

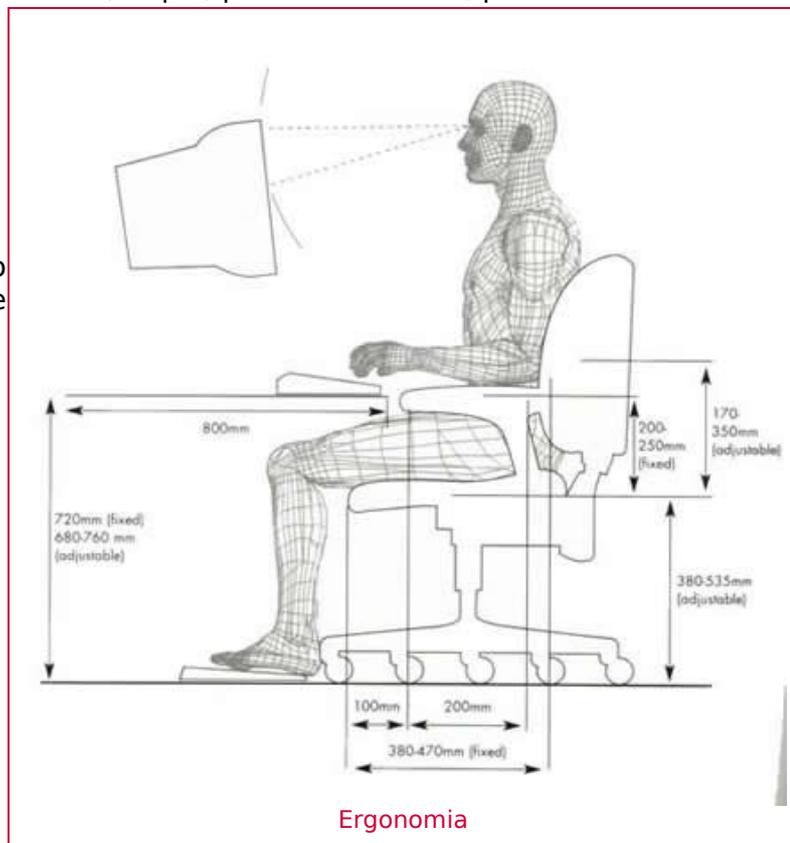
## Ergonomia! Adauto Villela<sup>1</sup>

**Para preservar a saúde e a produtividade, basta o tradutor tomar precauções bastante simples**

A rotina do tradutor profissional exige longas jornadas de trabalho e isso, hoje em dia, quer dizer: muitas, muitas horas diante de um computador. Por isso, é preciso estar ciente de duas siglas que, infelizmente, estão em moda há alguns anos: LER (Lesão por esforço repetitivo) e DORT (Doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho). Ambas se referem a um mesmo grupo de doenças, sendo DORT a sigla mais recente adotada pelo Instituto Nacional de Seguridade Social, o INSS.

De acordo com Maria José Americano, em matéria publicada no site do Instituto Nacional de Prevenção às LER/DORT, tais doenças são a “segunda causa de afastamento do trabalho no Brasil. A cada 100 trabalhadores na região Sudeste, por exemplo, um é portador de Lesões por Esforços Repetitivos”.

Precaver-se é a melhor opção. Os principais vilões das histórias de LER/DORT relacionadas à tradução são: excessos na digitação (principalmente quanto à força e à velocidade), instalações inadequadas, descuido com a postura física, falhas na negociação de prazos, o que pode levar o tradutor a trabalhar por 12 ou mesmo 14 horas em um mesmo dia e, é claro, a repetição dessas condições dia após dia. O tratamento inclui: analgésicos, antiinflamatórios, uso de talas e tipóias, fisioterapia, sessões de alongamento, massagem e acupuntura. Sem falar no afastamento do trabalho, o que, para o autônomo, pode ter sérias conseqüências profissionais e financeiras.



Para evitar todo esse incômodo, bastam alguns cuidados simples, que dizem respeito às instalações e ao condicionamento físico do tradutor. A propósito, para quem deseja uma definição bem clara do que é ergonomia, eis o que nos traz o Dicionário Houaiss: ergonomia é estudo científico das relações entre homem máquina, visando a uma segurança e eficiência ideais no modo como interagem.

Quanto às instalações, mesa, cadeira e suporte de monitor devem permitir uma adequação completa às características físicas do tradutor. Ao assentar-se, os pés devem estar bem apoiados no chão, os joelhos formando um ângulo reto. Com a coluna ereta e as costas apoiadas no encosto, os cotovelos do tradutor repousam nos braços da cadeira, permitindo que suas mãos se alinhem com os antebraços quando posicionadas sobre o teclado do computador. É recomendável utilizar um apoio para os punhos, desses que são vendidos em casas de informática.

<sup>1</sup> Professor de tradução na Universidade Federal de Juiz de Fora e Tradutor.

Já o monitor de vídeo precisa estar em uma altura que evite a inclinação excessiva da cabeça do tradutor, pois isso força a musculatura do pescoço e também a dos olhos. Em matéria publicada na revista Info, aconselha-se deixar “o monitor a uma distância de 50 a 65 centímetros dos olhos, e a inclinação da tela deve variar de 10º a 20º”. Por outro lado, previne-se: “nunca fique com o monitor acima do nível dos olhos. Além de forçar mais os músculos, essa posição exige que a fenda palpebral fique mais aberta, agravando o ressecamento” dos olhos.

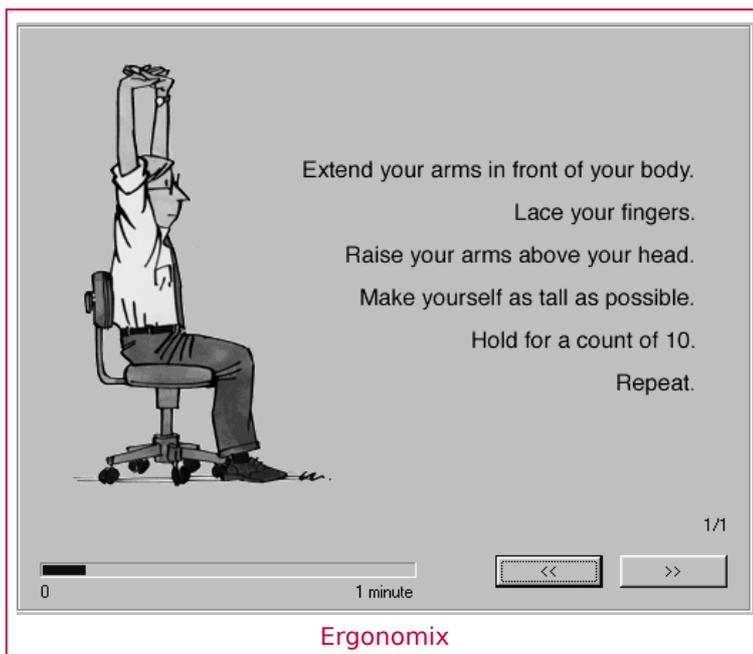
Mas não bastam instalações adequadas, o tradutor precisa vigiar sua postura. Por isso ele não deve escorregar na cadeira, nem se sentar sobre uma das pernas ou com as pernas cruzadas. Daí não ser recomendável o uso de laptop para quem precisa digitar muitas horas por dia.

## Os pontos mais vulneráveis à lesão são: tendões e articulações dos braços, coluna vertebral, pescoço e olhos

O tradutor deve conscientizar-se de que seu trabalho não é apenas intelectual, mas também físico. Seu corpo precisa estar em condições de suportar o esforço que dele será exigido. Por outro lado, tal esforço precisa ser limitado. Daí a importância de praticar exercícios físicos regulares, como caminhadas, natação, etc. e de sempre negociar prazos razoáveis.

Por isso o tradutor precisa ter total consciência de sua produtividade: quantas páginas ou quantas palavras consegue traduzir por hora e quantas horas consegue trabalhar por dia. É claro que cada trabalho possui um grau de dificuldade diferente, o que implica em maior ou menor tempo para realizá-lo. Mas, na média, é necessário um referencial de produtividade diária (por exemplo, 2000 palavras, o que equivale aproximadamente a 6 laudas de 1800 caracteres por dia), pois disso depende diretamente a negociação dos prazos. E nunca se pode esquecer que algum tempo a mais deve ser reservado para a revisão do trabalho.

Intervalos regulares são absolutamente necessários. Fazem bem tanto para seus músculos e tendões quanto para seus olhos, que precisam descansar e se recompor. Recomenda-se uma pausa de 5 a 10 minutos a cada 50 minutos de trabalho. Nesses intervalos, o tradutor deve caminhar um pouco, sentar-se em outro lugar mais confortável, ou até mesmo deitar-se. O importante é afastar-se um pouco do computador e de sua posição de trabalho. Também é recomendável fazer alongamentos suaves, uma vez que alongamentos mal feitos podem piorar ou até mesmo provocar lesões.



Para esses alongamentos, recomendo uma consulta a um ortopedista, fisioterapeuta ou professor de educação física. Esses profissionais podem orientá-lo sobre o assunto. Mas, basicamente, os mesmos exercícios de alongamento feitos por nadadores podem servir bem ao tradutor. Para quem se interessar, há softwares que ajudam nesse sentido, como, por exemplo, o Ergonomix, cuja versão shareware está disponível em [publicspace.net/ergonomix](http://publicspace.net/ergonomix). Programas como esses interrompem o trabalho do tradutor a intervalos especificados e propõem uma seqüência de exercícios de alongamento para aliviar a tensão muscular e melhorar a postura.

Tomando os devidos cuidados, o tradutor preservará não apenas sua saúde, mas também sua produtividade. Quando se trata das malfadadas doenças ligadas a LER/DORT, é sempre melhor prevenir do que remediar.

## REFERÊNCIAS

Instituto Nacional de Prevenção às LER/DORT. [www.uol.com.br/prevler](http://www.uol.com.br/prevler)

Revista Info/Exame, ano 21, número 240, março de 2006. [www.info.abril.com.br](http://www.info.abril.com.br)

Sobre o Ergomix: [www.publicspace.net/ergonomix](http://www.publicspace.net/ergonomix)

