

DIÁLOGO DE SEGURANÇA, MEIO AMBIENTE E SAÚDE

DSMS TI 006 - NOVA PATOLOGIA ENTRE USUÁRIOS DE PC
CVS - *Computer Vision Syndrome*



DSMS TI 006



CVS – COMPUTER VISION SYNDROME



Não é difícil hoje em dia passar mais de duas horas em frente ao computador. O uso da informática é cada vez mais comum, seja no ambiente de trabalho ou doméstico.

Este hábito tem exigido cada vez mais dos olhos humanos, gerando consequências como a **Síndrome Visual do Usuário de Computador** ou CVS (Computer Vision Syndrome).

A síndrome, também conhecida como **fadiga visual**, atinge entre 70% e 90% dos usuários de informática. Os sintomas são:

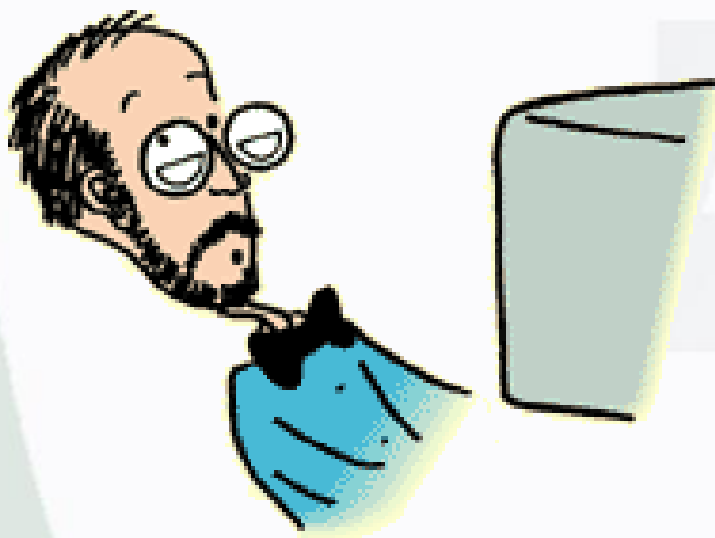
- Dor de cabeça
- Olhos vermelhos
- Lacrimejamento em excesso ou olho seco
- Sonolência
- Vista cansada

CVS – COMPUTER VISION SYNDROME

Pesquisa realizada recentemente com 2 mil pacientes que usam o computador de 12 a 14 horas por dia revelou uma relação direta entre o mau uso do PC e o aumento da cefaléia, olho seco e até da miopia entre crianças.

Causas:

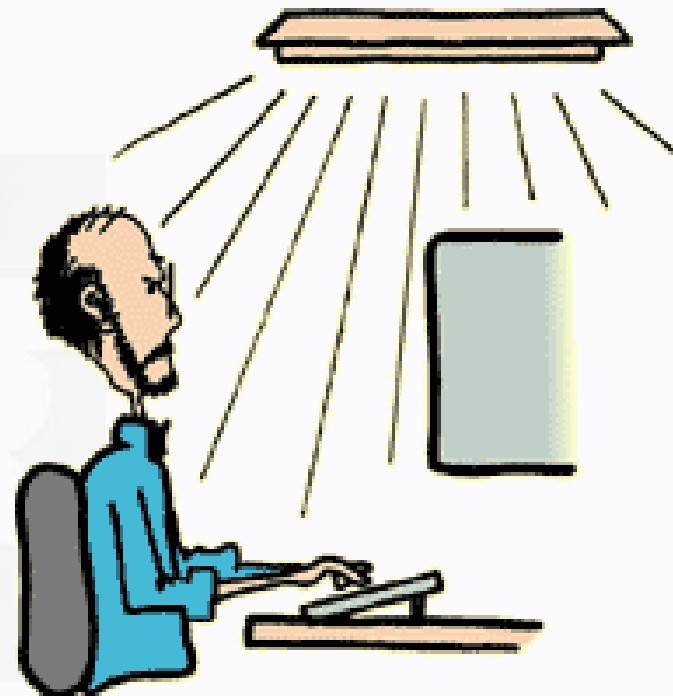
- Quando usamos o micro movimentamos pouco o globo ocular e piscamos, em média, cinco vezes menos que o normal. Isso prejudica a troca do filme lacrimal, uma película responsável pela umidade na superfície do globo ocular.
- A situação piora para usuários de lentes de contato, que é hidrofílica. "É como se ela bebesse água do olho".
- Os ambientes refrigerados também agravam o ressecamento.



CVS – COMPUTER VISION SYNDROME

➤ Outro fator importante são as 16,7 milhões de cores geradas pelo monitor de vídeo, que sobrecarregam a musculatura responsável por regular a entrada de luz até a retina. As imagens em pixels exigem ajuste de foco milhares de vezes por dia.

➤ Também se relacionam a esse fato a iluminação do ambiente e a posição do monitor. Ambientes excessivamente claros que geram reflexos e o monitor em uma posição muito alta exigem mais da visão do usuário.



Os tratamentos variam conforme o caso e os sintomas. Os problemas mais comuns são a miopia transitória em crianças e a presbiopia, ou vista cansada, nos adultos, principalmente acima dos 40 anos.

DICAS PARA REDUÇÃO DOS SINTOMAS DO CVS

Leôncio Queiroz ressalta que projetos desenvolvidos no Alabama para reduzir a CVS demonstram que o conforto visual aumenta a produtividade em 20%. As principais dicas do médico para eliminar a fadiga visual são:



- O monitor deve ficar 10° a 20° abaixo do nível dos olhos;
- 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 usam desconforto;

DICAS PARA REDUÇÃO DOS SINTOMAS DO CVS

- Evite excesso de luminosidade das lâmpadas e luz natural pois as pupilas se contraem e geram cansaço visual;
- Regule sempre a tela com o máximo de contraste e não de luminosidade;
- Mantenha a tela do monitor sempre limpa;
- A cada hora, descanse de 5 a 10 minutos, saindo de frente do computador;
- Lembre-se de piscar voluntariamente quando estiver usando o micro.



**AS ORIENTAÇÕES
CONTIDAS NESTA APRESENTAÇÃO
SÃO DE GRANDE UTILIDADE.
RECOMENDO QUE ENVIE PARA
PARA SEUS AMIGOS E FAMILIARES**

PROF. SILVIO RIBEIRO
INFORMÁTICA PARA EXECUTIVOS E TERCEIRA IDADE
(011) 3214-6635