

Área: Fisioterapia

Autores: José Gildeão Soares de Oliveira; Diego Albuquerque, Evandson Uchoa Lima; Evaldo Gonçalves Lopes Junior; Carmen Leda Dantas Freitas de Farias.

Instituição: Faculdade Santa Maria

SINAIS E CARACTERÍSTICAS DA TENDINITE E SUA INCIDÊNCIA EM USUÁRIOS DE COMPUTADOR

RESUMO

Introdução: Os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT's) acometem os membros superiores e vem se tornando um grande problema para saúde pública devido a crescente popularização dos computadores. Inicialmente os problemas são causados pela má postura adotada durante o uso do computador gerando dessa forma estresses mecânicos e desencadeando as tendinites, que são lesões localizadas ao nível dos tendões e bainhas tendinosas. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo verificar a incidência da tendinite em usuários de computador buscando associar esse fato a vícios posturais ou problemas ergonômicos. **Materiais e Métodos:** Participaram da amostra 20 pessoas que trabalham com computador diariamente por mais de cinco horas por dia, sendo homens e mulheres, onde foram analisados através de dois questionários: um de avaliação postural e de uma checklist para análise ergonômica do ambiente de trabalho. A análise dos dados foi realizada através de uma estatística exploratória através do Software Microsoft Excel (2010). **Resultados e Discussões:** Ao analisar os dados foi possível observar que além do ambiente de trabalho possuir uma péssima ergonomia, os trabalhadores adotam posturas inadequadas durante a realização de suas atividades laborais, aumentando assim as chances de serem acometidos por LER/DORT e de agravar mais ainda os sinais característicos da tendinite, que todos relataram possuir. **Considerações Finais:** Assim, percebeu-se que para evitar problemas musculoesqueléticos como a tendinite no ambiente de trabalho com computador, é mais que necessário o ambiente possuir uma boa ergonomia, o trabalhador também precisa cooperar adotando posturas adequadas no seu dia a dia durante a realização de suas tarefas.

Palavras-chave: Tendinite, ergonomia, postura.