

ALTERNATIVAS PARA EVITAR A

FADIGA VISUAL

Trabalhar em frente ao computador por longas horas pode desencadear fadiga visual, cefaléia, olho seco e vermelho, sensação de corpo estranho e ardência na vista, além de dores no pescoço, nuca e costas, sendo estes sintomas os que caracterizam a Síndrome da Visão de Computador. Durante o uso do micro, uma pessoa pisca de 10 a 30% menos do que quando não está em frente à tela. O ambiente laboral (ar condicionado, iluminação inadequada, posicionamento do monitor) pode influenciar no conforto do trabalhador, provocando os sintomas de olho seco. Ao notar a ocorrência de cansaço visual, procure um oftalmologista. Para prevenir adote as dicas abaixo:

Cuide da iluminação da sala, evitando reflexos de luminárias e janelas sobre a tela. Abra sempre as janelas para entrar a claridade natural. Cortinas e persianas podem ser de grande ajuda para controlar o nível de luz que entra no ambiente.

Posicione a extremidade superior do monitor ligeiramente abaixo do nível de seus olhos e se mantenha a uma distância de 50 a 60 cm da tela.

Cuide da ventilação do local. Procure não ter ar-condicionado ou ventiladores apontados para seu rosto.

Faça pequenas pausas a cada 30 ou 40 minutos de trabalho. Aproveite para olhar objetos ou paisagens a distância.

Cuide de sua postura em frente ao monitor, pois ela é tão importante quanto o tempo de exposição. Manter um posicionamento postural inadequado pode acelerar o processo de vista cansada.

Procure lavar os olhos várias vezes ao longo do dia. Além de lubrificar a vista, é uma forma de você também sair da frente do computador por alguns minutos.

Pisque várias vezes sem parar para lubrificar o globo ocular.

Mantenha o monitor sempre limpo para melhorar a visibilidade da tela.

Solicite telas de LCD, pois, normalmente, elas apresentam melhor resolução e iluminação, proporcionando um cansaço menor para seus olhos.

Utilize colírio lubrificante conforme orientação médica.



Arte: Beto Soares/Estúdio Boom