



Guia

prático, com concelhos úteis para diminuir a fadiga ocular e o cansaço muscular.



Fadiga ocular, cansaço muscular e a utilização do computador



“Quando permaneço muito tempo em frente ao computador, sinto a visão turva e os olhos cansados.”

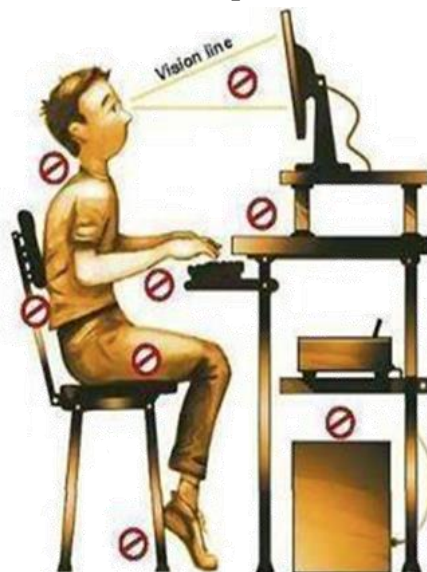
Não se preocupe, pois o trabalho em frente a um monitor não representa qualquer risco para os olhos. Em frente ao monitor poderá sentir cansaço visual, sensação de ardor nos olhos, lacrimejo ou incômodo perante a luz.

Se sentir estes sintomas, verifique a sua postura e a disposição do equipamento, de acordo com o indicado.

Se o monitor estiver numa posição demasiado elevada, terá tendência para abrir muito os olhos o que poderá produzir fadiga visual por défice de convergência ocular.

Verifica-se ainda que ao fixar-se o ecrã durante horas a fio, reduz-se a frequência do pestanejar, causando uma maior evaporação da lágrima o que, por sua vez, contribui para a secura e desconforto dos olhos.

Quando permanecemos durante muito tempo imóveis e tensos em frente ao monitor, a nuca, os ombros e a parte inferior das costas são submetidas a uma tensão intensa e prolongada. O esforço visual, as tensões musculares e câibras podem provocar dores de cabeça e até, por vezes, náuseas.



Postura correcta em frente ao monitor

- A posição correcta reduz a fadiga e previne a do muscular.
- Sente-se a uma distância de 50 ou 60 cm do ecrã.
- Opte por uma cadeira ajustável.
- Utilize um apoio para os pés e mude regularmente de posição.
- Posicione o monitor, de forma a obrigar o olhar a dirigir-se ligeiramente para baixo.
- As mãos devem estar mais elevadas que os cotovelos e os joelhos mais altos que a coxa.
- Faça regularmente pequenas pausas e deixe de olhar para o ecrã durante, pelo menos, 10 minutos durante todas as 2 horas.



Uma boa postura em frente ao monitor, pausas regulares e uma boa hidratação ocular podem contribuir para a diminuição de fadiga ocular.

Se mesmo após alterar a sua postura ainda persistirem alguns sintomas oculares como cansaço visual, sensação de ardor nos olhos, lacrimejo ou incómodo perante a luz poderá ser necessário a utilização de lágrimas artificiais, de preferência sem conservantes, que lhe proporcionarão uma hidratação ocular suplementar.