

Mesas bagunçadas deixam trabalhadores doentes, diz pesquisa

BBC Brasil em 29 de março, 2004

Milhões de funcionários de escritórios estão sendo afligidos por um novo problema, segundo uma pesquisa de uma empresa de computadores: a Síndrome da Mesa Irritável.



Ajustar o computador é importante para evitar a síndrome, diz consultor

Segundo pesquisadores da NEC-Mitsubishi, longas horas de trabalho, mesas bagunçadas e postura ruim estão deixando as pessoas doentes.

A empresa, que fabrica monitores de computadores, disse que fazer intervalos regulares e personalizar as mesas de trabalho podem reduzir os sintomas.

Cerca de 2 mil pessoas foram ouvidas na pesquisa. Desse total, 67% disseram que estão mais presas a suas mesas de trabalho agora do que há dois anos.

Irritação

Cerca de 40% disseram ficar irritadas por muita bagunça e papéis sobre suas mesas de trabalho, mas afirmaram que não tomam a iniciativa de fazer algo a respeito.

Outros 35% disseram que sofrem com dores nas costas ou no pescoço por se sentarem em posições que eles sabem que não são corretas.

A NEC-Mitsubishi se associou a uma empresa de ergonomia, a Open Ergonomics, para produzir um guia para ajudar pessoas a melhorar sua área de trabalho.

O guia aconselha os trabalhadores a prestar mais atenção à forma como se sentam e a organizar suas mesas.

Nigel Robertson, consultor da Open Ergonomics, pediu que os trabalhadores levem a questão a sério.

"O que muitas pessoas não percebem é que esses sintomas aumentam rapidamente, de desconforto persistente a dor crônica, e podem encerrar suas carreiras ou reduzir sua qualidade de vida de muitas formas", disse.

E acrescentou: "Há duas coisas essenciais: aja hoje e não espere alguém fazer isso para você".