



Fisioterapeuta indica postura correta de usuário de computador

RAQUEL DO CARMO SANTOS
kel@reitoria.unicamp.br

Para evitar problemas na região cervical, a fisioterapeuta Fernanda Albieri M. Lopes Roza recomenda que os olhos do usuário de computador devem seguir uma linha horizontal em relação ao centro da tela do equipamento. O ideal, explica, é a utilização de um suporte para manter o monitor em altura adequada. “A prática evitaria a retificação cervical, ou seja, a perda da curvatura da coluna. Este efeito, que é muito comum em pessoas que passam muitas horas em frente ao computador em posição inadequada, provoca dores no pescoço, nos ombros e em outras partes do corpo”, esclarece Fernanda, que apresentou dissertação de mestrado sobre o tema na Faculdade de Ciências Médicas (FCM).

A profissional chegou a esta conclusão ao longo dos anos dedicados ao tratamento de pacientes, em uma clínica especializada. A confirmação científica deu-se por meio do estudo realizado em duas empresas, onde os funcionários faziam uso do computador por mais de cinco horas. “Existem várias pesquisas que apontam opiniões diferentes em relação ao posicionamento do monitor e, por isso, quis investigar qual a melhor orientação ergonômica. Ademais, é cada vez maior o número



Fotos: Divulgação

de pessoas que chegam à clínica reclamando de dor”, revela.

Segundo Fernanda, que foi orientada pelo professor Satoshi Kitamura, a maioria das pesquisas indica a direção dos olhos no topo da tela como o recomendável. A fisioterapeuta pondera, no entanto, que esta posição leva o indivíduo a olhar para baixo para ter acesso à tela e ao teclado, o que sugere uma postura irregular. “O fato de elevar o monitor aumenta as chances de manter a curvatura mais próxima do normal. Minha proposta parte de um novo referencial em termos de ergonomia”, afirma.

Foram analisadas dez áreas suscetíveis à dor pelo uso do computador – pescoço, ombros, região dorsal, cotovelos, antebraço, região lombar, punhos, mãos e dedos, os quadris e coxas, joelhos, tornozelos e pés. Em todas elas, as



Seta indica posição correta do monitor: postura inadequada acarreta problemas em várias partes do corpo, segundo a fisioterapeuta Fernanda Albieri M. Lopes Roza (destaque)

orientações propostas pela fisioterapeuta tiveram resultados positivos na diminuição das dores, principalmente entre as mulheres e nos homens com mais de 40 anos e que trabalham de cinco a seis horas no computador.

Para fundamentar o estudo, a especialista aplicou um questionário a 44 funcionários das duas empresas. O levantamento foi

associado à análise da escala analógica visual – que consiste na medição da intensidade da dor – no início do estudo e, ao final, após três meses, depois que os funcionários seguiram as orientações ergonômicas da fisioterapeuta.

Nas duas empresas, Fernanda orientou os funcionários à adequação de um posto de trabalho ergonomicamente confortável,

mas em apenas uma empresa ela fez a proposta da utilização do suporte para o monitor, de modo que a linha dos olhos ficasse no centro da tela. A empresa que recebeu este novo posicionamento da altura da tela do computador teve melhores resultados na diminuição da dor na região cervical, como também nas outras nove áreas analisadas.

Estudo ressalta importância da percepção na formação musical

O musicista Alexandre Henrique Isler Chagas propõe, em sua dissertação de mestrado apresentada no Instituto de Artes (IA), estudos dirigidos para o desenvolvimento da percepção musical do aluno em uma orquestra de cordas infantil. Diferentemente do enfoque dado nos métodos convencionais de ensino coletivo, no trabalho sugerido por Chagas há envolvimento de questões didáticas e pedagógicas, por meio do qual até o repertório tem valor preponderante no processo educativo. “A ideia não é apenas adquirir uma boa técnica no manejo do instrumento, mas antes utilizar a orquestra infantil como uma ferramenta na formação musical do aluno”, explica.

Para embasar suas sugestões, o musicista, orientado pela professora Aci Taveira Meyer, desenvolveu um trabalho específico com 25 instrumentistas que formam o Unicordas, projeto vinculado ao Núcleo de Integração e Difusão Cultural (Nidic) da Unicamp. Com participantes na faixa etária de 6 a 14 anos, a orquestra infantil é composta por violinos, violas, violoncelos e contrabaixo. Nos estudos dirigidos são abordados aspectos relativos às questões harmônica, rítmica e de técnica de arco. “O objetivo é levar o aluno a encarar a música não só como uma atividade lúdica ou recreativa, mas também como



Alexandre Henrique Isler Chagas (à direita): orquestra infantil como ferramenta na formação do aluno

disciplina, essencialmente importante para o desenvolvimento humano em todos os sentidos. As apresentações públicas compõem o processo ensino-aprendizagem”, explica.

Chagas, também violinista da Orquestra Sinfônica da Unicamp, conta que o projeto Unicordas foi criado em 2006. Seu interesse é elaborar, na pesquisa de doutorado, um currículo com medições qualitativas dos estudos propostos, para a formação de orquestras desse gênero em escolas. Segundo ele, a Lei de Diretrizes e Bases prevê o ensino de música como obri-

gatório, mas não há material pedagógico disponível neste sentido. “São mais de 30 anos sem a disciplina nas escolas e não foram elaborados métodos específicos. Não houve também investimento na formação de profissionais aptos a trabalhar com o tema”, esclarece.

No caso do ensino com instrumentos de cordas, afirma Chagas, a situação é mais complicada, pois não há material que contemple o vínculo com a pedagogia, envolvendo também a percepção musical. Neste aspecto, está o diferencial proposto pela orquestra de cordas.

Fotos: Antoninho Perri



A nutricionista Elisa Jackix: grande incidência da doença despertou interesse

Hidrolisado de colágeno melhora estrutura óssea, aponta pesquisa

Estudos experimentais desenvolvidos na Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA) demonstraram melhora na estrutura do osso em ratas com osteoporose, após a ingestão de um tipo de hidrolisado de colágeno – produto obtido a partir da gelatina e que tem recebido atenção por suas propriedades no tratamento de doenças osteoarticulares.

A nutricionista Elisa Jackix revela que o interesse surgiu com a grande incidência mundial da enfermidade, caracterizada pela redução da massa óssea, que leva ao aumento da suscetibilidade a fraturas. “O colágeno compreende em média 95% das proteínas dos ossos e é parcialmente responsável pelas propriedades biomecânicas. Por isso, resolvi aplicar o hidrolisado e analisar seus efeitos”, esclarece.

A pesquisa foi orientada pelo professor Jaime Amaya Farfán e contou com dois tipos de suplementação alimentar. O primeiro grupo recebeu apenas gelatina e foi considerado como controle. Já o grupo que ingeriu hidrolisado de colágeno teve percentuais de proteína óssea maiores.

As vértebras do grupo que recebeu a maior dosagem de hidrolisado suportaram carga quatro vezes maior em relação às que receberam gelatina, indicando que o produto pode contribuir para uma maior resistência do osso ao esforço e à pressão, na rata doente.