O que é síndrome de visão de computador

Muitas vezes, temos escrito sobre problemas oculares e doenças dos olhos, do mais complexo ao mais simples e mais comum. No entanto, muitas doenças oculares são causadas por maus hábitos, falta de responsabilidade e cuidados pessoais, etc

Neste artigo iremos discutir uma síndrome relativamente nova que tem sido chamado de Síndrome de Visão Computacional e afeta mais de 80% dos usuários de computadores em todo o mundo. Vamos começar!

O que é Síndrome de Visão de Computador?

Computer Vision Syndrome é um conjunto de sintomas que causam transtornos à saúde.

Quais são as causas da Síndrome de Visão de Computador?

Os principais sintomas são:

. Os olhos secos

. Vermelhidão das pálpebras e os olhos

. A tensão muscular

. Dor nas costas

. Dor de garganta

. Visão dupla

. Visão turva

. Fadiga e cansaço geral

. Dor nos pulsos

. Dor nos ombros

. Dificuldade de concentração

. Diminuição da produtividade

. Dores de cabeça

. Dificuldade em focalizar objetos a média e longa distância

. Hipersensibilidade à luz

Como cuidar de Computer Vision Syndrome?

1. Descanse os seus olhos

A cada 1 hora de trabalho ou passou na tela do computador, fazer uma pausa, levantou da cadeira e caminhar, como nos movemos nossos músculos e descansar os olhos.

Quando você sentir cansaço em seus olhos, mantenha-os fechados por alguns minutos para que eles se molhar.

Limitar o número de horas no computador.

2. Cuidados com a luz

Prevenir a única fonte de luz ambiente é a tela. Procure ligar outra fonte de luz, e evitar que isso reflete na tela.

Mantido a uma distância segura da tela.

3. Inclinar a tela

Finalmente, é importante para colocar o ecrã no mesmo plano que é o nosso rosto, para evitar a deformação do pescoço e manter salientou enquanto trabalhar.

PREVENÇÃO

Será que seu computador vai te deixar cego?

Quando você era criança, sua mãe sempre dizia: "Não senta perto da TV ou você vai ficar cego!". Mas agora, quase todo mundo que trabalha passa o dia inteiro olhando para uma tela a uma distância que certamente nenhuma mãe aprovaria.

Será que todas as horas passadas olhando para o seu monitor têm um efeito maléfico sobre a sua visão? Estudos recentes mostram que a sua mãe pode saber pouco de tecnologia, mas muito mais do que você imagina sobre o seu bem estar. O excessivo esforço visual, durante o uso do computador, tem sido associado a um risco aumentado de glaucoma.

O sistema visual humano é complexo e surpreendentemente adaptável. Ele pode mudar o foco para ver objetos próximos e distantes. Ele pode mudar para ver em condições de luz ou escuro. No entanto, apesar dessa complexidade, os olhos humanos simplesmente não lidam muito bem com o uso excessivo do computador.

"Nossos olhos são mais felizes quando usados para uma variedade de tarefas, utilizando uma variedade de distâncias focais com uma variedade de fontes de luz alinhadas corretamente. O uso do computador não se encaixa nesta descrição”, afirma o oftalmologista Virgílio Centurion (CRM-SP 13.454), diretor do IMO, Instituto de Moléstias Oculares.

A pressão sobre os olhos durante o uso do computador vem de várias fontes. A primeira refere-se a uma distância constante típica dos usuários de computadores. Dois conjuntos de músculos trabalham em conjunto para ver a tela de forma clara. Um conjunto converge os olhos para o mesmo ponto. O outro conjunto efetivamente faz uma flexão para focar adequadamente os raios de luz a partir do computador para a retina.

“Tal como acontece com qualquer músculo do corpo, a flexão contínua pode criar problemas de esforço repetitivo. Você já sentiu sua visão turva quando olha para longe da tela? Esta sensação pode ser um espasmo dos músculos ciliares travados, causando uma perda temporária de visão à distância. Outros sintomas associados a este esforço visual podem incluir visão embaçada, incapacidade de se concentrar corretamente na tela ou até mesmo uma dor de cabeça”, observa o oftalmologista Eduardo de Lucca (CRM-SP 70.723), que também integra o corpo clínico do IMO.

Após um longo tempo usando o computador, você sente que seus olhos estão irritados ou "arranhados"? A taxa de intermitência relativamente normal de um ser humano é de 12-15 piscadas por minuto, mas os usuários de computador tendem a piscar com muito menos frequência, mais tipicamente cerca de 4-5 piscadas por minuto. Por quê?

“Quando estamos trabalhando diante do computador, os olhos normalmente saltam ao redor da tela num padrão chamado de ‘sacada’. Piscar interrompe este padrão e reduz a produtividade de alguém que está concentrado em uma tarefa visual intensa, especialmente quando há um prazo para entrega do projeto. Piscar menos pode aumentar a sua produtividade, mas pode se tornar um pedágio para seus olhos. A sensação de secura nos olhos é um sintoma comum de olhos secos. A taxa de intermitência reduzida não espalha de forma eficaz as lágrimas”, explica o médico.

Outra razão para que seus olhos sofram diante do computador relaciona-se com a qualidade da luz emitida a partir da tela. "Em termos mais simples, é como se você estivesse olhando para uma lâmpada por horas a fio. Sem contar o fato de que as telas de LCD de hoje são quase todas iluminadas com luz fluorescente, que é impiedosa com os olhos”, alerta Eduardo de Lucca.

Num esforço para reduzir a quantidade de energia consumida, os fabricantes usam faixas muito estreitas do espectro visível para iluminar a tela. Isto combinado com a luz fluorescente, própria dos escritórios, está longe de ser o tipo de luz que os olhos gostam de ver.

“Em um esforço para melhorar a qualidade da luz, muitas vezes, os usuários do computador colocam a máquina perto de janelas ou de outras fontes de luz mais naturais. No entanto, a iluminação inadequada pode causar problemas devido ao brilho da tela, provocando a constrição da pupila, o que torna a tela mais difícil de ser vista”, explica o oftalmologista Eduardo de Lucca.

Como a fadiga ocular afeta a visão normal, problemas secundários podem ocorrer também. "Caminhe ao redor do escritório e perceba quantas pessoas estão curvadas em direção ao computador para ver melhor a tela. Com a má postura ergonômica é fácil ver como os problemas de visão computacional podem originar dores na cabeça, no pescoço e nas costas", diz o médico.

Síndrome da visão do computador

Para simplificar o diagnóstico, todos esses sintomas geralmente são agrupados sob o mesmo nome: Síndrome da Visão do Computador. Embora a Síndrome do Túnel do Carpo seja uma das doenças do trabalho mais conhecidas, a Síndrome da Visão do Computador é de longe, a mais prevalente, afetando cerca de 150-200 milhões de americanos ou 90% dos usuários de computador que trabalham mais de três horas por dia no computador. Não temos dados similares a estes no Brasil.

Não surpreendentemente, os problemas com a Síndrome da Visão do Computador são classificados pelo OSHA (órgão americano semelhante ao Ministério do Trabalho) como a queixa número 1 na lista de reclamações de doenças relacionadas ao trabalho. O The National Eye Institute anunciou recentemente dados que mostram um aumento de 66% na prevalência de miopia nos 25 anos desde o advento da criação do computador pessoal.

Pelo que parece, sua mãe tem todo o direito de reclamar e de fazer advertências em relação às telas... Mas será que o computador realmente pode te deixar cego? Esta é uma reflexão que você deve fazer.

A boa notícia é que há uma série de maneiras de evitar ou diminuir a tensão ocular durante o uso do computador. Muitos são soluções rápidas ou de baixo custo para tratar certas partes do problema. Por exemplo, reorganizar o local de trabalho, rever a postura correta, o ângulo de visão e a iluminação são medidas que podem ajudar.

"Certifique-se de que o computador esteja longe o suficiente para que você possa ver a tela confortavelmente. Idealmente, o centro da tela deve estar cerca de 7-10 centímetros abaixo de sua linha horizontal de visão. Preventivamente, é necessário programar uma série de pausas durante a jornada de trabalho. As menores devem ocorrer a cada 10 minutos e podem ser curtas, com duração de 10-20 segundos. Pelo menos uma vez a cada hora, faça uma pausa maior, que inclua ficar em pé e um alongamento. Um oftalmologista pode recomendar exercícios para os olhos específicos durante estas pausas maiores para ajudar ainda mais a relaxar os músculos oculares”, observa Eduardo de Lucca.

Várias soluções comerciais também estão disponíveis para ajudar a aliviar a Síndrome da Visão do Computador. Protetores de brilho são uma boa solução para os monitores mais antigos e para algumas telas mais recentes que têm uma superfície brilhante. “Reflexos na tela do computador podem criar posturas inadequadas se o brilho impede de ver a tela diretamente. Softwares e aplicativos também estão disponíveis para ajudar os usuários a lembrarem de fazer pausas, piscarem com mais frequência ou mesmo mudarem a cor da tela para se adaptarem à luz dos diferentes momentos do dia”, diz o médico.

Óculos específicos para a utilização do computador também ajudam a aliviar muitos dos sintomas desagradáveis da Síndrome da Visão do Computador. Hoje, os oftalmologistas podem fazer ajustes na prescrição para tornar os óculos mais adaptados para o uso do computador. Há também empresas que já vendem óculos projetados especificamente para reduzir a fadiga ocular provocada pelo computador.

“Independentemente da solução que você adotar para ajudar seus olhos, o primeiro passo é a conscientização do problema. Hoje, precisamos ter consciência de que os problemas de visão relacionados com a informática vão continuar a aumentar em níveis recordes, pois as pessoas passam cada vez mais tempo na frente de uma tela. E se você trabalha utilizando um computador regularmente, você deve fazer exames oftalmológicos regularmente. Uma visita anual a um oftalmologista irá garantir que todos os problemas possam ser diagnosticados antes de se tornarem problemas graves demais", recomenda o oftalmologista do IMO, Eduardo de Lucca.