**Mito ou verdade: o monitor prejudica a visão?**

Todos sabem que o uso indevido do computador, em especial durante muitas horas diárias, faz mal a saúde. Problemas de coluna relacionados à má postura ao sentar são os casos mais comuns, e muitas vezes os danos causados ao nosso corpo por essa prática não têm mais correção.

No entanto, um dos casos em que mais observamos novos problemas em usuários ativos de computador é quanto aos danos na visão causados pelo aparelho. Muitos dessas situações desconfortáveis podem ser amenizadas a partir de medidas simples, e uso correto dos seus equipamentos.

**Monitores**

Antes de falarmos um pouco mais sobre alguns dos desgastes visuais causados pelos monitores, é interessante entender como eles funcionam. Hoje, os tipos mais vendidos desses componentes são dos padrões CRT e LCD.

**CRT**

A sigla, que traduzida para o português significa tubo de raios catódicos, designa os modelos de monitores mais antigos, com o famoso tubo de imagem ao fundo da tela. Neles, cada ponto da área visual é individualmente iluminado, ou seja, a luz e a formação da imagem estão diretamente ligadas. Estes modelos são mais danosos à visão do usuário se comparados aos monitores de LCD, por alguns motivos específicos.

O principal deles é relativo à taxa de atualização da imagem na tela, que ocorre muitas vezes em níveis reduzidos demais para o nosso olho, causando um efeito chamado flickering, uma oscilação quase imperceptível em muitos casos, mas que cansa rapidamente a visão.



Com esse pequeno problema ocorrendo na tela, nossa visão não consegue descansar ao visualizar a imagem, o que pode causar dor de cabeça ou nos próprios olhos. A solução, neste caso, é aumentar a taxa de atualização do monitor, medida em freqüência. O recomendado para minimizar os efeitos citados é no mínimo 75 Hz de atualização.

**O mito da radiação**

Muitas pessoas ainda se perguntam se os monitores de tubo causam danos à saúde e aos olhos pelas radiações que emitem, o que atualmente não existe mais como antigamente. Hoje existem filtros na própria tela, que minimizam os possíveis danos causados pelo efeito radioativo resultante da emissão de luz.

**LCD**

O modo de funcionamento dos monitores em LCD é diferente em relação à emissão de luz proveniente do aparelho. Nele, a imagem é formada diretamente na tela, sem a necessidade de um tubo, o que permite ao LCD ser feito em telas finas e planas. Por este motivo, a fidelidade das cores em um monitor CRT é maior, já que a emissão da luz diretamente através do tubo é o que confere ao ponto a sua cor específica.

A iluminação, por sua vez, é toda feita em uma lâmpada fluorescente especial, espalhando a luminosidade pela tela. Esta lâmpada também tem uma taxa de atualização, que em geral é algo em torno de 200 Hz ou piscadas por segundo, minimizando os danos à visão do usuário.

Isso significa que a imagem visualizada em um monitor LCD se mantém estática até que suas cores ou formas mudem, sem cansar tanto a visão como ocorre em um CRT. Já a iluminação tem altas taxas de frequência, sem que o efeito de flickering ocorra tão nitidamente.

**Síndrome da Visão do Computador**

Esta expressão vem surgindo nos últimos anos e designa alguns desconfortos e problemas visuais causados pelo mau uso do computador. Entre os principais sintomas estão dores de cabeça, ardência nos olhos, dificuldade em focar a visão e aversão à luz. Os sintomas estão diretamente ligados aos maus hábitos que adquirimos na frente do computador, o que pode ser amenizado com alguns pequenos passos.

**Pisque muito!**

A concentração que mantemos na frente do computador faz com que esqueçamos de piscar durante muito tempo, hábito que seca o olho e faz a ardência e a falta de foco aparecerem depois de muitas horas. Por isso, lembre-se sempre de piscar enquanto trabalha na frente do monitor.

Outro aspecto importante é espairecer um pouco em períodos de tempo, tirando sua visão da frente da tela e descansando os olhos daquele ponto fixo. Pare de trabalhar durante alguns minutos a cada hora, tirando os olhos da tela por alguns momentos.

Finalmente, coloque o monitor em um ângulo de visão confortável para os seus olhos e não o aproxime demais da sua visão. Ajuste os níveis de contraste e brilho de um modo agradável e lembre-se que exageros na frente do computador sempre fazem mal à saúde.

# Google Glass pode causar problemas nos olhos, dizem oftalmologistas

*Oftalmologistas afirmam que o Google Glass, dispositivo parecido com óculos capaz de transmitir imagens em tempo real, pode ser prejudicial para seus usuários. Os especialistas acreditam que o gadget possa aumentar a fadiga ocular e deixar os olhos secos.*



Em entrevista ao "Mashable", o oftalmologista Nathan Bonilla-Warford disse que os usuários do Google Glass podem experimentar algum "impacto fisiológico", como a fadiga ocular e olhos secos. "Isso poderia acabar causando dores de cabeça e no pescoço, sintomas semelhantes ao da síndrome da visão no computador e da tensão ocular digital", disse.

A tensão ocular causada por longas horas de uso do computador também poderia ocorrer, segundo o especialista, porque o Google Glass fica extremamente perto dos olhos, aumentando as chances de irritá-lo. "Os óculos em si estão muito perto do foco dos olhos, então a tela pode alterar a luz que é percebida quando está localizada acima e para o lado, a cerca de cerca de 60 centímetros", completa Warford.

**REFERÊNCIA**

TECMUNDO. **Mito ou Verdade: o monitor prejudica a visão?** Disponível em: <http://www.tecmundo.com.br/monitor/2402-mito-ou-verdade-o-monitor-prejudica-a-visao-.htm>. Acesso em: 28 de Janeiro de 2015.

UOL Notícias. **Google Glass pode causar problemas nos olhos, dizem oftalmologistas.** Disponível em:<http://tecnologia.uol.com.br/noticias/redacao/2013/02/22/google-glass-pode-causar-problemas-nos-olhos-dizem-oftalmologistas.htm>. Acesso em: 28 de Janeiro de 2015.