

Olhos piscam menos cinco vezes por minuto frente ao computador

Especialista do Porto deixa alguns conselhos

2011-11-18

Por Marlene Moura (texto)

Pestanejar voluntariamente é uma das recomendações. A utilização intensiva de computadores é um tema que começa a preocupar as sociedades mais desenvolvidas e os especialistas alertam para os sucessivos malefícios oculares causados pelo cansaço. Passar horas a fio perante um ecrã de computador diminui a frequência do piscar de olhos, em média, menos de cinco vezes por minuto – aumentando os sintomas do olho seco e da fadiga ocular, levando dores de cabeça, visão turva, sensibilidade à luz e contribui para que os olhos fiquem secos e irritados.

Segundo explicou ao jornal «Ciência Hoje», o oftalmologista Castro Neves, “os olhos estão preparados para ver ao longe e quando focam um objecto a curta distância o esforço é maior, levando a mais concentração e, conseqüentemente, a um maior cansaço ocular”.

Quando o olho foca um objecto que se encontra perto, faz ajustes imperceptíveis e incontroláveis para conseguir fazê-lo, como, por exemplo, quando usamos o zoom numa câmara digital. Esses ajustes são chamados de microflutuações da acomodação visual e são realizados através das contracções de um músculo no olho. No entanto, tal como todos os músculos, o esforço contínuo leva a um stresse das funções oculares e ao cansaço e, por conseguinte, os olhos são incapazes de focar correctamente, levando assim à fadiga ocular.

O também coordenador da unidade de Oftalmologia do hospitalcuf Porto avançou que “as pessoas que trabalham frente ao computador devem pestanejar frequentemente para proporcionar um certo descanso aos olhos”, na medida em que os humedece e limpa – fomentando “a distribuição frequente do fluido lacrimal e evitando ardências e secura ocular”.

Dicas para a redução dos sintomas de CVS

O monitor deve ficar 10 a 20 graus abaixo do nível dos olhos, a distância entre a tela e os olhos deve ser de 60 centímetros, o ecrã não deve estar em frente a uma janela, pois a luminosidade causa ofuscamento, nem de costas porque forma sombras e reflexos que causam desconforto,

deve evitar-se o excesso de luminosidade das lâmpadas e luz natural pois as pupilas se contraem e geram cansaço visual, é importante regular a tela com o máximo de contraste e não de luminosidade e mantê-la limpa, a cada hora, deve-se descansar cinco a dez minutos do computador e piscar voluntariamente os olhos. A fadiga visual, também designada como Síndrome Visual do Utilizador de Computador ou CVS (Computer Vision Syndrome), atinge entre 70 e 90 por cento daqueles que trabalham com materiais informáticos.

Recomendações

A quem tem necessariamente de passar muito tempo a trabalhar no computador, o médico recomenda que “desvie o olhar de hora a hora e o fixe no horizonte durante alguns minutos”. Castro Neves alerta também para o facto de ser “preciso regular o brilho e contraste do monitor e evitar o reflexo das luzes ambientais no mesmo”.

Além destes conselhos, o oftalmologista conclui que, “de uma forma geral, proteger os olhos da luz solar, fazer um ‘check-up’ à visão, evitar estar muitas horas a olhar fixamente para o computador, pestanejar várias vezes, desviar o olhar e manter uma dieta rica em fruta e legumes podem conduzir a uma boa saúde ocular”.

O olho é o órgão sensorial que permite ver e reagir ao ambiente, e aquele de que temos mais recordações mentais. Para manter os olhos saudáveis, basta cuidá-los através de alguns gestos.

A frequência com que os olhos devem ser examinados difere com a idade e doenças associadas. Castro Neves refere que “os adultos saudáveis devem fazer pelo menos um exame oftalmológico entre os 20 e os 40 anos. Antes da entrada para a escola, é importante que as crianças façam despiste e descoberta de alguns problemas oculares. Após os 40 anos, o exame ocular deve ser realizado de dois em dois anos em pessoas saudáveis”.

<http://www.cienciahoje.pt/index.php?oid=51845&op=all>