**CVS - Conheça o problema**

Nossa visão fica cansada exatamente como as pernas, por exemplo, após praticarmos uma atividade física: os olhos também não aguentam a tensão gerada pela repetição de uma atividade por muito tempo.

No caso, tal tarefa é a necessidade de focar durante todo o tempo em um pequeno espaço (o monitor), para enxergar de maneira definida todas as imagens e textos que são formados pelos pixels.

E esse cansaço vai muito além da simples falta de vontade de continuar encarando a tela: a pessoa normalmente sente em seus olhos sintomas como ardência, ressecamento, vermelhidão e dificuldades em focalizar a imagem, além de dor de cabeça constante e desconforto em ambientes mais iluminados.

Há ainda outro fator que assusta: usar o computador por três horas diárias já pode ser o suficiente para desenvolver esse problema – quantidade de tempo muito pequena e que afeta não só quem trabalha com computadores, mas também passa horas em casa conectado na internet, seja jogando ou papeando com os amigos.

**Tem cura, doutor?**

Esse é um problema que traz certo risco, mas é facilmente tratável. Além do acompanhamento médico, que pode incluir o uso de colírios especiais (para evitar o ressecamento dos olhos) ou até lentes para corrigir a visão, você pode ser aconselhado a evitar o computador por certo tempo.

A síndrome da visão cansada pode ainda evoluir para a presbiopia, que normalmente ocorre com o envelhecimento da pessoa, mas que é antecipado em decorrência do uso excessivo e contínuo do computador. Nesse caso, não adianta achar que o problema vai ser resolvido sozinho: consultas ao oftalmologista são essenciais para prevenção ou tratamento.

**Faça você mesmo**

Atitudes e cuidados simples em seu ambiente de lazer ou trabalho podem deixar sua vista mais preparada para um uso controlado do computador. Conheça algumas delas:

* **Reveja sua postura** de frente para a tela durante a navegação. Ela é tão importante quanto o tempo de exposição ao monitor e, se você estiver mal posicionado, isso pode acelerar o processo de vista cansada.
* **Cuide da iluminação** e até da ventilação do local, pois eles são mais essenciais do que parecem. Procure não ter ar-condicionado ou ventiladores apontados para seu rosto. Já a falta de luz no local faz com que seus olhos cansem mais depressa, portanto procure utilizar o PC em locais mais arejados.
* **Pisque**. Essa ação, que pode parecer inútil, é uma das mais importantes na prevenção da vista cansada – e muita gente se esquece de fazê-la enquanto está olhando para a tela. Piscar lubrifica o globo ocular, impedindo alguns dos sintomas da síndrome, como ressecamento dos olhos e dores de cabeça.
* **A pausa é essencial**. Ao usar o computador por uma hora, tire 10 minutos para relaxar a vista. Mas ao trocar o PC por outra atividade, trate de selecioná-la bem. Sair do computador e partir para a televisão ou uma leitura, por exemplo, pode ser igualmente prejudicial, pois é necessário focalizar as letras ou outra tela para manter a concentração. Procure tarefas leves e relaxantes, que exijam menos da visão.
* **Prefira telas de LCD**. Normalmente, elas apresentam melhor resolução e iluminação, proporcionando um cansaço menor para seus olhos. Não é desculpa para passar mais tempo no computador, mas é um fator auxiliar.