

Informativo IMO

O USO DO COMPUTADOR E A VISÃO

Ferramenta fundamental no mundo moderno e globalizado, o computador está cada vez mais presente no dia a dia das pessoas, seja no ambiente de trabalho, na escola ou no lar. É natural, portanto, a preocupação: tantas horas de uso diário não prejudicam a visão?

Nos consultórios de oftalmologia são freqüentes as queixas de ardor, irritabilidade e olhos vermelhos, além de cefaléia e dor nos olhos, atribuídos ao uso do computador.

Na verdade, não existe até o momento nenhum estudo comprovando que o uso do computador prejudique a visão ou predisponha ao aparecimento de doenças oculares. Sabemos que a radiação que emana da tela é muito baixa e limitada a 2 ou 3 centímetros do monitor e, portanto, não atinge os olhos.

A que se deve então o desconforto ocular presente ao final de um dia de trabalho?

Deve-se a um único fator: a fixação do olhar num ponto por período prolongado, gerando diminuição do reflexo de piscar e cansaço da musculatura do globo ocular.

O ato de piscar é involuntário e tem função de distribuir a lágrima sobre a superfície do globo ocular.

convergir os olhos num único ponto próximo.

Para reverter este quadro o passo inicial é uma consulta ao oftalmologista. O uso de lentes corretivas para possíveis erros de refração – miopia, hipermetropia, astigmatismo ou presbiopia – reduzem o esforço visual. A ocorrência de insuficiência de convergência pode ser corrigida com exercícios orientados por ortoptista.

No trabalho, o usuário deve adquirir o hábito de intercalar alguns minutos de repouso a cada 40 ou 60 minutos que fica diante do computador. Ao fixar o olhar em um ponto distante ocorre um relaxamento da musculatura do globo ocular. Lembrar, ainda, de piscar com maior freqüência.

O uso de colírios lubrificantes, quando indicados pelo oftalmologista, pode ser de grande auxílio. A tela de proteção, muito utilizada, atenua a luminosidade e trás maior conforto ao usuário. Outras medidas relacionadas à postura também devem ser observadas. Um monitor mal posicionado, uma luz muito próxima ou uma cadeira muito baixa, dificultam o trabalho e aumentam o esforço visual.

Veja alguns exemplos para melhorar a postura.

A lágrima por sua vez, lubrifica e protege a porção anterior dos olhos expostos ao meio ambiente. A diminuição do reflexo de piscar deixa os olhos secos, surgindo ardor, vermelhidão e sensação de areia. O ar frio proveniente de aparelhos de ar condicionado acelera a evaporação lacrimal agravando os sintomas. A sensação de cansaço e cefaléia surgem como consequência do esforço muscular para manter os olhos convergentes no monitor. Os sintomas pioram se o usuário for portador de insuficiência de convergência – dificuldade de

