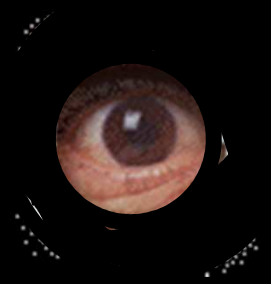
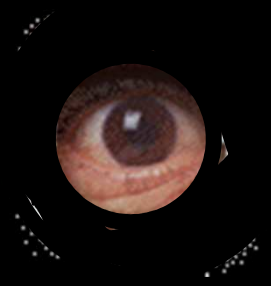


Quantas vezes o olho humano pisca, por minuto?

Em uma conversa, os interlocutores piscam uma média de 22 vezes por minuto.

Quando alguém lê, a frequência desta piscadela se produz 12 a 15 vezes por minuto.

Porém, quando se está sentado diante de um computador, os olhos PISCAM MENOS DE 5 vezes por MINUTO!!!

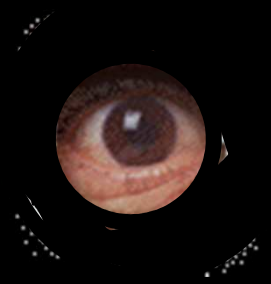


Olho seco
E menos piscadelas

- **A concentração da nossa atenção na tela faz diminuir a frequência do piscado e aumenta a sintomatologia do olho seco.**

- **Isto aumenta a fadiga ocular e mental.**

- **Um olho sem a lubrificação do piscado é como um motor sem óleo: os pistões se aderem a parede do cilindro e o motor vai para o lixo.**



Olho seco
E posição do monitor

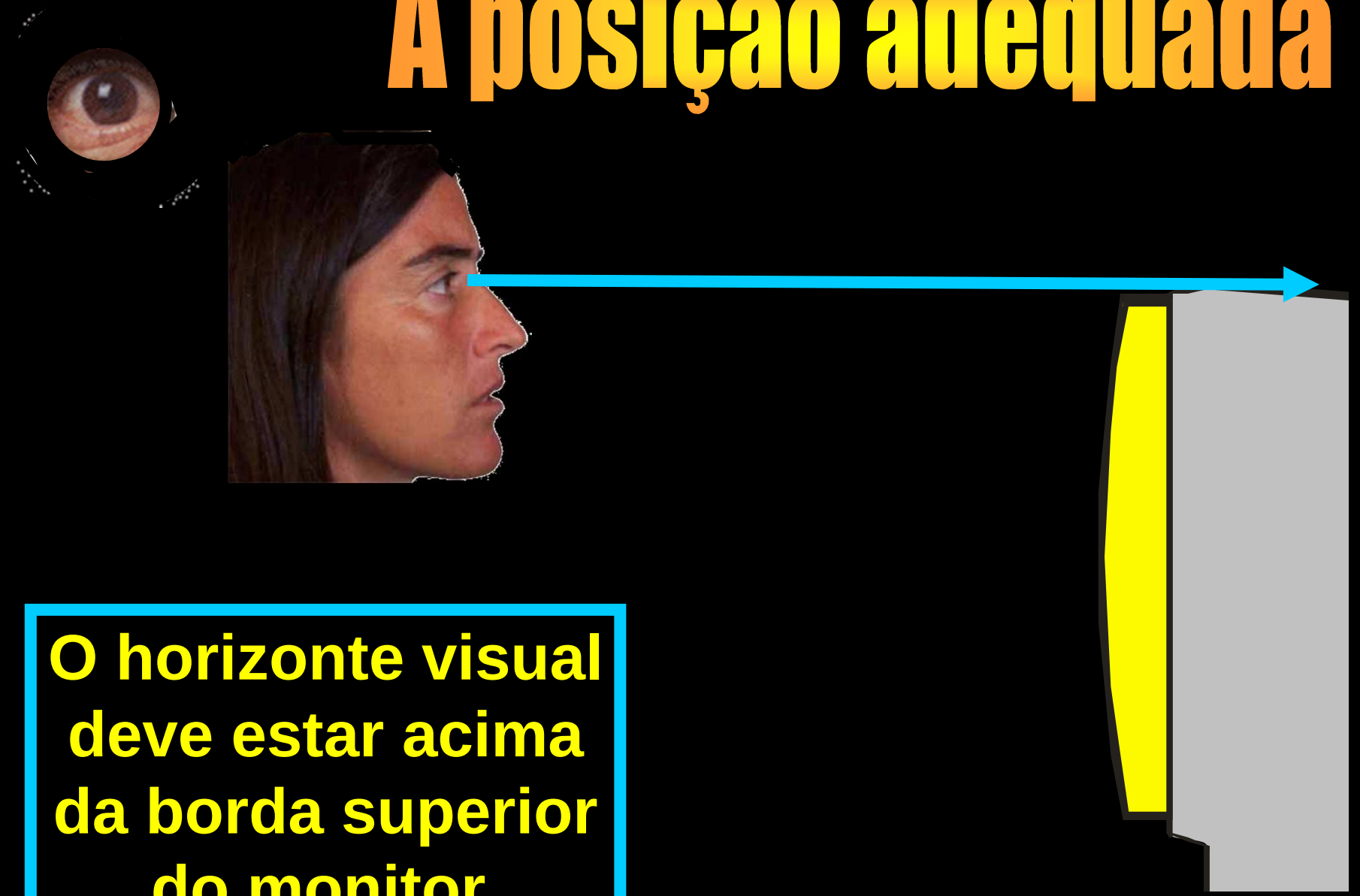
O monitor deve estar abaixo do horizonte visual. Isso permite que as pálpebras cubram uma maior superfície do globo ocular e diminua a exposição da córnea.

Assim será menor o ressecamento da película lacrimal que cobre a córnea e protege dos sintomas do olho seco

Posição de Total Exposição

Nesta posição a córnea está totalmente exposta ao dano. Isto pode-se ver nas casas, em universidades, empresas, escolas, cibercafés, etc.

A posição adequada



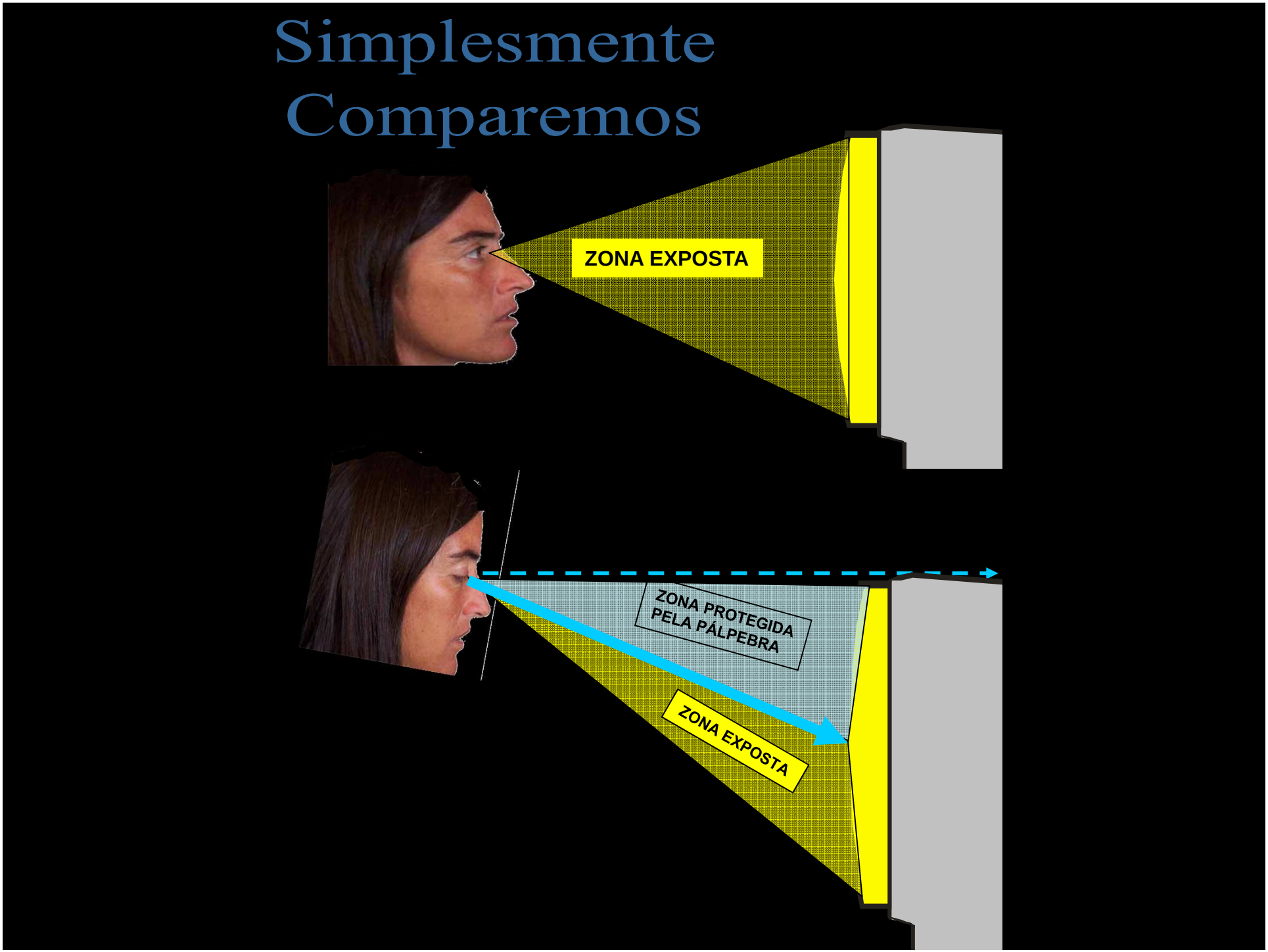
O horizonte visual deve estar acima da borda superior do monitor.

Postura de trabalho correta

diapograf@gmail.com

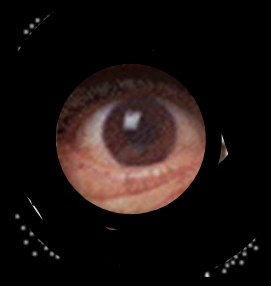
A cabeça está levemente inclinada para o monitor. Nesta posição a pálpebra cobre quase todo o globo ocular, o protege do brilho da tela e diminue a fadiga visual e mental.

Simplesmente Comparemos



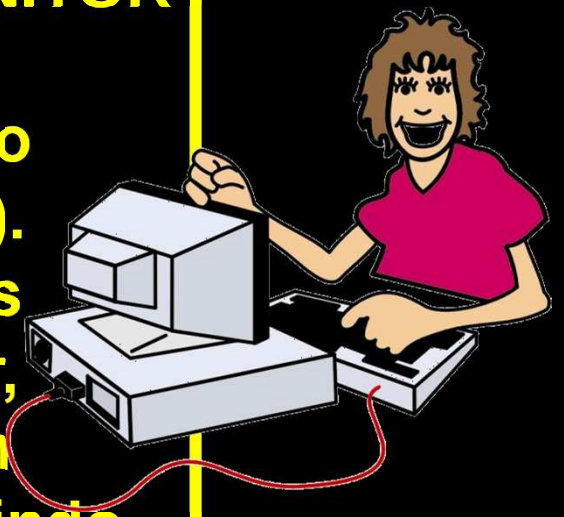
Olho seco
E cansaço visual

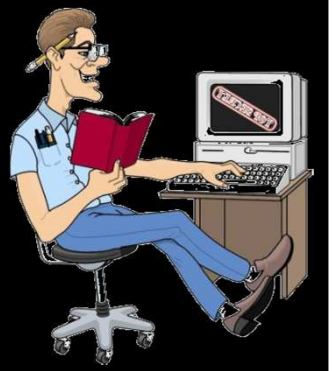
Uma das causas de incômodo e cansaço visual reside em que as pessoas que devem usar óculos nem sempre os teem adequados a distancia da tela do monitor, coisa que devem resolver com seu oftalmologista.
A isso soma-se o fato de muitos lugares de trabalho não contarem com uma iluminação adequada.



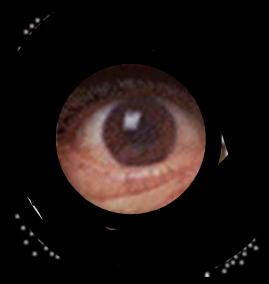
SOBRE A ILUMINAÇÃO

LOCALIZAÇÃO DO MONITOR em relação as fontes de iluminação (janelas, lâmpadas). Trata-se de evitar os reflexos no monitor, aumentando assim a visibilidade e diminuindo a fatiga ocular





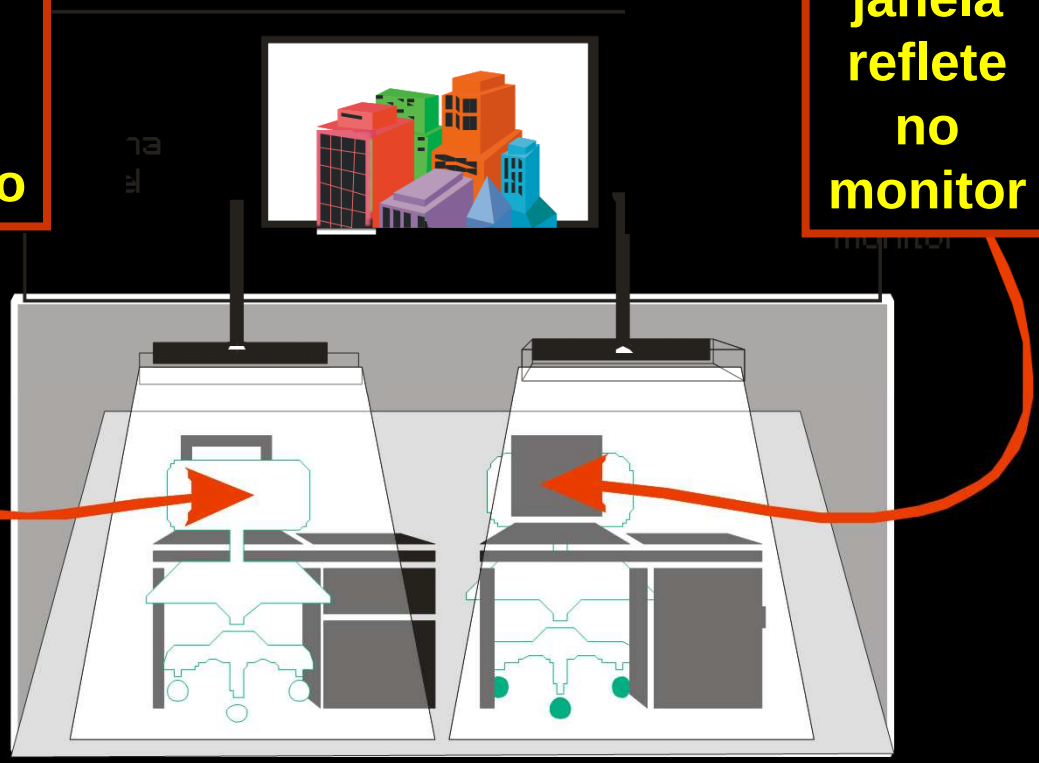
Para **um uso correto** das telas dos monitores, deve-se verificar que a iluminação ambiente seja suficientemente **tênue** para um bom contraste da tela sem que dificulte a visão de textos, documentos, etc. que estejam sobre a mesa.



SOBRE
A
ILUMINAÇÃO

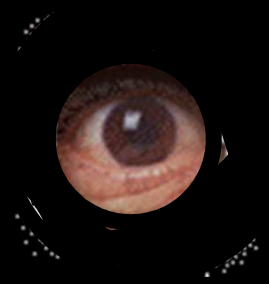
A luz da janela está no rosto do usuário

A luz da janela reflete no monitor



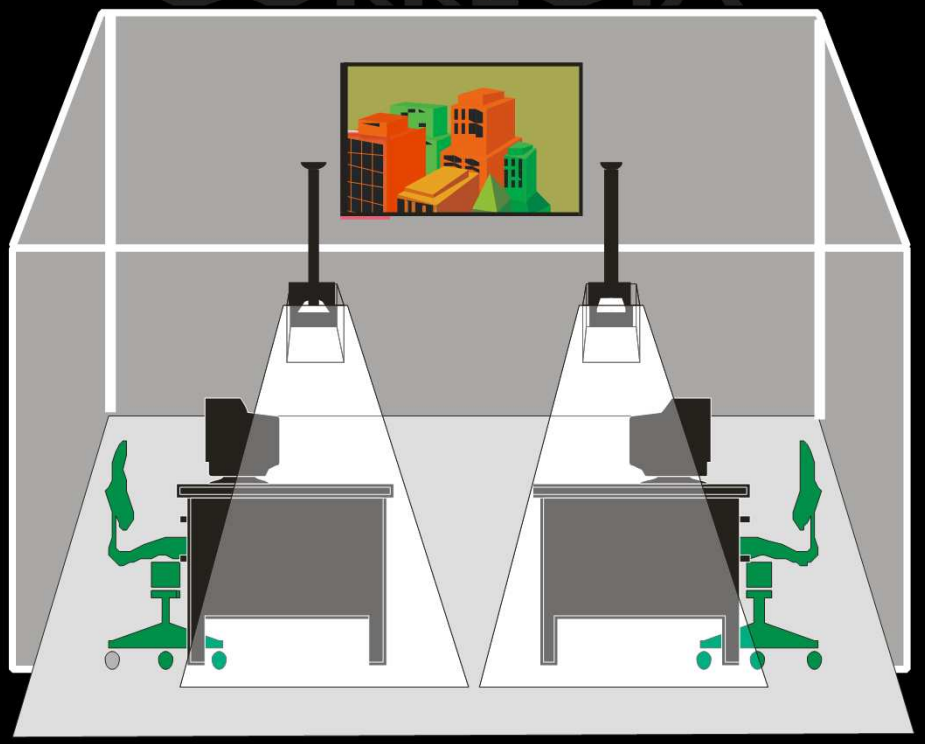
Localização Incorreta

As lâmpadas provocan reflexos nas telas de ambos monitores

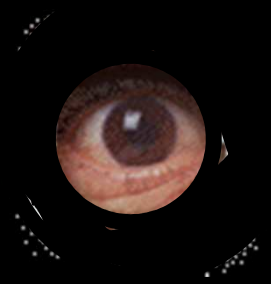


Localização Correta

SOBRE A ILUMINAÇÃO



A luz natural da janela chega pelas laterais dos monitores e não incomoda os usuários. A luz elétrica incide atrás dos monitores. É preferível utilizar luminárias de mesa, pois podem ficar de modo a não refletirem luz tanto nas telas quanto nos olhos dos usuários.



SINTOMAS *VISUAIS*
MAIS FREQUENTES

- Olhos cansados.
- Pálpebras pesadas.
- Visão borrada.
- Olhos avermelhados.
- Olhos secos.
- Incômodo e dor causado pela luz.
- Areia nos olhos.
- Incômodos permanentes.

SINTOMAS *NÃO* OCULARES
MAIS FREQUENTES:

- Cefaléias.
- Dor e contração cervical.
- Dores lombares.
- Mudanças de humor com irritação e insônia.

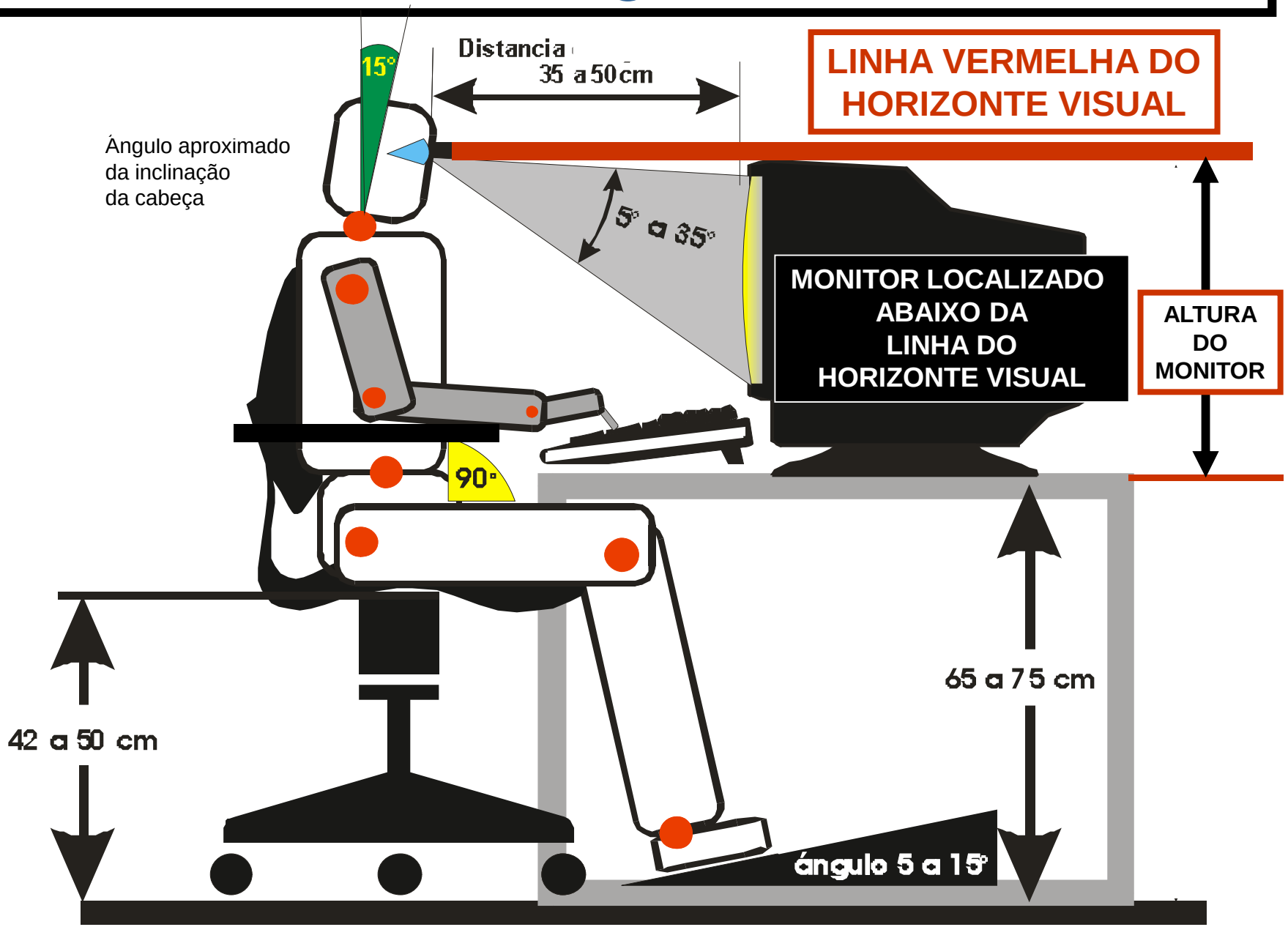
As **causas** destes sintomas estão relacionadas fundamentalmente **com fatores posturais tanto dos olhos como do corpo.**

PROBLEMAS CIRCULATÓRIOS QUE DEVEM SER PREVENIDOS

Ao estar sentado por muitas horas **sem mover as pernas**, parte do sangue que deveria retornar ao coração, **se acumula** nas veias das pernas, braços e pescoço **dificultando de forma crescente** a circulação sanguínea.

Periodicamente devemos movimentar as pernas para que a **circulação** do **sangue** seja adequada em todo momento.

Procure deixar seu lugar de trabalho assim



A TELA DO MONITOR EMITE RADIAÇÕES?

Todos os estudos biomédicos efetuados até a data de hoje, não têm demostrado que existam riscos para a saúde as radiações ionizantes ou não ionizantes emitidas pelas telas dos computadores.

Doutor, é verdade que o PC não é radioativo?

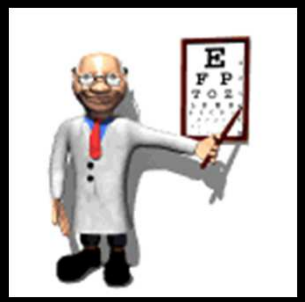
O que realmente se há comprovado é que os principais responsáveis da mencionada sintomatologia são os fatores relacionados com a posição do corpo em frente a um PC e, especialmente, a disposição dos olhos diante da tela, como também a maneira que desenvolvemos as atividades com estes equipamentos.

RECOMENDAÇÕES PARA OS USUÁRIOS DO PC

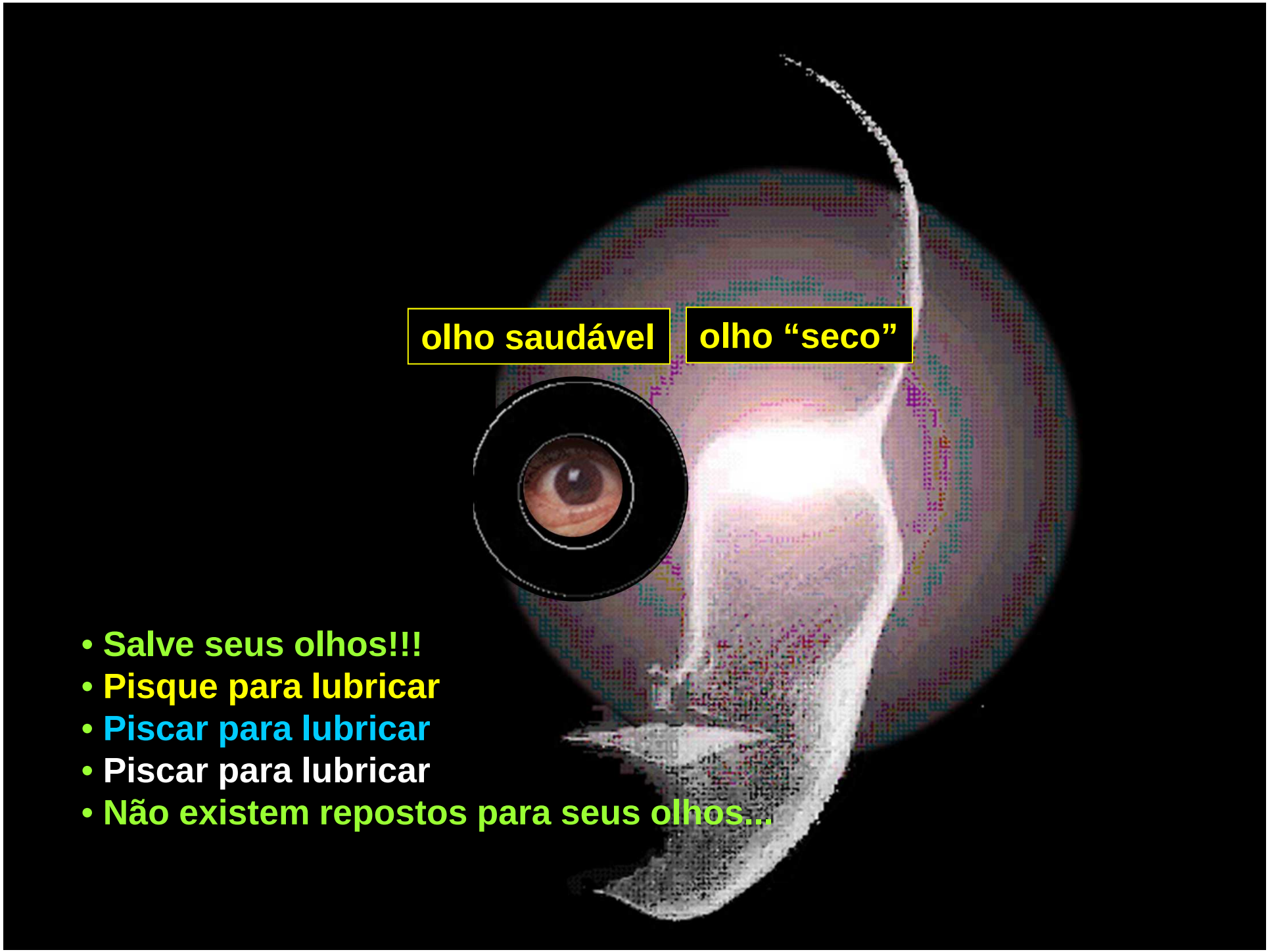
- Utilize **colírios humectantes** periodicamente.
- Se utiliza Lentes de Contato use os colírios humectantes **com maior frequência.**
- Sente-se diante da tela do monitor de modo que **sua visão** seja ligeiramente para baixo.
- **Não** trabalhe mais de 50 minutos direto.
- **Descanse** de 5 a 10 minutos, levante-se e olhe **para longe e para perto** sucessivamente.

RECOMENDAÇÃO PARA OS USUARIOS DE PC

- Dirija sua visão ao longe para **mobilizar os músculos** do olho.
- Regule a temperatura ambiente para evitar o **aumento** da secura ocular.



- Consulte o oftalmologista se sentir necessidade de **correção óptica** e para controlar e evitar o início de olhos secos.



- Salve seus olhos!!!
- Pisque para lubricar
- Piscar para lubricar
- Piscar para lubricar
- Não existem repostos para seus olhos...