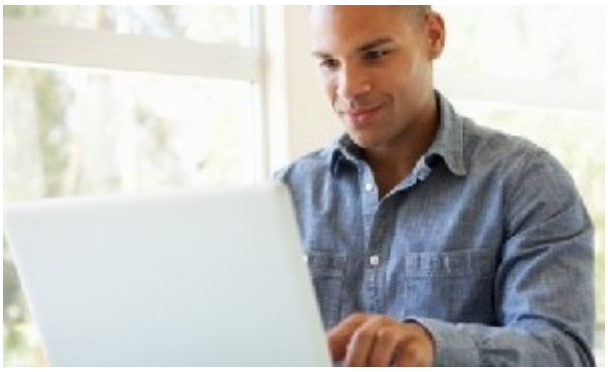
Computador (Síndrome Olho-Computador)

25 de fevereiro de 2013 Em Blog Por renato



Do ingles “Computer Vision Syndrome”, a Síndrome da Visão do Usuário de Computador ou tambem chamada Síndrome Olho-Computador são os nomes dados a uma das principais síndromes que causam queixas frequentes nas clínicas de oftalmologia. A Síndrome é caracterizada por sintomas oculares que aparecem durante ou após o uso prolongado do computador.

“Vista cansada”, dor de cabeça, olhos irritados ou vermelhos, lacrimejamento, coceira, sensibilidade à luz, dificuldade de conseguir foco, visão de cores alteradas, halos ao redor dos objetos, visão embaçada ou dupla são as reclamações mais freqüentes daqueles que utilizam o computador no ambiente de trabalho.

Depois de horas diante de uma tela que emite raios luminosos, o movimento automático de piscar diminui em aproximadamente um terço em função da atenção que prestamos. Isto ocorre não só em usuários de computadores mas com crianças que jogam video game devido à concentração no jogo. Alem disso, a luminosidade da tela faz as pupilas se fecharem, além de provocar esforço muscular, sonolência e cansaço visual. Enxergar de perto, exige mais esforço do que enxergar de longe. As imagens do monitor são formadas por \’pixels\’, minúsculos pontinhos nos quais os nossos olhos não conseguem manter o foco, necessitando \’focar e refocar\’ continuamente.

Além de piscarem menos existe o agravante de que as pessoas não abandonam seu posto de trabalho até que a seu objetivo seja cumprido. Pequenas pausas no trabalho e uso de lágrimas artificiais são adequados, para que não ocorra sintomas como os descritos acima.

Alguns fatores contribuem para agravar as queixas associadas ao usodo computado, como posturas incorretas, ambientes com ar-condicionado e luminosidade em excesso ou inadequada.

Portanto recomenda-se:

- manter postura ideal, com os pés tocando no chão;

- monitor posicionado na altura maxima da linha da visão;

- os olhos devem ficar de 50 cm a 65 cm da tela;

- papéis utilizados no trabalho devem ficar ao lado do computador;

- não devem haver reflexos de luz na tela. O ideal é posicioná-la contra fontes de luz como lâmpadas e janelas; – quanto mais se aumenta a resolução do monitor, menores ficam as letras. O tamanho ideal deve ser ajustado para uma leitura rápida e fácil.

- pequenos intervalos ajudam a reduzir o estresse visual;

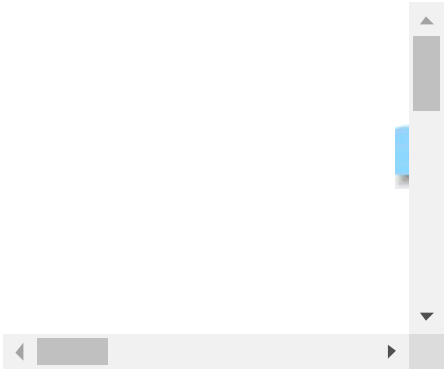
- nos ambientes com ar-condicionado, usar lágrimas artificiais para auxiliar a lubrificação dos olhos;

- a limpeza da tela deve ser constante, pois o monitor produz estática que ajuda no depósito de pó, piorando a qualidade da imagem.

← Alterações Oftalmológicas na gestação
Colírios →

Buscar...

Video



Novidades

- Tremores na pálpebra – Mioquimia
- Colírios
- Computador (Síndrome Olho-Computador)
- Alterações Oftalmológicas na gestação
- Cuidado com a conjuntivite

Nuvem de Tags

conjuntivite cuidados gestação saúde ocular sintomas oculares Síndrome Olho-Computador

Dr. Renato Garcia

Graduação pela Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo Título de Residência Médica em Oftalmologia pelo Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo...

MBA em Administração Hospitalar pela Fundação Getúlio Vargas FGV SP

G+1 Recomende isto no Google

Mais Recente

Tremores na pálpebra – Mioquimia

9 de abril de 2013 ·

É comum haver pacientes no consultório com a queixa de que o olho está “tremendo” ou “pulando”. Na verdade, o que ocorre são contrações involuntárias de pequenas fibras do músculo orbicular …

Twitter

-

Seguir @saudeocular_rg

Dr. Renato Garcia

Twitter, You Tube e Facebook