

Olho seco e visão embaçada podem ser sintomas da síndrome da visão do computador

DA REDAÇÃO

A síndrome da visão do computador (SVC) é uma doença oftalmológica que afeta, principalmente, as pessoas que costumam passar muitas horas em frente ao computador. Entre os principais sintomas estão a secura ocular, visão embaçada, dor de cabeça, dor no pescoço e cansaço visual.

Segundo a oftalmologista Dra. Maria Beatriz Guerios, pessoas que passam mais de três horas em frente ao computador têm um risco aumentado de desenvolver a síndrome da visão do computador ao

Doença é considerada risco ocupacional e atinge cerca de 70 milhões de pessoas no mundo longo da vida.

“Além de secura nos olhos, a pessoa pode apresentar vermelhidão, queimação e visão dupla, coisas que interferem na performance no trabalho. O que chama a atenção é que os sintomas vão além da parte oftalmológica e podem reduzir, inclusive, a produtividade”, afirma a médica.

Pixels e o olho humano

A explicação para o desenvolvimento da síndrome está ligada ao tipo de imagem que os olhos precisam enxergar. As imagens nas telas são formadas por pixels, minúsculos pontos usados para mensurar a resolução dos dispositivos eletrônicos. Cada pixel tem o centro brilhante e as bordas borradas.

“Devido a essas características, o olho humano trabalha em dobro para conseguir enxergar uma imagem composta por pixels. O olho é obrigado a focar, focar novamente, relaxar e focar de novo. Dessa maneira, há um



esforço extraordinário da musculatura ocular”, comenta Dra. Maria Beatriz.

“Além disso, quando usamos dispositivos eletrônicos tendemos a piscar menos, o que piora os sintomas de secura ocular, pois o filme lacrimal serve, entre outras coisas, para deixar a superfície dos olhos bem lubrificada”, adiciona a especialista.

Estima-se que entre 70% e 90% dos usuários de computadores e outros dispositivos eletrônicos têm um ou mais sintomas da síndrome da visão de computador.

ERGONOMIA INADEQUADA

Naturalmente, há outros fatores envolvidos na síndrome da visão do computador. Alguns estudos apontam que a distância da tela está ligada ao desenvolvimento da condição.

“Quanto mais perto a tela, mais os olhos precisam trabalhar para alcançar a nitidez a determinada distância, o que chamamos de acomodação visual. Nesses casos, a recomendação é que a tela fique entre 50 e 70 cm de distância dos olhos”, orienta Dra. Maria Beatriz.

A oftalmologista completa: “A inclinação do monitor também

conta. A pessoa não pode nem abaixar nem levantar muito a cabeça ao usar o computador. É preciso que o olhar esteja em uma linha reta da imagem da tela”.

A REGRA 20-20

Uma boa ergonomia é fundamental para a saúde como um todo, inclusive para a saúde visual. Outra dica é descansar os olhos a cada 20 minutos. Nessa pausa, é preciso treinar a visão de longe, que fica bastante prejudicada nesses casos. Por fim, é importante lembrar de piscar mais em frente ao computador.

O diagnóstico da síndrome da visão do computador é, basicamente, clínico. “Na consulta de rotina é possível detectar a condição. Em alguns casos, podemos realizar um exame chamado Tearcheck®, para avaliar a superfície ocular e investigar o olho seco, que pode trazer alguns problemas visuais adicionais”, reforça Dra. Maria Beatriz.

O tratamento pode ser feito com lubrificantes oculares e mudanças de hábitos, além da correção da ergonomia na hora de usar o computador. Finalmente, nos casos mais graves, é possível usar a luz intensa pulsada para tratar os sintomas do olho seco, com ótimos resultados em longo prazo.

Por fim, é sempre bom lembrar que não se deve usar colírios sem a prescrição de um oftalmologista! O uso indevido desses medicamentos é uma causa importante de desenvolvimento do glaucoma secundário e outras patologias oculares.

Loterias



Acumulou - Concurso 2492

10 30 31 33 42 52



Acumulou - Concurso 5880

46 56 65 69 76



Acumulou - Concurso 2380

04 11 15 26 33 46
04 07 22 30 43 49



Acumulou - Concurso 1797

01 08 18 51 63 73 76



Acumulou - Concurso 2328

04 19 20 21 24 28 30
38 43 48 50 51 57 61
63 75 78 87 90 91



Dia do Orquídeófilo
Dia do Aeroviário
Início do Economiário