**Proteja seus olhos durante o trabalho**

A cada 100 acidentes de trabalho, 90 poderiam ser evitados se fossem usados equipamentos de segurança adequados, segundo dados da Sociedade Nacional de Prevenção da Cegueira dos Estados Unidos. A segurança ocular no ambiente de trabalho é foco de constante preocupação no exterior. Nos Estados Unidos, são registrados mais de dois mil afastamentos ao dia por conta de problemas de visão. No Brasil, apesar de tímido, há um movimento por parte dos médicos oftalmologistas em divulgar alertas que visam reduzir o número de lesões.

E a informação é a principal arma para prevenir acidentes que normalmente causam limitações ou incapacidades, temporárias ou permanentes, resultando em problemas para o trabalhador e também para o empregador. "É grande o número de atendimentos a pacientes que sofrem lesões durante o trabalho, principalmente traumas. Se houvesse prevenção apenas 10% dos acidentes oculares realmente ocorreriam.", diz Renato Neves, médico oftalmologista e diretor do Hospital de Olhos Eye Care.

Os óculos de proteção com lentes são o principal acessório de segurança para os profissionais. O oftalmologista explica que os mais utilizados são os com lentes de vidro temperado ou endurecidos, com três milímetros de espessura ou lentes com vidros laminados plásticos e coloridos. "Também podem ser feitos com a correção óptica adequada."

As áreas com maior incidência de acidentes oculares são: metalúrgica, mineração, construção civil, mecânica, marcenaria, cerâmica, indústria química e alimentícia, pescaria, odontologia, indústria têxtil, transportes, salão de beleza e artes gráficas. No casos dos funcionários da indústria automotiva ou da construção, considerados os mais prejudicados, Neves diz que os problemas poderiam ser evitados com mais facilidade porque o mercado nacional já produz óculos de proteção para a maioria das ocupações industriais. Segundo ele, até mesmo professores deveriam usar óculos de proteção para privar os olhos da poeira do giz e, inclusive, do excesso de luz fluorescente a que ficam expostos.

"Cerca de 90% dos casos poderiam ser evitados se as pessoas se acostumassem a utilizar acessórios de segurança, como óculos especiais para a função que exercem. Principalmente aquelas que estão sujeitas a pó, faíscas, e ainda minúsculas partículas de metal, madeira ou plástico".

Computador - Olhos irritados ou vermelhos, cansaço visual, sensação de areia nos olhos e visão embaçada são alguns dos problemas oculares gerados pelo uso excessivo ou errado dos computadores. "Chega um momento do dia em que a pessoa começa a sentir dificuldade para focar objetos e certo desconforto na vista", explica. Para quem trabalha em frente a uma tela o dia inteiro, o oftalmologista recomenda estabelecer pausas de dez minutos a cada hora de trabalho em frente ao computador, piscando várias vezes. O ideal é sair da frente da tela e, de preferência, ir tomar um café em outro local ou olhar para uma janela.

Neves também aconselha não posicionar o computador diante de uma janela porque o excesso de luz na direção dos olhos terá efeito duplicado. É preciso trabalhar em um ambiente iluminado, inclusive com lâmpadas incandescentes. O contraste com a luz emitida pelo monitor em um local escuro faz muito mal à visão. Outra dica é hidratar o corpo e, sempre que necessário, pingar lágrimas artificiais para lubrificar o globo ocular. Caso a pessoa sinta qualquer distúrbio na visão, o ideal é consultar um especialista.

Prevenção - Na avaliação de Neves, infelizmente a prevenção ainda é muito precária porque a falta de compreensão e colaboração dos trabalhadores em adotarem estes equipamentos é muito grande. "Muitos reclamam que o equipamento atrapalha, incomoda, é feio, dificulta para ver detalhes. Isso também demonstra uma ignorância das conseqüências que a falta de segurança pode acarretar para sua vida", comenta. Do outro lado há empregadores que não adotam os equipamentos adequados por redução de custo ou falta de informação. "Vale ressaltar que o custo com a segurança é muito menor que a falta que o funcionário pode fazer no trabalho".

Orientações - Mas independente de problemas na visão causados pelo trabalho, o fundamental é se prevenir. Pessoas que não usam óculos de grau nem lentes de contato deve fazer check-up da visão a cada dois anos, entre 20 e 35 anos. Já quem tem entre 35 e 45 anos deve redobrar os cuidados, indo uma vez por ano ao oftalmologista.

Dos 35 aos 55 anos é aconselhável medir a pressão ocular uma vez por ano, prevenindo o aparecimento de glaucoma. Depois dos 55 anos, mesmo quem enxerga bem - na medida do possível - deve consultar um especialista anualmente, a fim de investigar sinais de glaucoma e alterações relacionadas à idade, como catarata e degeneração senil da mácula. "Portadores de diabetes, de fatores de risco para glaucoma (histórico familiar ou afrodescendentes) ou ainda quem tem sintomas como visão manchada, devem ir mais vezes ao oftalmologista durante o ano", aconselha.

**Saiba mais sobre as lesões oculares**

O oftalmologista Renato Neves, diretor do Hospital de Olhos Eye Care, explica quais são as principais lesões oculares e o como proceder quando elas ocorrem, confira:

Penetrantes - quando há perfuração em qualquer estrutura do globo ocular ou anexos, causados geralmente por objetos pontiagudos como facas, madeira, prego, vidro, projétil, estilhaços entre outros.

Contusos - quando há uma compressão no sentido antero-posterior, empurrando o globo ocular contra as estruturas orbitárias, como acontece num soco, bolada, batida de carro e objetos rombudos. Neste caso são mais atingidas as estruturas internas do olho.

Fratura da órbita - é causada por um forte impacto que aumenta muito a pressão intra-orbitária, geralmente ocorre no assoalho da órbita ou da parede lateral interna, onde a estrutura óssea é mais frágil. O paciente geralmente apresenta diplopia (visão dupla), edema, equimose periocular, enoftalmo e pode ter a face inferior anestesiada.

**REFERÊNCIA**

Segurança no Trabalho. **Proteja seus olhos durante o trabalho.** Artigos sobre Segurança e Medicina do Trabalho. Disponível em: <http://www.segurancanotrabalho.eng.br/artigos/protecao\_olhos.html>. Acesso em: 30 de Janeiro de 2015.