

SaBER Mais

— sobre —



**O COMPUTADOR
E A VISÃO**



Clínicas Leite

A excelência na saúde, para uma saúde de excelência®

FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO

Clínicas Leite, Lda
Ver. 01 / Jan 2016

REDAÇÃO/DOCUMENTAÇÃO

Mariana Coimbra
(Marketing e Comunicação)

O COMPUTADOR E A VISÃO

Trabalhar no computador prejudica a visão?

Não. Trabalhar, jogar, ou navegar na Internet, não prejudicam os olhos. Assim como ver televisão também não. O que pode ocorrer é um cansaço visual depois de várias horas de uso, sendo aconselhável fazer intervalos durante o trabalho ou sempre que sentir necessidade.

Em que posição deve ficar o computador?

O ideal é ficar à altura ou um pouco abaixo da linha dos olhos, nunca acima. Se ficar acima dos olhos, ocorre um aumento da fenda palpebral, provocando uma maior exposição dos olhos, além de fazer com que as lágrimas evaporem mais rapidamente.

Que cadeira é a ideal para computador?

A cadeira ideal é aquela que proporciona maior conforto. Mas o seu corpo não deve ficar encurvado para frente, o que vai causar pressão na nuca e possível dor de cabeça após horas de permanência nessa posição.

Por que é que os meus olhos ardem quando estou algumas horas em frente ao computador?

Quando está muito concentrado numa atividade, ocorre uma diminuição da frequência de piscar. Isso leva ao ardor e ao desconforto visual. Nunca se esqueça de piscar mais quando está ao computador, no cinema ou a ver um filme na televisão. Outra opção é fazer compressas de água fria (não gelada) durante dois minutos ou usar colírios lubrificantes. Evite também o ar condicionado direto na cara quando está ao computador.



Conselhos para quem tem de trabalhar muitas horas à frente do computador

1. Para uma boa adaptação ao seu computador, procure mesas e cadeiras que sejam ajustáveis na altura, dispensando assim acessórios como apoio de pés ou de computador, que não corrigem totalmente os problemas ligados à mecânica corporal.
2. Evite brilhos ou reflexos no ecrã através da mudança de ângulo de inclinação, uso de protectores anti-reflexivos (que sejam de boa qualidade) ou uso de ecrãs planos.



3. Faça uma pausa de 10 minutos a cada hora de trabalho contínuo e execute exercícios de alongamento e relaxamento para os membros superiores (braços), ombros e pescoço.



4. Se utiliza óculos para corrigir a presbiopia (dificuldade de visão ao perto provocada pela idade), verifique com o oftalmologista os óculos adequados à distância do computador, que é diferente da distância para a leitura habitual.



Saiba que...

Até o momento não foi diagnosticada nenhuma doença ocular causada pelo uso excessivo do computador ou da televisão.

**Não se esqueça que a
consulta de rotina é a
prevenção da doença!
Por isso, olhe por si, seguindo
rigorosamente os conselhos e o
tratamento que lhe forem
indicados.**

COIMBRA

✉ Estádio Cidade de Coimbra
Rua D. Manuel I, n.º 4
3030-320 Coimbra

☎ (+351) 239 853 450

🕒 2ª a 6ª feira, das 09h00 às 18h00

📍 40° 12' 06.7" N | 8° 24' 27.4" W

LISBOA

✉ Edifício Écran, Rua Sinais de Fogo, n.º 6
Entrada por: Alameda dos Oceanos, 11
Parque das Nações, 1990-196 Lisboa

☎ (+351) 218 939 030

🕒 2ª a 6ª feira, das 09h00 às 18h00

📍 38° 45' 21.58" N | 9° 05' 49.03" W



📘 /ClinicasLeite

📺 /ClinicasLeite

🐦 /ClinicasLeite

@ geral@clinicasleite.pt

🌐 www.clinicasleite.pt