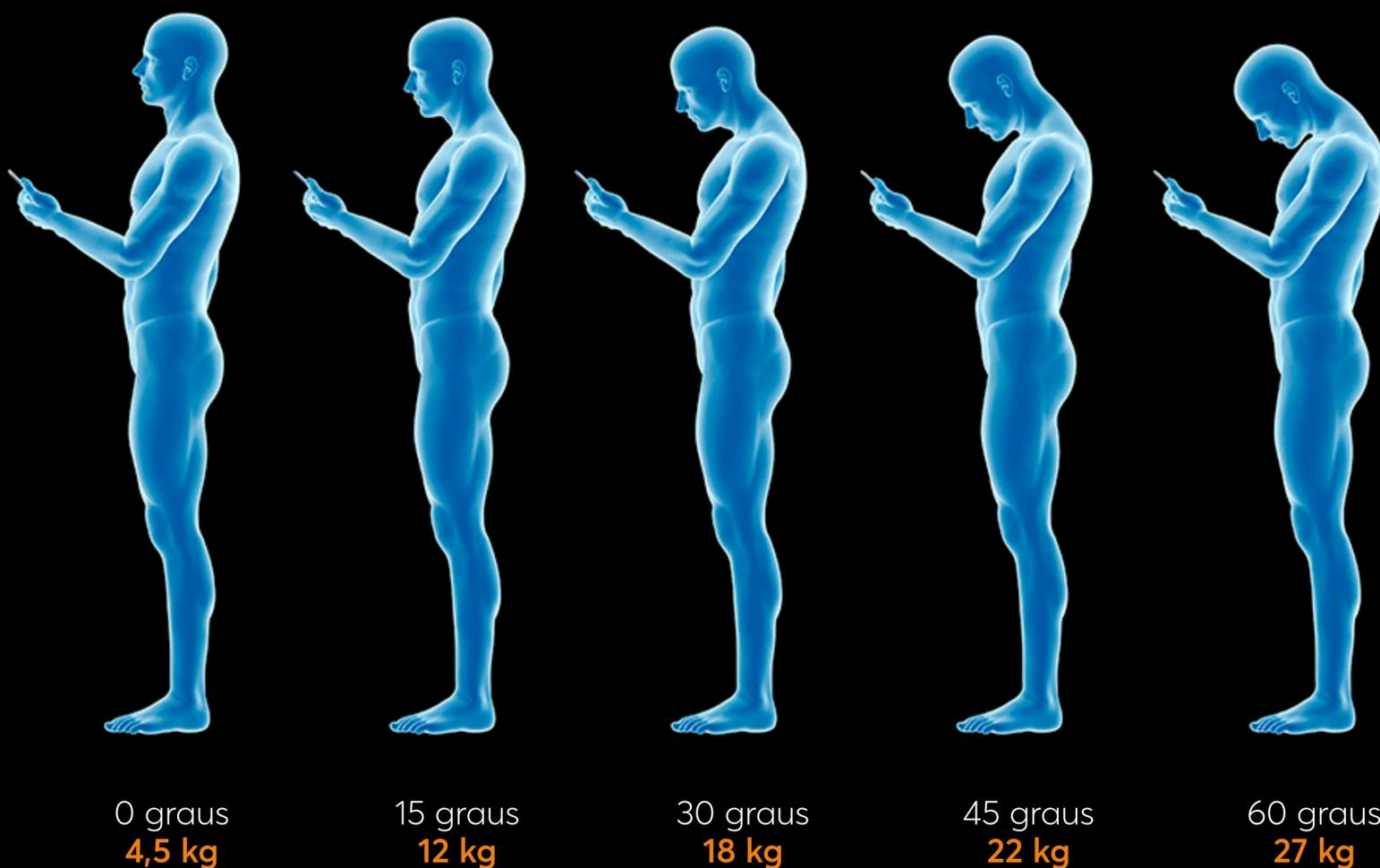
Um estudo realizado em 2016 pela empresa de pesquisa Dscout demonstrou que um usuário típico de smartphone toca seu aparelho 2.617 vezes por dia, já os usuários extremos – ou seja, os 10% principais – tocam seus telefones mais de 5.400 vezes ao dia. Já em outro estudo realizado pela empresa Statista, também em 2016, aponta o Brasil como campeão do mundo quando o assunto é tempo dedicado ao celular. A média de uso dos brasileiros é de 4 horas e 48 minutos por dia, seguido da China (3h03), Estados Unidos (2h37), Itália (2h34) e Espanha (2h11).

Diante desses números, podemos acreditar que hoje, passados quatro anos dessas pesquisas e, sobretudo, diante da realidade da prática de isolamento social devido à pandemia do coronavírus, a frequência do uso do smartphone seja ainda maior. Por isso preparamos esse guia com as principais dicas e cuidados para o bom uso do aparelho.

Com a necessidade de realizarmos *home office*, o smartphone assumiu um papel ainda mais importante. Sua mobilidade e praticidade facilita e dá velocidade para checarmos os e-mails, enviar e receber mensagens, seguir informações e notícias na internet, realizar reuniões de trabalho, além de todas as outras funções que o aparelho oferece – inclusive sua própria função de telefone.

No entanto é importante lembrar que o dispositivo ideal para trabalhar é o computador, seja desktop ou laptop. Mas, quando o smartphone for o seu principal canal de comunicação, é preciso ter cuidados específicos com a saúde e atenção redobrada no tempo dispensado ao uso do aparelho durante as atividades de lazer, para que os exageros não custem caro ao corpo posteriormente.





## O uso desmedido do smartphone pode trazer prejuízo a sua saúde

Dores nas costas e no ombro, dor de cabeça e tendinite nas mãos e nos punhos são os transtornos mais comuns para quem utiliza smartphones sem se preocupar com a postura.

Em posição neutra, a cabeça de um adulto pesa entre 4,5 e 5,4 quilos. Dependendo da inclinação da cabeça para utilizar um dispositivo móvel, smartphones ou tablets, pode ser gerado o peso extra de 27 quilos sobre o pescoço, o que sobrecarrega a musculatura da região dos ombros e braços (coluna cervical), resultando em má postura, além de acarretar dores e se agravar em complicações para saúde do usuário.



A adoção da má postura para a visualização da tela do smartphone tem sido chamada pelos especialistas de *text neck* ou "pescoço de texto". Dores na cabeça podem estar relacionadas à intensa pressão que ocorre na musculatura e nas estruturas ósseas da região do pescoço como consequência à permanência em posição indevida.

Problemas na saúde ocular também são percebidos a partir do uso frequente de aparelhos tecnológicos, como smartphones e computadores, devido ao tempo de exposição dos olhos à luz azul emitida pelas telas. Olhos cansados, secos, irritados são sintomas comuns que podem se acumular, se agravar e chegar até mesmo a danificar a retina.

Além da saúde física, devemos considerar ainda que o uso desenfreado da internet causa dependência das ferramentas tecnológicas e trazem comportamentos de saúde prejudiciais ao ser humano, tais como: ansiedade, estresse, insônia, irritabilidade e alteração do apetite. Esses sinais, que muitas vezes são negligenciados pelas pessoas, podem desencadear uma série de doenças que, com o passar do tempo, podem trazer prejuízos sociais e profissionais.



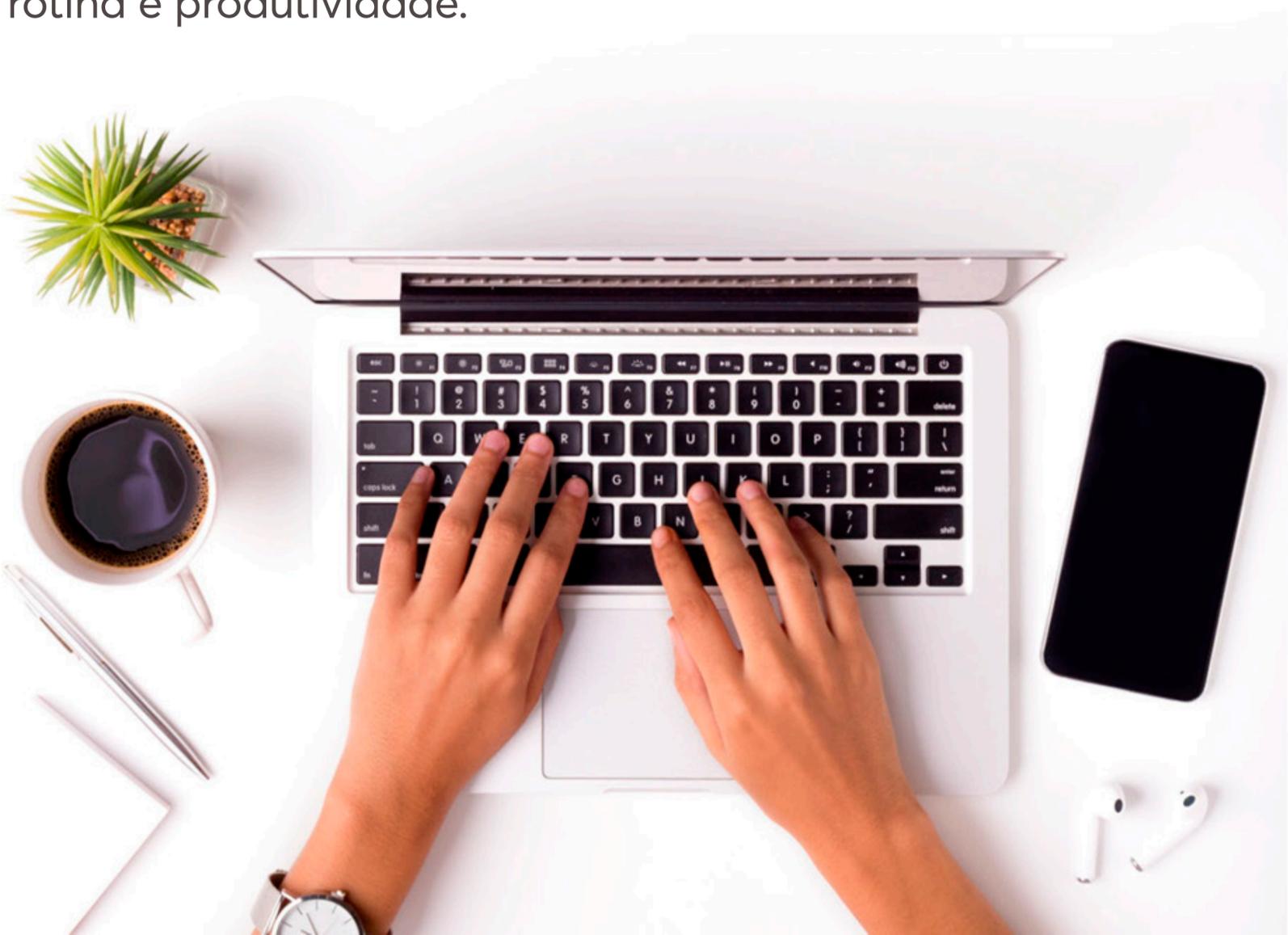
# Recomendações para utilizar do seu smartphone de forma segura e produtiva:

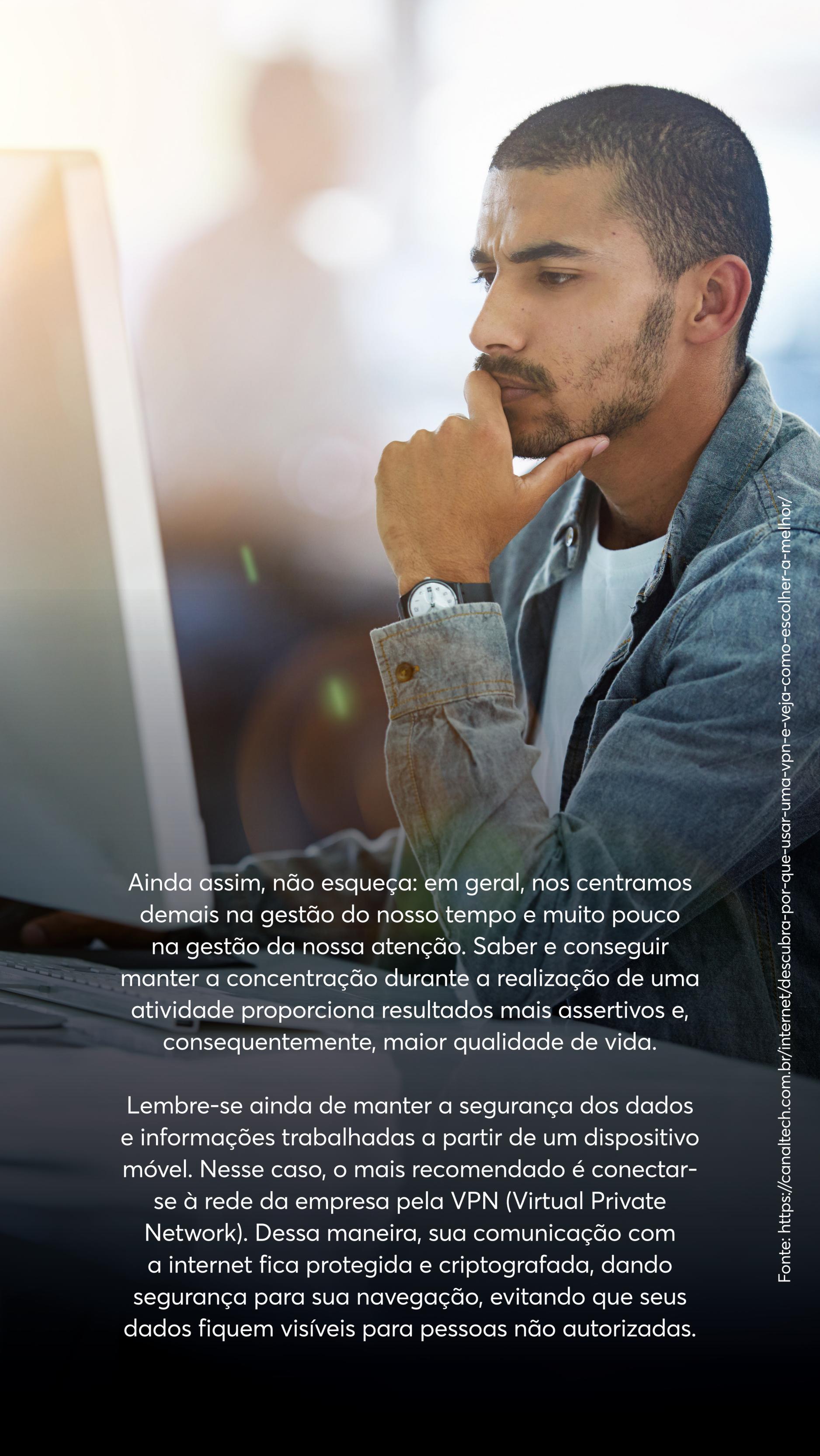
---

Se ao receber uma nova demanda você estiver fora do seu posto de trabalho doméstico, priorize retornar e acessar a solicitação pelo computador antes de respondê-la. Com essa atitude, você terá mais conforto e segurança para elaborar as respostas necessárias.

Desative as notificações e coloque seu aparelho no modo silencioso durante o período em que estiver trabalhando. Centralize suas fontes de informação apenas no computador.

Quando for necessário trabalhar a partir do seu smartphone, utilize os diversos aplicativos de gestão de tempo que estão disponíveis para todos os sistemas operacionais. Eles monitoram o tempo dispensado no uso do aparelho e são excelentes ferramentas de auxílio na manutenção da sua rotina e produtividade.





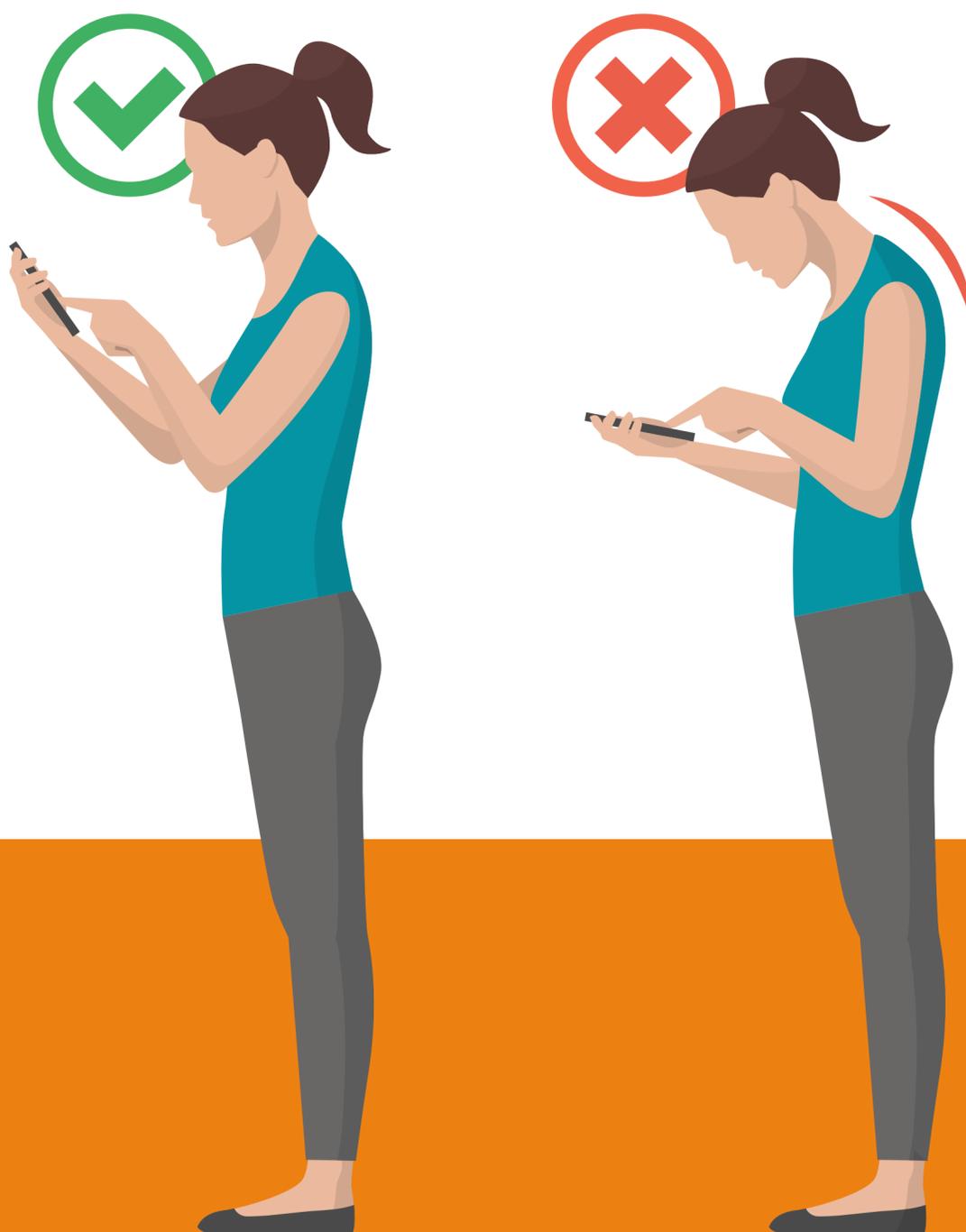
Ainda assim, não esqueça: em geral, nos centramos demais na gestão do nosso tempo e muito pouco na gestão da nossa atenção. Saber e conseguir manter a concentração durante a realização de uma atividade proporciona resultados mais assertivos e, conseqüentemente, maior qualidade de vida.

Lembre-se ainda de manter a segurança dos dados e informações trabalhadas a partir de um dispositivo móvel. Nesse caso, o mais recomendado é conectar-se à rede da empresa pela VPN (Virtual Private Network). Dessa maneira, sua comunicação com a internet fica protegida e criptografada, dando segurança para sua navegação, evitando que seus dados fiquem visíveis para pessoas não autorizadas.

## CUIDADOS

Para fazer bom uso do seu aparelho e manter a produtividade, é necessário que se façam pausas regulares:

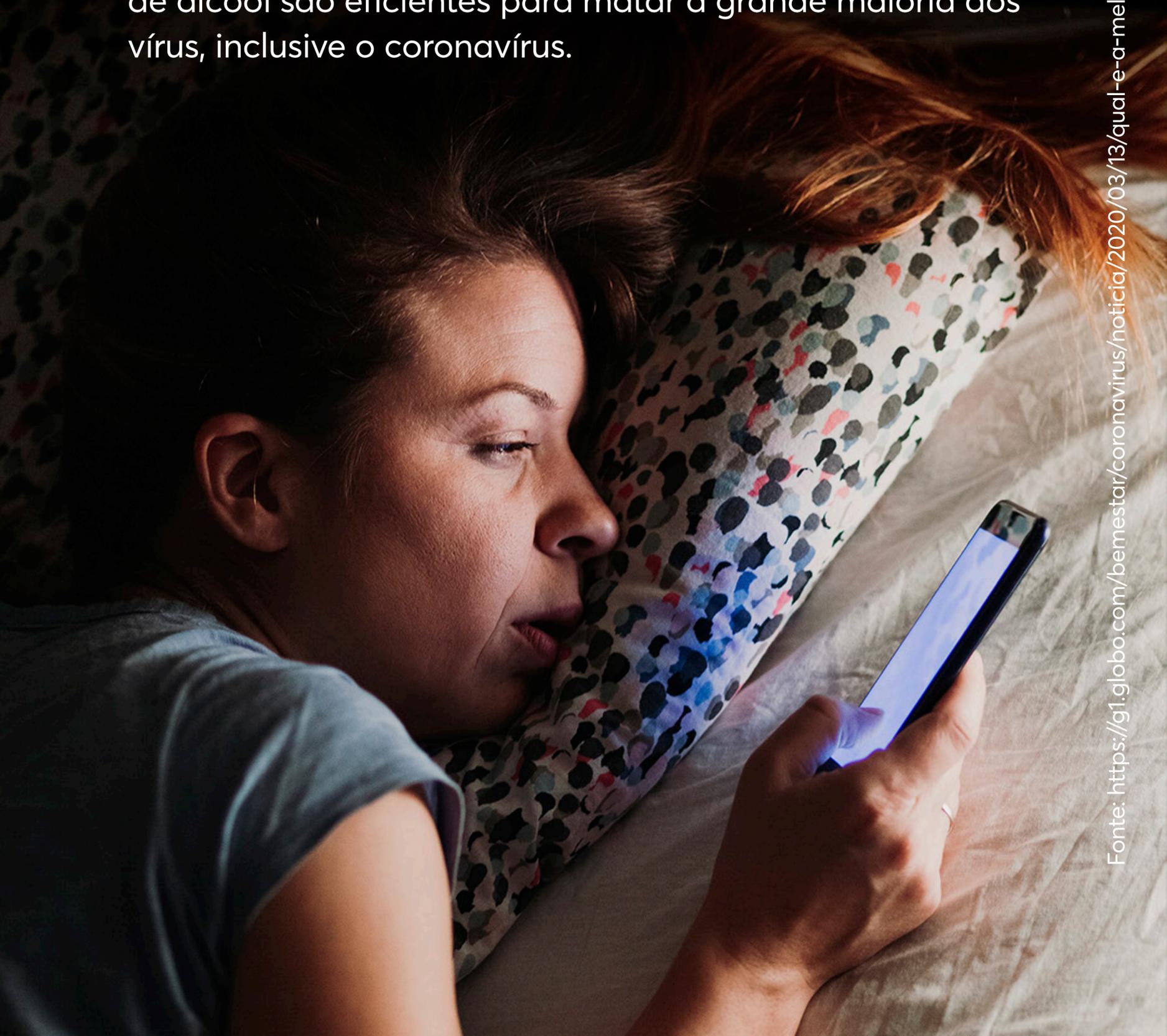
- Para cada 45 minutos usando o celular, faça uma pausa de 10 a 15 minutos.
- Além disso, para cada 20 minutos que você passar olhando para o smartphone, pause, mude o foco e olhe para algum objeto a, pelo menos, 20 pés de distância (que dá uns seis metros mais, ou menos), por 20 segundos.
- Em relação à postura, é recomendável que você direcione sua visão, e não o pescoço até o aparelho. Busque posicionar o smartphone de maneira a evitar a curvatura do pescoço para frente, quando a cabeça fica posicionada para baixo e os ombros caídos. O ideal é trazer o aparelho para a altura dos seus olhos, mantendo-o a uma distância de cerca de 25cm.



- No entanto, para focar curtas distâncias, os olhos têm de trabalhar muito mais, o que exige mais esforço e provoca fadiga visual. Outro ponto já observado em diversos estudos é que, ao utilizar o smartphone, independentemente do conteúdo visualizado, as pessoas tendem a ficar com os olhos “vidrados”, piscando menos, o que pode causar ressecamento e irritação ocular. Então, de maneira a evitar problemas na visão, é preciso estar atento a esses dois pontos-chave: piscar e manter a distância correta do dispositivo.
- Outra recomendação que contribui para prevenir problemas oculares pelo uso excessivo dessas tecnologias é fazer os ajustes de modo personalizado em termos de brilho, tamanho, definição, contraste e cor, procurando deixar o fundo da tela nem tão claro, nem tão escuro, ajustando o tamanho das letras e optando por um contraste que seja confortável aos olhos, assim você evita ficar muito tempo exposto à luz azul da tela.



- A luz azul da tela também atrapalha o sono, pois interfere no relaxamento e na produção de hormônios que ajudam nesse processo, como a melatonina. O ideal seria evitar absorver novos conteúdos e informações ao menos uma hora antes de ir se deitar, para que o corpo e a mente possam relaxar e descansar devidamente.
- Aumente a frequência na higienização do seu aparelho. Estudos apontam que os smartphones acumulam fungos, bactérias e vírus.
- Para fazer a limpeza desses aparelhos, a recomendação do Conselho Federal de Química é o uso do álcool isopropílico com concentração de 70%, o mais indicado para higienização de aparelhos eletrônicos como o smartphone, pois a estrutura química da substância dificulta a oxidação das peças. No entanto álcool etílico a 70% também pode ser usado, sempre tendo cuidado com as partes abertas, como entrada e saída de som e fone de ouvido. De acordo com infectologistas, ambos os tipos de álcool são eficientes para matar a grande maioria dos vírus, inclusive o coronavírus.



- Os lenços específicos para limpeza dos celulares não têm características capazes de destruir vírus e outros microorganismos.
- Use panos macios, que não soltem fiapos. Umedeça-os com o álcool disponível e limpe toda a superfície com o aparelho desligado.
- Não se esqueça de limpar as capas de proteção. Elas são notórias por acumular sujeira.
- Após a jornada de trabalho, tente se desconectar e, se possível, evite acessar seu aparelho móvel. Procure realizar atividades que cultivem sua saúde física, mental e emocional. É importante lembrar que o equilíbrio entre todas as nossas atividades diárias é a chave para manter a qualidade de vida.
- Desligue o aparelho na hora de dormir. Se precisar usá-lo como despertador, deixe-o no modo avião.





Busque alternar a posição da mão e revezar os dedos. A alternância entre o uso dos dedos indicadores, com o uso dos polegares, reduz a dor repetitiva causada pelo uso excessivo do polegar e dos movimentos desajeitados.

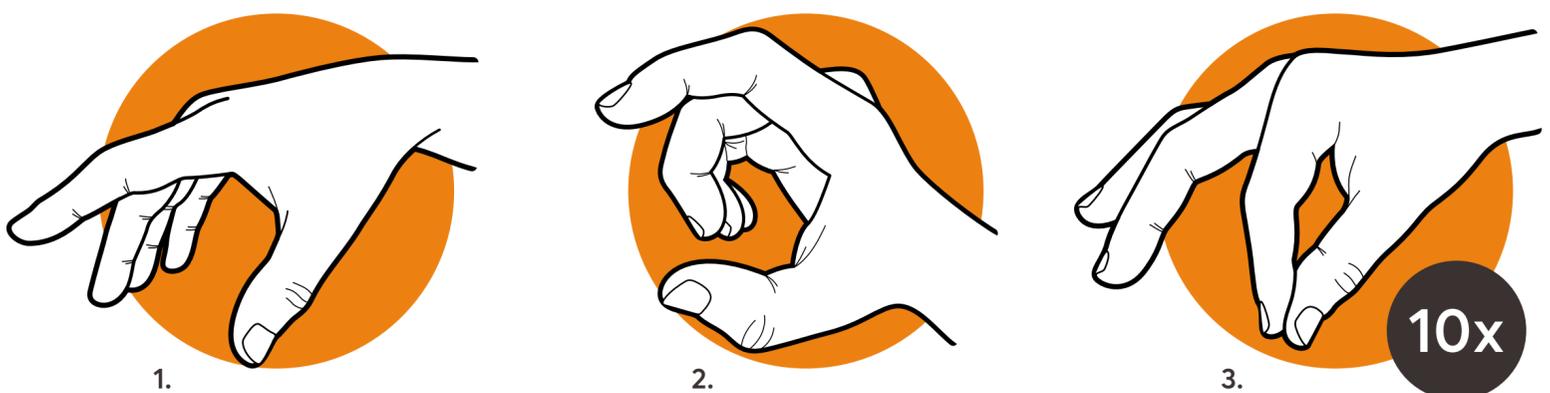
Evite segurar o telefone com força excessiva para reduzir a tensão nos dedos, no polegar e no pulso, enquanto segura o dispositivo.

Tente manter seus pulsos o mais reto possível, enquanto segura do seu próprio jeito. Colocar o telefone em uma superfície pode ajudar se você estiver enviando mensagens de texto ou segurando o telefone em uma mão e enviando o texto com a outra. Segurar seu smartphone pelas laterais e digitar com ambos os polegares causa muito estresse em seus pulsos.



# Faça **exercícios** para mãos e dedos regularmente

Toque todas as pontas dos seus dedos com a ponta do seu polegar da mesma mão, um dedo de cada vez. Repita 10 vezes para cada mão.



Estique suas mãos e separe seus dedos o mais longe um do outro que puder. Segure a posição por 10 segundos e repita 6 vezes.

**Extra:** toque alternadamente a palma e as costas da sua mão contra sua coxa o mais rápido que puder. Repita 20 vezes.



---

Encaixe suas mãos uma na outra. Mantendo-as entrelaçadas pelos dedos, vire-as para longe do seu corpo enquanto estende seus braços para a frente. Você deve sentir um leve alongamento. Mantenha a posição por 10 segundos e repita 6 vezes.

---





---

Encaixe suas mãos juntas. Mantendo-as entrelaçadas pelos dedos, vire-as para longe do seu corpo enquanto estende seus braços para cima. Você deve sentir um alongamento na parte superior do torso e ombros até as mãos. Segure por 10 segundos e repita 6 vezes.

---



# Novas atitudes e disciplina no uso do smartphone:

---

Agora que você já sabe o que é preciso fazer para o uso consciente do seu smartphone, não perca tempo e comece ainda hoje a praticar novos hábitos. São atitudes simples que fazem toda a diferença.

- Faça pausas regulares no uso do seu smartphone. Além de auxiliar na postura, são excelentes para oxigenar as ideias e ativar a produtividade.
- Tenha consciência corporal e vigie constantemente sua postura durante o uso do aparelho.
- Mantenha o smartphone em altura ideal e distância segura para não forçar a musculatura da região do pescoço e sua visão.
- Monitore possíveis desconfortos. O uso inadequado do dispositivo móvel pode ser a causa ou contribuir com sintomas preexistentes.
- Pisque os olhos com frequência para umidificar a estrutura ocular.
- Faça o exercício de focar em objetos que estão distantes. Isso relaxa a musculatura.
- Mantenha a tela limpa para melhor visualização.

- Configure seu aparelho, ajustando níveis de brilho, contraste, diminua o reflexo, filtro de luz azul e regule os alertas de sons e mensagens.
- Monitore o tempo de exposição de uso do aparelho smartphone. Se possível, estipule metas gradativas para diminuir a frequência do uso.
- Higienize o aparelho e a capinha de proteção com frequência.
- Busque cultivar atividades físicas, mentais e emocionais após o horário de trabalho.

**Transforme as nossas orientações em hábitos e experimente os benefícios do uso consciente e saudável do seu smartphone!**





Rio de Janeiro 2020

[faleconosco@firjan.com.br](mailto:faleconosco@firjan.com.br)  
[firjan.com.br](http://firjan.com.br)



Firjan SESI