**Essa e uma copiam da net precisa ser editada ☺**

O uso do computador se torna, a cada dia, mais indispensável. Levantamento do Ibope Nilsen Online realizado em dezembro de 2009 aponta que, no Brasil, 36,6 milhões de pessoas passaram a acessar a internet. Em número de horas mensais na web, o país integra o grupo de países como Estados Unidos, Austrália e França. Em casa, o hábito de navegar substitui aos poucos o de ver TV. No trabalho, já é praticamente impossível não utilizá-lo. Por isso, alguns cuidados precisam ser tomados, para evitar danos à saúde, principalmente à visão, que é a mais afetada pelo contato contínuo com a luminosidade do monitor.

Olhos secos e irritados? Dor de cabeça? Sensibilidade à luz? Esses podem ser alguns sinais de que as coisas não andam bem no dia a dia diante do computador. Iluminação inadequada no ambiente, mau posicionamento do monitor e sujeira na tela são causas comuns para os problemas relacionados à visão. "O ambiente de trabalho deve ser planejado antecipadamente. Quando isso não é possível e o ambiente não apresenta as condições ideais para o uso do computador, os erros devem ser detectados e corrigidos", é o que afirma o oftalmologista Virgilio Centurion, diretor do IMO, Instituto de Moléstias Oculares.

De acordo com o oftalmologista, o ressecamento dos olhos é uma das principais causas de incômodo. Por isso, evitá-lo é crucial. "Para evitar o ressecamento dos olhos, recomenda-se o aumento do número de piscadas. Piscar com freqüência estimula a produção de lágrimas e a lubrificação dos olhos. O uso de lubrificantes oculares, sempre sob supervisão médica, três ou quatro vezes ao dia, mantém a lágrima estável, aumentando o conforto durante o dia", afirma. Em condições normais, os olhos piscam, em média, 22 vezes por minuto. Em atividade de leitura, a frequência cai para cerca de 15. Diante do monitor, a atividade pode ser reduzida para apenas cinco vezes.

O oftalmologista recomenda ainda manter boas condições de umidade, ventilação, temperatura e iluminação no ambiente de uso do computador. Locais com ar refrigerado podem ter a umidade relativa do ar reduzida. Consequentemente, a lubrificação dos olhos irá evaporar mais rápido.

A posição do computador em relação à luz do ambiente também precisa ser levada em conta. Centurion diz que deve ser evitada a incidência direta de uma fonte de luz sobre a tela. "A iluminação do ambiente de trabalho deve ser homogênea e controlada, ou seja, o local deve estar iluminado por igual, não havendo variação da iluminação, que incida na tela do computador, na mesa e nos utensílios de trabalho, interferindo no campo visual do trabalhador", explica.

Fazer uma pausa a cada 50 ou 60 minutos é outra sugestão que fará bem ao usuário. Nesse intervalo, além de movimentar o corpo e fazer alguns alongamentos, cuidados posturais, é recomendado olhar para um ponto distante. Dessa forma a musculatura ocular também será trabalhada.

- No uso de laptops devem ser seguidas as mesmas regras aplicadas aos desktops.

- Outras dicas de cuidado com a visão no uso do computador

- Manter a cabeça na mesma linha da tela e a coluna ereta;

- Não comer durante o trabalho. Migalhas podem dar origem a micróbios e estes causarem contaminações;

- Limpar sempre a mesa, o teclado e o mouse, para evitar contaminações, principalmente se o computador for compartilhado;

- Usuários de lentes de contato devem lubrificá-las sempre, com frequência maior que a normal;

- Quem usa óculos com lentes bifocais, deve posicionar o monitor ligeiramente abaixo dos olhos, para facilitar a leitura.