

# Informativo IMO

## O COMPUTADOR E A VISÃO

Que o computador é uma ferramenta importante para o trabalho e para o estudo todos nós sabemos. Mas, o que muitas pessoas desconhecem é que o uso frequente da máquina, de maneira incorreta, pode provocar o que chamamos de **cansaço ou fadiga visual**.

Em Inglês CVS - Computer Visual Syndrome, a Síndrome do Usuário de Computador é responsável por sintomas como dores de cabeça e desconforto nos olhos (ardor, sensação de areia e vermelhidão). Mas, por que isso acontece? Por uma única razão: a fixação do olhar num ponto por período prolongado, gera a diminuição do reflexo de piscar e cansaço da musculatura do globo ocular.

O ato de piscar é involuntário e tem a função de distribuir a lágrima sobre a superfície do globo ocular. A lágrima lubrifica e protege a porção anterior dos olhos expostos ao meio ambiente. A diminuição do reflexo de piscar deixa os olhos secos. Surge, assim, o ardor e a vermelhidão. E mais: o ar frio proveniente de aparelhos de ar condicionado acelera a evaporação lacrimal, agravando os sintomas.

Até o momento, não existem nenhum estudo comprovando que o uso do computador, smartphone ou tablet prejudica a visão ou predisponha o aparecimento de doenças oculares. Sabemos que a radiação que emana da tela é muito baixa e limitada a 2 ou 3 centímetros do monitor; portanto, não atinge os olhos.

Medidas simples, mas bastante eficazes, podem ser incorporadas ao dia-a-dia para trazer maior conforto aos olhos quando estamos à frente da tela do computador:

- relaxe a visão com pausas de dez minutos a cada hora de uso do computador
- pisque! Piscar os olhos é fundamental, pois troca o filme lacrimal (película de lágrima que fica sobre a córnea), responsável pela manutenção da umidade e indispensável para uma boa visão e defesa ocular
- reduza o brilho e a intensidade das cores do seu monitor
- procure posicionar o monitor a uma distância entre 35 a 50 centímetros dos olhos
- mantenha seu monitor com protetor de tela (reduz o

brilho das imagens automaticamente)

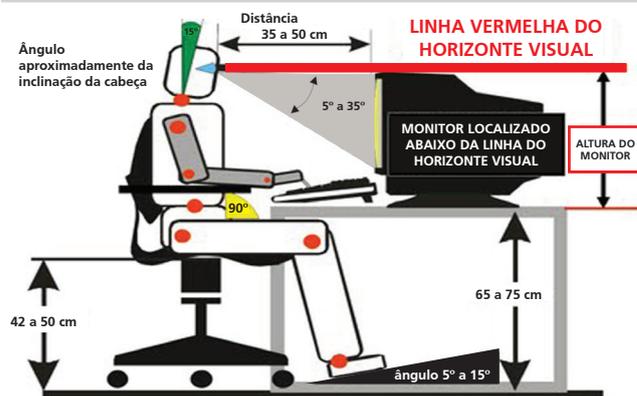
- procure manter os documentos próximos da tela, com suportes ou pranchetas presas diretamente na lateral do monitor
- evite usar o monitor em lugares escuros: jamais aproveite somente a luz da tela para trabalhar
- não permita que a luz do ambiente reflita diretamente nos olhos ou na tela
- posicione o topo do monitor de maneira que esteja na altura dos olhos ou ligeiramente abaixo
- evite imagens com cores intensas e muito variadas quando as crianças forem as usuárias do computador

A boa postura também é fundamental para garantir a saúde quando utilizamos o computador. Para isso:

- procure sempre deixar seus pés sobre um apoio
- deixe um espaço livre entre a coxa e o tampo da mesa
- mantenha as mãos e os antebraços na mesma linha reta
- relaxe os ombros
- mantenha os cotovelos próximos da cintura, abertos em ângulo reto ou pouco mais
- apoie firmemente a região lombar no encosto da cadeira

Atenção: quando a síndrome da fadiga visual já tiver instalada, algumas medidas podem ajudar a corrigir (ou amenizar) o problema. O tratamento, sempre prescrito e acompanhado pelo médico oftalmologista, varia caso a caso, conforme os sintomas. Converse com ele a respeito.

### Veja como você pode melhorar a sua postura



Segundo dados recente da Fundação Getúlio Vargas, o Brasil tem aproximadamente 24 milhões de usuários de computador. Fazer o uso da tecnologia não significa sacrificar a sua saúde. Pense nisso!