

A PARTIR DA DÉCADA DE 1980 O COMPUTADOR PASSOU A SER ESSENCIAL NO NOSSO QUOTIDIANO DE TRABALHO, ESTUDO E LAZER



MARIA JOÃO QUADRADO
Prof. Oftalmologia Faculdade Medicina Universidade de Coimbra
Chefe do Banco de Olhos do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra
Chefe de Córnea e Cirurgia Refrativa do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra
Presidente da Sociedade Portuguesa de Oftalmologia

SÍNDROME VISUAL DOS COMPUTADORES

O uso dos Smartphones aumentou substancialmente o tempo que todos nós, crianças, adolescentes e adultos, passamos em frente a um monitor. Desta forma, 75% das nossas atividades diárias envolvem o computador. Tudo isto levou a que a síndrome visual do Computador (SVC) se transformasse num problema de saúde pública emergente, epidémico e global com uma prevalência 60-90% nos utilizadores de computador. Os sintomas oculares podem limitar as atividades do indivíduo que, pela sua dimensão, podem levar a um impacto negativo na economia e desenvolvimento de um país.

O SVC ocorre quando o computador ou outro monitor digital é utilizado para além de três horas diárias, associando por norma alterações visuais a problemas ergonómicos e stress psicossocial. Os sintomas podem ser temporários, mas serão

permanentes se não detetados e tratados atempadamente. As crianças, os idosos e o sexo feminino são os mais vulneráveis. As crianças posicionam-se inadequadamente, não controlam o uso dos dispositivos digitais e não ligam aos sintomas. Os idosos, as mulheres após a menopausa e os portadores de lentes de contacto apresentam má lubrificação da superfície ocular e olho seco.

Os sintomas oculares são: fadiga ocular, olhos vermelhos e irritados, fotofobia acentuada, cefaleias, visão dupla e enevoada, halos luminosos e secura ocular. A estes sintomas associam-se os sintomas musculoesqueléticos secundários à posição inadequada no trabalho: dores cervicais, lombares e a síndrome do túnel cárpico.

Os sintomas oculares podem ser aliviados com repouso periódico e posicionamento adequado do monitor e instrumentos de

trabalho. A regra 20/20/20 é muito simples. De 20 em 20 minutos, aconselha-se o desvio do olhar do monitor, durante 20 segundos, fixando um alvo distante a cerca de 20 pés (6 metros). O monitor deve estar 15 a 20 graus abaixo do nível dos olhos e a cerca de 60 cm. Os materiais para leitura deverão estar acima do teclado e debaixo do monitor ou então ao seu lado, de forma a não ser necessário movimentar a cabeça para os fixar. A posição do monitor deve evitar o brilho, particularmente da iluminação superior ou de janelas. O brilho deve corresponder à luz circundante e se necessário utilizar um filtro de brilho à frente do monitor. O contraste e o tamanho do texto também são muito importantes. A cadeira deve ser acolchoada, em conformidade com o corpo, e ajustada para que os pés descansem no chão e os pulsos sobre a secretária ou nos braços da cadeira.

Para além das medidas de prevenção referidas, uma consulta no oftalmologista é fundamental. Podem ser diagnosticadas e tratadas desordens como conjuntivites alérgica, olho seco, distíquia, blefarite, queratite de exposição, pestanejo inadequado, má posição das pálpebras e o uso de medicamentos que agravam o olho seco (antihistamínicos, antidepressivos e diuréticos). Os defeitos refrativos devem ser tratados e se necessário prescrever óculos para o computador de forma a evitar o esforço ocular.

A saúde visual é crítica na manutenção da produtividade e eficiência no trabalho. O SVC diminui significativamente a qualidade de vida. Cuide das condições de iluminação, do conforto da sua cadeira, da posição do seu monitor, do local onde coloca os materiais de referência e faça pausas para descanso.

Assim cuidará dos seus olhos e de si!

“
OS SINTOMAS OCULARES PODEM SER ALIVIADOS COM REPOUSO PERIÓDICO E POSICIONAMENTO ADEQUADO DO MONITOR E INSTRUMENTOS DE TRABALHO, DIMINUINDO O RISCO DE LESÕES INICIAIS



DIA MUNDIAL DA VISÃO



Hoje comemora-se o Dia Mundial da Visão. O objetivo geral das iniciativas realizadas neste dia é prevenir problemas visuais, proteger e tratar da visão das pessoas e alertar para a importância da saúde ocular.