

CUIDE BEM DOS SEUS OLHOS

Existe uma síndrome, cada vez mais freqüente na sociedade moderna, chamada de síndrome da fadiga visual ou síndrome visual do usuário de computador. Alguns indivíduos têm um maior potencial de desenvolvê-la e são justamente aqueles com jornada excessiva de trabalho e utilização intensa de computador.

Os principais sintomas desta síndrome são:

- Cefaléia;
- Lacrimejamento;
- Visão embaçada que aparecem depois de algumas horas ininterruptas usando o computador;
- Blefaroespasma (contrações involuntárias da pálpebra);
- Sensação de olho seco.

A síndrome ocorre devido às condições inadequadas de iluminação e ergonomia em ambiente de trabalho, associada ao tempo prolongado de uso do computador. Como muitas vezes não conseguimos diminuir essa jornada em frente ao computador, vão algumas dicas:

- A distância entre a tela do monitor e os olhos deve ser de 60 cm.
- O monitor não deve ficar de frente para a janela, pois a luminosidade causa ofuscamento; nem de costas, porque forma sombras e reflexos que causam desconforto.
- Regule sempre a tela com o máximo de contraste e não de luminosidade.
- Mantenha a tela do monitor sempre limpa.
- A cada hora, descanse aproximadamente 5 minutos, saindo de frente do computador.

***LEMBRE-SE:
A DEFENSORIA ESTÁ SEMPRE DE OLHO
NO SEU BEM ESTAR!***

