|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **14 perguntas sobre a Síndrome da Visão do Computador** | |
|  |
| Segundo a Associação Americana de Optometria, a tensão ocular provocada pelo computador afeta mais de 70% dos cerca de 143 milhões de americanos que trabalham utilizando um computador diariamente.  “A tensão ocular e outros sintomas da síndrome da visão de computador (CVS) não acometem apenas em adultos. Milhões de crianças e adolescentes também são usuários diários de computadores, seja em casa ou na escola. O uso prolongado do computador pode forçar os olhos de uma criança e pode afetar o desenvolvimento normal da sua visão”, alerta o oftalmologista Virgílio Centurion (CRM-SP 13.454), diretor do IMO, Instituto de Moléstias Oculares.  Reunimos duas oftalmologistas que integram o corpo clínico do IMO para conversarmos sobre os erros mais comuns cometidos pelos usuários de computadores e os cuidados que devem ser observados em função da saúde ocular. Confira o resultado dessa conversa:  **01) Quais são os sintomas da síndrome da visão do computador?**  **Oftalmologista Sandra Alice Falvo (CRM-SP 59.156) -** Se você ou seu filho passam mais de duas horas, por dia, na frente de uma tela de computador, é provável que vocês possam experimentar algum grau da síndrome da visão do computador (CVS). Os sintomas da CVS incluem:   * Dores de cabeça; * Perda de foco; * Olhos ardentes; * Olhos cansados; * Olhos vermelhos; * Visão dupla; * Movimentos involuntários dos olhos; * Visão turva; * Dor no pescoço e nos ombros.   **02) O que causa a síndrome da visão do computador?**  **Oftalmologista Maria José Carrari (CRM-SP 57.453) –** A tensão ocular causada pelo computador e a síndrome da visão do computador são causadas pelos olhos, que forçam o cérebro a reagir de forma diferente para ler os caracteres em uma tela de computador. Os olhos têm poucos problemas para focar um material impresso, que tem caracteres negros densos com bordas bem definidas. Mas os caracteres na tela do computador não têm o mesmo grau de contraste e definição. As palavras e as imagens em uma tela de computador são criadas por combinações de minúsculos pontos de luz (pixels), que são mais brilhantes no centro e diminuem de intensidade em relação às suas bordas. Isso torna mais difícil para os olhos manter o foco sobre elas. Além disso, os olhos reduzem o nível de foco para o que chamamos de "ponto de descanso de alojamento" ou RPA. Os olhos involuntariamente se deslocam para o RPA e, em seguida, se esforçam para recuperar o foco na tela. Esta flexão contínua dos músculos focalizadores dos olhos cria a fadiga e a tensão ocular que normalmente ocorrem durante e após o uso do computador. O uso de óculos, quando necessário, durante a utilização do computador ajuda a aliviar os sintomas da síndrome da visão do computador. Usar óculos adequados para computador pode evitar o cansaço ocular.  **03) Como o avanço tecnológico é cada vez maior, o uso de computadores só tende a crescer. O que é possível fazer em relação à saúde ocular?**  **Sandra Alice Falvo -** Para reduzir o risco ou prevenir a síndrome da visão do computador é preciso consultar um oftalmologista. Durante o exame de visão, o oftalmologista irá realizar testes para detectar eventuais problemas de visão que podem contribuir para o CVS. Dependendo do resultado do exame, o médico pode prescrever óculos para computador para ajudá-lo a trabalhar com mais conforto. Além de aumentar o conforto durante o uso do computador, estudos recentes têm mostrado que os óculos para computador podem aumentar a produtividade dos trabalhadores que usam o computador, com redução de custos para os empregadores que fornecem os óculos.  **04) Telas que reduzem a luminosidade dos computadores evitam ou minimizam a CVS?**  **Maria José Carrari -** Filtros anti-brilho para telas de computador podem aumentar um pouco o conforto ocular, mas não irão resolver todos os problemas de visão causados pelo computador. Estes filtros só reduzem o brilho dos reflexos sobre a tela, mas não reduzem os problemas visuais relacionados com a redefinição constante de foco enquanto os olhos trabalham no computador. A fim de reduzir de forma eficaz a tensão ocular, é preciso usar óculos para computador para ajudar os olhos a se concentrarem na tela de forma mais confortável. O revestimento anti-reflexo é altamente recomendado para os óculos para computador. O revestimento anti-reflexo reduz os reflexos na parte da frente e de trás das superfícies das lentes dos óculos, que causam ofuscamento e interferem na capacidade de focar as imagens na tela.  **05) Os óculos para computador deixam a tela mais clara?**  **Sandra Alice Falvo -** Sim, porque os óculos para computador eliminam o esforço de reorientação constante dos olhos para visualizar a tela. Para reduzir o risco de CVS, consulte um oftalmologista. Além disso, estudos clínicos têm demonstrado que ter a correta prescrição de óculos para computador aumenta a produtividade e a precisão da atividade laboral.  **06) Os óculos para computador são parecidos com os óculos de segurança?**  **Maria José Carrari –** Não. Quase qualquer estilo de armação pode ser usada para óculos para computador.  **07) Que tipos de lentes são prescritas para os óculos para computador?**  **Sandra Alice Falvo -** O melhor tipo de lentes para os óculos para computador geralmente depende de sua idade. Se você está na casa dos 40, é provável que você tenha algum grau de presbiopia. Se for assim, as lentes multifocais geralmente serão a melhor escolha, porque elas fornecem uma melhor profundidade de foco em relação às lentes de visão simples, o que permitirá que você veja a tela do computador de forma clara e também veja os objetos que estão mais perto e mais longe do que a tela. Lentes de visão simples também podem ser uma boa solução para os óculos para computador, embora a profundidade do foco seja mais limitada com essas lentes, quando você tem presbiopia. Seu oftalmologista irá ajudá-lo a decidir se as lentes multifocais ou de visão simples são a melhor solução para o seu ambiente de trabalho e suas necessidades visuais.  **08) E sobre as cores para as lentes para computador?**  **Maria José Carrari –** Se você trabalha em um escritório bem iluminado, pode ser uma boa ideia ter um tom leve adicionado às lentes dos óculos para computador. Um filtro anti-reflexo não vai resolver todos os problemas de visão por computador. Lentes levemente coloridas podem reduzir a quantidade de luz que entra nos olhos para níveis mais confortáveis e podem ajudar a reduzir a fadiga ocular. Mas esteja ciente de que as lentes coloridas sozinhas não tratam a causa subjacente da tensão ocular, que é a fadiga ocular.  **09) Será que cada usuário do computador precisa de óculos para computador?**  **Sandra Alice Falvo -** Com estudos sugerindo que a maioria dos usuários de computadores experimenta algum nível de desconforto ocular durante o trabalho com o computador, é razoável dizer que a maioria das pessoas que trabalha com um computador, por mais de duas horas por dia, pode se beneficiar com o uso dos óculos para computador. Se você sente seus olhos cansados, fadiga geral ou desconforto quando trabalha com o computador, agende uma consulta oftalmológica. O oftalmologista pode ajudá-lo a decidir se os óculos para computador são apropriados para você.  **10) Se eu não tenho sintomas da CVS, ainda assim preciso de óculos para computador?**  **Maria José Carrari –** Talvez. De acordo com um estudo da Universidade do Alabama, até mesmo os usuários de computador que não experimentam sintomas da síndrome da visão de computador podem se beneficiar com o uso de óculos para computador. O estudo constatou que os trabalhadores que usam o computador, sem queixas visuais, muitas vezes, experimentam redução da produtividade e da precisão no uso do computador. Assim, mesmo que você não note o cansaço visual ou outros sintomas da CVS, mas passa horas na frente de uma tela, é uma boa ideia fazer um exame de visão.  **11) Será que os meus óculos de leitura são apropriados para trabalhar na frente do computador?**  **Sandra Alice Falvo -** Óculos de leitura geralmente não são a melhor solução para o uso do computador. Óculos prescritos para leitura tipicamente irão otimizar a sua visão a uma distância de 14-16 centímetros dos olhos, que é considerada a distância de leitura padrão. Mas, para o maior conforto, a tela do computador deve estar posicionada mais distante, a uma distância de 20-24 centímetros dos olhos. Para uma melhor visão a esta distância, uma receita de óculos diferente é necessária.  **12) A síndrome da visão do computador afeta a produtividade do trabalhador?**  **Maria José Carrari –** Sim, as pesquisas vêm comprovando esse fato. Mesmo nos casos em que a correção da visão do trabalhador que usa o computador seja pequena, a produtividade e a precisão no uso do computador podem ficar comprometidas. E no decorrer do dia, os problemas aumentam. Usar os olhos para trabalhar no computador por muitas horas por dia é uma situação análoga aos seus músculos oculares estarem sendo forçados a fazer flexões por horas e horas. Com o tempo, a fadiga muscular vai afetar significativamente a produtividade, a precisão e o conforto do trabalhador. Óculos para computador podem reduzir a fadiga ocular e melhorar a produtividade.  **13) Não é a ergonomia a solução para os problemas de tensão ocular provocados pelo computador?**  **Sandra Alice Falvo -** Ergonomia é importante: mudar a estação de trabalho do computador para facilitar a boa postura pode certamente ajudar a minimizar alguns sintomas físicos da CVS. Mas ergonomia por si só não pode resolver um problema visual. Usar os óculos para computador normalmente é mais útil do que a ergonomia para reduzir o risco de tensão ocular provocada pelo computador.  **14) Será que usar os óculos para computador traz alguma ameaça à minha visão?**  **Maria José Carrari –** Não. Na verdade, o uso de óculos para computador especialmente prescritos por um oftalmologista quando se trabalha em um computador pode ajudar a manter a saúde ocular, reduzindo as demandas com foco excessivo. Isto é particularmente verdadeiro para os adolescentes, cujos olhos podem ser mais suscetíveis à miopia progressiva devido à fadiga provocada pelo esforço para atingir o foco. |

**REFERÊNCIAS:**

IMO, Instituto de Moléstias Oculares. **14 Perguntas sobre a Síndrome da Visão do Computador**. Prevenção de Moléstias. Disponível em: <http://www.imo.com.br/prevencao/14-perguntas-sobre-a-sindrome-da-visao-do-computador.aspx>. Acesso em: 28 de Janeiro de 2015.