

Síndrome Visual do Computador

As mudanças no estilo de vida e na forma de trabalhar nas últimas décadas, principalmente com a incorporação dos computadores, vêm trazendo consequências para a saúde do ser humano.

Acompanhando a tendência mundial de informatização de processos de trabalho, a JFRJ implantou os processos eletrônicos. Se, por um lado, facilitam e agilizam o trabalho, por outro, causam preocupações os possíveis impactos à saúde de magistrados e servidores causados pelo trabalho prolongado em frente ao computador. Daí a importância de adotarmos medidas preventivas específicas.

Além das patologias do sistema osteomuscular, a astenopia – fadiga ou cansaço visual – também tornou-se um problema. A astenopia faz parte da sintomatologia da Síndrome Visual do Computador, caracterizada por distúrbios oculares irritativos ou funcionais causados por hábitos inadequados ou excesso de trabalho ocular ao computador: concentração visual prolongada sobre um mesmo objeto; má iluminação; uso constante de luz artificial em detrimento da natural; circulação de imagem na tela, entre outros.

O desconforto aparece geralmente ao final do dia, especialmente se, durante muitas horas, houve atividades tais como: ler, ver televisão, estudar, trabalhar ao computador ou em ambientes com fumantes.

Os sintomas mais comuns são:

1- Irritação ocular
2- Vermelhidão
3- Coceira
4- Secura ou lacrimejamento
5- Sensibilidade à luz
6- Sensação de peso nas pálpebras
7- Dificuldade para focar e visão borrada
8- Visão dupla
9- Dor de cabeça e nos olhos

Prevenção:

- Posicione o monitor entre 50 a 70 cm dos olhos. A mirada deve estar no terço superior da tela
- Mantenha os documentos perto do seu campo de visão
- Ilumine bem a sala, mas sem excesso
- Minimize os reflexos na tela
- Evite ofuscamentos; tenha cuidado com luz incidindo direto nos seus olhos
- Descansos periódicos são fundamentais. Para tanto, você pode se valer do aplicativo gerenciador de pausas disponibilizado na JFRJ, o WORKRAVE.
- **Consulte regularmente seu oftalmologista.**

Uso do WORKRAVE

Você poderá instalá-lo e ativá-lo, customizando as pausas tão necessárias para à saúde física e mental. O programa faz o alerta de pausas, segundo a programação feita, e sugere vários exercícios a serem realizados nesse período, inclusive exercícios próprios para a região dos olhos.

Se você ainda não instalou o WORKRAVE em sua estação de trabalho, pode fazê-lo seguindo as instruções contidas no manual de instalação e utilização (clique no link) http://intranet.jfrj.jus.br/sites/default/files/SESAU/guia_rapido_workrave.pdf .

Caso você não localize o programa na Central de Softwares, poderá abrir chamado pela STI solicitando a instalação.

Referências:
http://www.webclinicas.com.br/artmed01mai05.asp
http://www.portaldosolhos.com.br/tag/trabalho-e-visao/#

Texto:
Angélica Viana – médica clínica
Carmen Elisa – médica do trabalho

Arte: SID/Seped

