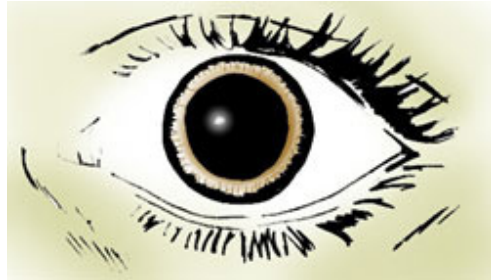




Efeitos do uso do computador sobre os olhos

Os olhos são uma das partes do corpo que podem ser afetadas pelo uso inadequado ou excessivo do computador.

Quem trabalha regularmente com computador está exposto a um grande número de sobrecargas. Essas sobrecargas podem causar vários efeitos físicos e psicológicos sobre o organismo, afetando a musculatura, os sistemas osteoligamentar, cardiovascular e respiratório, os olhos e a mente. Embora esses efeitos variem de pessoa para pessoa, pois dependem de características individuais, do comportamento e da capacidade física de cada uma delas, é preciso que as pessoas tomem alguns cuidados para evitá-los.



Os olhos são uma das partes do corpo que podem ser afetadas pelo uso inadequado ou excessivo do computador. Entre os principais fatores que desencadeiam os problemas está o nível inadequado de nitidez da tela do monitor ou a nitidez corrigida de forma insuficiente. Outros fatores são: má qualidade da luz (luz trêmula, falta de nitidez) do ambiente onde se encontra instalado o computador; posição errada da tela; exposição desfavorável da informação na tela do computador; fixação demasiada dos olhos em um mesmo local da tela; atividade prolonga demais em frente ao monitor; e postura inadequada ao sentar-se em frente ao computador.

Esses fatores podem fazer os olhos arder, lacrimejar e coçar, além de causar pontadas nos olhos, conferindo uma aparência avermelhada. Outros problemas que podem surgir são: imagens desfocadas, visão dupla, tremor de pálpebras, olhos que ficam piscando excessivamente, dores de cabeça e cansaço.

Ajuste do monitor

Alguns ajustes no monitor podem evitar os efeitos maléficos que o uso do computador pode causar nos olhos.

- **Posição do monitor em relação à janela** - Na frente e atrás do monitor não deve haver nenhuma janela. O monitor precisa ficar distante da janela o suficiente para que você possa trabalhar sem ofuscamentos;

- **Posição em relação à lâmpada de teto** - O monitor não deve ficar diretamente abaixo das lâmpadas, mas sim deslocado para o lado. Você deve olhar em paralelo para a disposição das lâmpadas no teto. As luzes não devem refletir-se na superfície do monitor;

- **Distância dos olhos** - A distância entre o monitor e os olhos deve ser de 50 cm a 90 cm.

Ao olhar para o monitor, você deve manter o olhar um pouco para baixo;

- **Clareza e contraste** - A clareza e o contraste da tela devem ser ajustados de tal maneira que os caracteres representados na tela do monitor possam ser lidos com nitidez. Para saber se o monitor que está utilizando está correto, escolha um tipo de escrita em que os sinais sejam claramente diferenciados uns dos outros e coloque-a sobre um fundo claro.

Fonte Unimed