Abril de 2012

CAPA

Ergonomia visual: medidas que beneficiam a saúde ocular

A visão, sempre muito solicitada no ambiente de trabalho, também precisa de cuidados. Orientar o paciente a como cuidar dos olhos e da postura durante leituras, uso do computador e trabalho repetitivo pode prevenir problemas oculares

Tatiana Alcalde

De 2009 a 2011, Marta Pereira de França dos Santos, 42 anos, fez um curso à distância. “Eu ficava direto no computador. Tinha que ler vários textos na tela e depois de um tempo sentia meus olhos ardendo”, conta a dona de casa, que chegava a encarar textos de até 60 páginas.
Em janeiro deste ano, após o término do curso, Marta procurou por um oftalmologista ao perceber um pequeno incômodo. “Eu fui fazer uma prova e estava vendo tudo embaçado”, conta. “Mas senti falta receber mais orientação do médico. Ele falava pouco”.
A ardência que Marta sentia nos olhos diante do computador é um sintoma típico da Síndrome da Visão de Computador. A sensação de areia, lacrimejamento, olhos irritados, visão borrada, visão dupla, sensação de fadiga também podem ocorrer.
Além disso, entre 50% e 90% das pessoas que usam computador no trabalho ou em longos períodos de estudo são acometidas pela Síndrome do Olho Seco. Segundo o oftalmologista Renato Neves, diretor-presidente do Eye Care Hospital de Olhos, o olho seco pode ter várias causas, sendo uma das mais comuns o uso do computador associado aos efeitos do ar-condicionado. “A pessoa que fixa os olhos no monitor por muito tempo acaba piscando menos e ressecando os olhos. Como as lágrimas são essenciais para a saúde dos olhos, outros problemas podem surgir, comprometendo a visão”, comenta Neves.
A analista de sistemas, Suellen Nogueira, 26 anos, acabou por descobrir que tinha astigmatismo depois que começou a trabalhar seis horas por dia diante da tela de um computador no Serviço de Atendimento ao Cliente de um banco.
A analista procurou um oftalmologista porque sentia muita dor de cabeça e tinha a visão borrada. “Antes eu enxergava um pouco embaçado, mas não me preocupava com isso. Quando eu passei a ficar no computador, piorou, via tudo mais embaçado ainda”, diz.
Por conta do astigmatismo, claro, ela passou a fazer uso de óculos. Mas além de sair com a prescrição em mãos, a analista de sistemas também levou consigo somente a orientação de não ficar muito perto da tela do computador.
Marta acredita que, com o passar dos anos, muitas pessoas poderão vir a se queixar de incômodos nos olhos por conta do uso do computador e de novas ferramentas, como os tablets. “Por isso, acho que os médicos deveriam fazer alertas para prevenção”, diz.
Já Suellen acha difícil tomar medidas que evitem problemas. Desempregada e sem computador em casa, ela se vê obrigada a ficar longe de um monitor. Mas nem por isso ela está desconectada. “Uso o celular para acessar a Internet, o que é muito pior, porque a tela é bem menor”.

Mundo visual
Seja no ambiente de trabalho ou no lar, atualmente o “apelo visual” é uma verdade. Segundo Osvaldo Travassos de Medeiros, oftalmologista e professor titular de oftalmologia da Universidade Federal da Paraíba, a nossa visão é muito solicitada no trabalho, na sala de aula, na leitura, diante do computador, do celular e de tablets, que hoje são equipamentos de uso rotineiro. Para ele, as pessoas ficam bem envolvidas e focadas no que leem ou fazem no computador e muitas vezes não se preocupam com a posição e a distancia entre olhos e monitor, e com os fatores ambientais que as cercam – aspectos que podem gerar sintomas oculares. “A ergonomia é fundamental para que estes sintomas sejam evitados”, afirma Medeiros.
Já o oftalmologista João Orlando Ribeiro Gonçalves, afirma que se a tela do computador fica acima da linha da visão, a pessoa é obrigada a levantar o queixo, o que acaba gerando tensão muscular. “No dia em que a tela ficar na linha da visão, com a ajuda de um suporte ou de um livro, muitos sintomas desaparecerão. A próxima geração deve vir com mais problemas se não se cuidar”, acrescenta.
A orientação em idade precoce é uma das mais importantes. “Até porque 10% das crianças em idade pré-escolar têm problemas oculares”, fala Gonçalves. “A partir dos quatro anos deve-se começar a cuidar da visão”.
Além disso, independente da idade, o oftalmologista deve sempre aconselhar quem o procura. “Quando ele examina o paciente, pode perguntar sobre a profissão que exerce e orientar a como trabalhar sem prejudicar a visão”, descreve Gonçalves.
“Se o paciente trabalha o dia todo no computador, deve fazer uma pausa a cada hora, por cerca de dez minutos. Deve sair da frente da tela e dirigir o olhar para algo distante”, exemplifica Medeiros.
Outras dicas são: posicionar o monitor a uma distância de 45 centímetros dos olhos; manter a cabeça seguindo o alinhamento da coluna vertebral, que deve estar reta e encostada na cadeira; manter material de apoio, como anotações em papel, em local de fácil visualização ao lado do monitor ou próximo dele, o que evita movimentos bruscos com os olhos; e manter o olhar diante da tela do computador ligeiramente voltado para baixo, entre 10 a 20 graus – assim a pálpebra protege boa parte da superfície ocular, diminui sua exposição e melhora a lubrificação.
Além disso, se for necessário, o paciente deve estar bem corrigido opticamente. “Se ele não está, o

olho vai se acomodando e “fabrica” um grau para deixar a imagem corrigida. E isso é um fator agravante aos sintomas da astenopia”, aponta Medeiros.
Fatores ligados ao ambiente também exercem grande influência na visão tanto no trabalho quanto no lar. O uso de ar condicionado contribui para a diminuição da umidade relativa do ar. O ambiente fica mais seco e há um aumento da evaporação da lágrima. Outro fator que contribui para essa situação é a diminuição do número de piscadas. E aqui, não só o ambiente é relevante como o tipo de atividade exercida, como as que exigem muita atenção (leitura ou trabalho repetitivo).
Correntes de ar, que circulam pelo ambiente, quando não controladas também podem contribuir para o surgimento de sintomas como secura dos olhos, ardência, lacrimejamento, visão dupla ou borrada e sensação de areia nos olhos.
Em relação à iluminação, deve-se prestar atenção ao posicionamento das janelas em relação à luz natural para que não prejudique a visão.
É importante também observar que, natural ou artificial, a luz não deve ser direcionada, pois ao atingir a tela do computador, por trás do usuário, gera dificuldade de visualização. A luz que incide lateralmente também interfere negativamente, gerando desconforto, cansaço, dor e até vermelhidão nos olhos.
O correto é manter uma iluminação homogênea no ambiente, ou seja, por igual, sem variação e sem incidir diretamente na tela do computador, na mesa ou nos objetos de trabalho.
Já para quem lê, a luz deve vir por cima do ombro esquerdo. “E é melhor ler com luz incandescente do que com fluorescente”, detalha Gonçalves.
Para Medeiros, todo oftalmologista deve estar atento à ergoftalmologia para não adotar medidas apressadas, deixando de lado a educação preventiva. “No relacionamento médico paciente, que já deve existir, cabe a orientação”, diz. “Falo para os recém-formados que escutem e conversem com o paciente e traga ele para a atualidade, ou seja, falem sobre como fazer uso dos instrumentos modernos, sobretudo aqueles que, depois dos 40 anos, começam a se queixar da visão”.
Segundo o médico, dicas simples, como aumentar a letra no editor de texto e fazer uso da ferramenta de zoom em algum aplicativo, foram suficientes para pacientes que reclamavam de dificuldade em fazer uma leitura. “O oftalmologista tem que estar atento à queixa do paciente, observando diagnóstico e tratamento, mas também cuidando da relação que ele tem com o ambiente, porque o mau uso dos olhos pode trazer problemas para a saúde ocular”, finaliza.

Em resumo

As principais orientações que o seu paciente pode receber para descansar os olhos e evitar a fadiga visual e todos os sintomas da Síndrome da Visão de Computador estão reunidas em nove passos. Veja:

1. Controle da iluminação. Ficar exposto a um ambiente de trabalho excessivamente iluminado é tão prejudicial quanto olhar diretamente para a luz do sol através da janela. Quando o computador estiver em uso, o ideal é reduzir pela metade as lâmpadas do ambiente e procure controlar a entrada de luz natural com cortinas ou filmes. Além disso, posicione a estação de trabalho de modo que a luz entre lateralmente no ambiente.

2. Redução do brilho. O brilho produzido pelas superfícies planas e pela tela do computador pode provocar bastante cansaço nos olhos. Instale, de preferência, uma tela antirreflexo no monitor e procure substituir o branco brilhante das paredes por tons pastel com acabamento fosco.

3. Substituição de monitores antigos pelos novos modelos em LCD. Os novos monitores de cristal líquido cansam bem menos a vista do que os antigos, feitos de tubos e vidro. Isto porque já vêm com uma superfície antirreflexo e com melhor definição de imagens. Com relação ao tamanho da tela, as visualmente mais confortáveis são as de 19 polegadas em diante.

4. Ajustes do monitor. Não é à toa que os novos equipamentos permitem vários ajustes em termos de brilho, tamanho, definição, contraste e cor. Fazer os ajustes de modo personalizado, procurando deixar o fundo da tela nem tão claro, nem tão escuro, ajustando o tamanho das letras e optando por um contraste que seja confortável aos olhos é a melhor pedida.

5. Piscar com mais frequência. Piscar é um santo remédio para vista cansada e uma maneira de evitar crises de olho seco. O simples ato de piscar lubrifica os olhos e previne a irritação ocular. Recomenda-se que, ao trabalhar ou estudar diante do computador, sejam feitas pausas, várias vezes ao dia, parar piscar várias vezes seguidas, olhar para longe e para os lados, e só depois voltar ao trabalho.

6. Pausas mais longas. Ficar concentrado por muitas horas diante do computador não faz bem nem aos olhos nem ao resto do corpo. Adote pausas mais longas a cada duas horas de uso de computador. Assim, é possível descansar a vista, relaxar o pescoço, alongar o corpo, esticar as pernas, caminhar, tomar água e retomar as atividades com mais disposição mental e olhos descansados.

7. Princípios de ergonomia na mesa de trabalho. Um dos exercícios mais cansativos para os olhos é ficar diante do computador copiando um texto impresso em papel. Quando isso for necessário, o ideal é acomodar o texto ao lado do monitor, direcionando uma luminária para as páginas de modo que não reflitam muito brilho de volta para seus olhos. Vale investir em mobiliário ergonômico, posicionando o monitor de modo que o centro da tela esteja pouco abaixo da linha dos olhos.

8. Óculos apropriados para usar o computador. Mesmo tomando todas as precauções e

fazendo pausas constantes, é cansativo passar um dia atrás do outro trabalhando em frente ao monitor do computador. Pessoas que tem essa rotina podem considerar pedir ao oftalmologista que prescreva óculos com lentes específicas para a distância entre seus olhos e o monitor. Se preferirem, as lentes podem ser ligeiramente coloridas em tons de castanho, cinza ou verde.

9. Check-up ocular anual. Visitar o oftalmologista uma vez por ano é indicado para quem tem mais de 40 anos ou problemas de visão que exigem acompanhamento periódico. Porém, quem trabalha diretamente com o computador também está sujeito a alterações na visão, como o quadro de olho seco – doença que também acomete quem tem histórico familiar ou mulheres em fase de menopausa. Pessoas sujeitas à Síndrome da Visão de Computador devem, então, recorrer a um especialista sempre que notarem alterações visuais recorrentes ou persistentes.

Fonte: Renato Neves, oftalmologista e diretor-presidente do Eye Care Hospital de Olhos

Higiene

Para quem faz uso do computador, recomenda-se não comer diante dele e limpá-lo periodicamente. Existem bactérias comuns ao teclado e ao mouse, que podem contaminar as mãos. Se levadas ao olho, podem gerar infecções.

Mais do que simples acessórios

Empresas lançam acessórios que contribuem para o conforto visual de quem trabalha ou estuda por longos períodos diante de computador. Veja abaixo alguns dos equipamentos disponíveis no mercado.

1. LapTable
Possui ajustes de inclinação, altura e aproximação para dar mais conforto ao usar o notebook. Dispõe de mesa auxiliar, revisteiro e local para o mouse.

2. Zagg Ergo Sound Hub
Base para notebook com duas caixas acústicas estéreo, que coloca a tela do equipamento na altura dos olhos.

3. Notebook Coler Aluminium Bright
Suporte para notebook de até 16'', com conexão USB, cooler silencioso. Design ergonômico e com diversos ângulos de ajuste.

4. LaptopDesk
O suporte multifuncional tem articulações especiais que podem ser ajustadas a vários ângulos. Portátil e dobrável, pode ser carregado facilmente, inclusive em viagens.

5. LCD-EX
Ideal para manutenção e proteção de monitor e TV de plasma, bem como LCD. Remove manchas e oleosidade.

6. Mini aspirador Bright
Aspira poeiras e detritos depositados entre as teclas do computador. Possui bolsa coletora de sujeira e escova. Acompanha um tubo e um prolongador, para alcançar lugares mais difíceis de aspirar.

Copyright © Jobson Brasil - Todos os direitos reservados. All rights reserved.