TESTE:
SÍNDROME DA VISÃO DO COMPUTADOR

Faça o teste e verifique se o uso contínuo do computador está afetando a sua saúde ocular.

Responda **SIM** ou **NÃO**, e ao final do teste leia as instruções para prevenção da Síndrome da Visão do Computador.



Imagem cortesia de cuteimage na FreeDigitalPhotos.net

Após permanecer durante horas trabalhando em frente ao computador:

- A sua visão fica embaçada?

[ ] SIM

[ ] NÃO



Imagem cortesia de surasakiStock na FreeDigitalPhotos.net

Após permanecer durante horas trabalhando em frente ao computador:

- Você sente contrações involuntárias do músculo ocular?

[ ] SIM

[ ] NÃO



Imagem cortesia de chatchai_stocker na FreeDigitalPhotos.net

Após permanecer durante horas trabalhando em frente ao computador:

- Seus olhos começam a doer?

[ ] SIM

[ ] NÃO



Imagem cortesia de Stuart Miles na FreeDigitalPhotos.net

Após permanecer durante horas trabalhando em frente ao computador:

- Sente dores de cabeça constantes?

[ ] SIM

[ ] NÃO



Após permanecer durante horas trabalhando em frente ao computador:

- Seus olhos ficam ressecados?

[ ] SIM

[ ] NÃO



Após permanecer durante horas trabalhando em frente ao computador:

- Sente dores na nuca ou nas costas?

[ ] SIM

[ ] NÃO



Após permanecer durante horas trabalhando em frente ao computador:

- Dificuldade em manter o foco visual?

[ ] SIM

[ ] NÃO

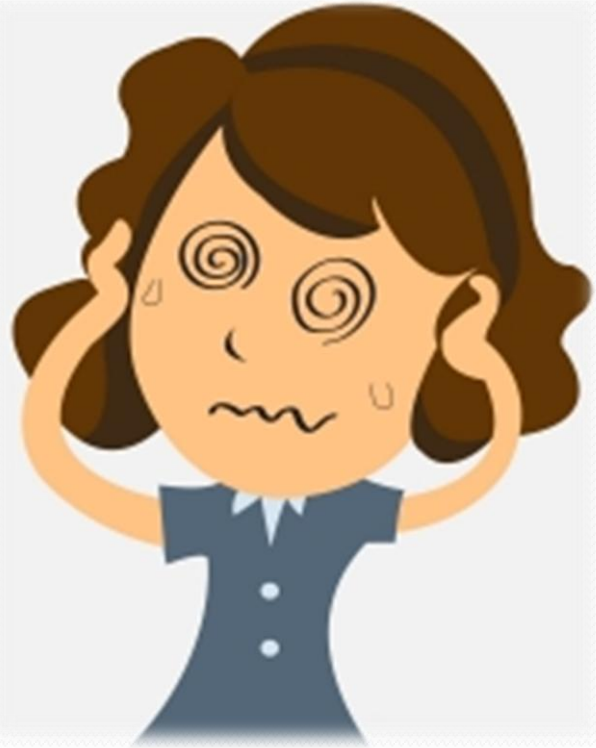


Imagem cortesia de jesadaphorn na FreeDigitalPhotos.net

Após permanecer durante horas trabalhando em frente ao computador:

- Seus olhos ficam sensíveis à luz?

[ ] SIM

[ ] NÃO



Imagem cortesia de tiggerıth na FreeDigitalPhotos.net

A maior parte das suas respostas foi **SIM**?

- Leia as instruções para prevenção da Síndrome da Visão do Computador:

FAÇA PAUSAS – a cada 50 minutos de trabalho no computador faça pausas de, pelo menos, 5 minutos. Olhe para o horizonte, mude o foco, estique as pernas, relaxe o pescoço, alongue o corpo, caminhe e se hidrate para retornar às atividades.

CONTROLE A ILUMINAÇÃO – utilize o computador em ambientes iluminados, porém, evite o reflexo de janelas na tela. Reduzir o brilho produzido pelas superfícies planas e pela tela do computador ajuda a poupar a visão. Em excesso ele pode provocar cansaço aos olhos.

PISQUE MAIS – quando estiver trabalhando ou estudando no computador, procure piscar mais, mesmo que voluntariamente, para lubrificar os olhos, olhe também para longe de modo a descansar a visão.

A maior parte das suas respostas foi **SIM**?

- Leia as instruções para prevenção da Síndrome da Visão do Computador:

TROQUE MONITORES ANTIGOS POR NOVOS – caso tenha monitores antigos (*CRT*), ajuste a frequência para o máximo possível em *Hertz*. Caso sejam novos, não é necessário, estes já possuem melhor definição de imagem e tela antirreflexo.

CUIDADO COM LUMINÁRIAS – evite o uso de luzes apontadas diretamente para os olhos, como luminárias de mesa, pois podem causar ofuscamento.

EVITE AMBIENTES SECOS – cuidado com o uso de computadores em locais com vento ou ar condicionado muito fortes. Esses fatores podem contribuir para o ressecamento dos olhos.

FAÇA UM CHECK-UP OCULAR ANUALMENTE – mesmo tomando todas as precauções e fazendo pausas constantes, o trabalho diário com computador é desgastante, tanto para o corpo quanto para os olhos.
Portanto, a visita ao oftalmologista é indicada.

TRF2ª R

SGP

DISAU