

Doenças Relacionadas ao Uso do Computador

A modernidade conta com as facilidades do mundo da informática para agilizar e desempenhar as tarefas profissionais, bem como com a comodidade e conforto que os equipamentos eletroeletrônicos proporcionam aos processos de trabalho. (Nascimento 2004). Neste contexto, porém, a despreocupação com a saúde em prol da competitiva sobrevivência no mercado de trabalho, determina sérias consequências à qualidade de vida do trabalhador. O uso do computador exige que o ser humano se submeta diariamente a períodos prolongados diante do equipamento. Devido ao uso excessivo do computador, muitos estudos têm sido realizados na tentativa de encontrar questões relativas à segurança e saúde do usuário.

A Síndrome da Visão do Computador (CVS) ocorre quando o usuário apresenta uma ou mais das seguintes queixas: fadiga ocular, cansaço visual, sensação de ardor, vermelhidão, irritação, visão turva e olho seco, entre outras. O principal contribuinte dos sintomas da síndrome da visão do computador parece ser o olho seco, resultando em desconforto, distúrbios visuais e instabilidade do filme lacrimal.

Outros fatores importantes relacionados ao desconforto e à fadiga visual estão relacionados com os fatores ergonômicos. A iluminação do ambiente é uma das causas que têm influência significativa nos danos aos olhos. Uma distribuição errada ou desproporcional de luminância no campo visual pode causar brilho e trazer fadiga ocular. O filtro anti-reflexo pode não reduzir os sintomas de astenopia, mas foi mostrado que reduz o brilho e melhora o contraste da tela, representando um meio eficaz para eliminar reflexos e, portanto, melhorar o conforto visual.

Quanto ao posicionamento da tela, estudos sugerem que as distâncias de 35-40 cm entre os olhos do usuário e a tela podem resultar em menor número de queixas e menos esforço visual. Assim, também a tela posicionada mais alta tem maior relação com o cansaço visual. (Blehm2 2005). Longos períodos de trabalho sem pausas são prejudiciais para os sintomas oculares. Intervalos frequentes são recomendados para restaurar e relaxar o sistema de acomodação e evitar a fadiga ocular. Acredita-se que desviar o olhar para um objeto distante pelo menos duas vezes por hora durante o uso do computador seja suficiente para a prevenção da fadiga visual.

Sem dúvida, o tratamento da CVS (Síndrome da Visão do Computador) exige uma abordagem ergoftalmológica devido aos diversos aspectos que envolvem essa síndrome.

No acompanhamento desse paciente por uma equipe multiprofissional, como médico, fisioterapeuta e ergonômista, neste contexto é importante considerar tanto a reabilitação ocular como a adequação da sua estação de trabalho, incluindo mudanças de hábitos, e da sua rotina de trabalho. Sabe-se que o aumento dos problemas de saúde causados pelo uso incorreto das ferramentas de trabalho, incluindo o computador, compromete a saúde humana e facilita o desencadeamento de algumas doenças que podem, muitas vezes, interferir na personalidade e até no cotidiano do seu usuário.

À medida que se passa a entender a multifatorialidade dessa doença tem-se mais chance de abordá-la, levando em consideração tanto seus aspectos biológicos como psicossociais. Desse modo, é importante que toda a sociedade se envolva na prevenção da CVS, encontrando soluções eficientes e impactantes, pois a saúde ocular é relevante tanto para a segurança como para a produtividade no trabalho e, conseqüentemente, para uma melhor qualidade de vida.



Elismary Alencar- Fisioterapeuta, CREFITO: 159134F

Referências:

1. Nascimento CAV. Aspectos Físico-ambientais do trabalho na atividade de Prestação de Serviços (Sob a ótica da ergonomia). [Dissertação] Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina 2004.
2. Blehm C; Vishnu S; Khattak A; Mitra S; Yee RW. Computer vision syndrome: a review. *Surv. Ophthalmol*, 2005 May-Jun; 50(3): 253-62,
3. Corrêa VM. ergonomia fundamentos e aplicações. 2015
4. <http://www.ergonomia.com.br/html/ler.htm> Data de acesso: 12/03/2019