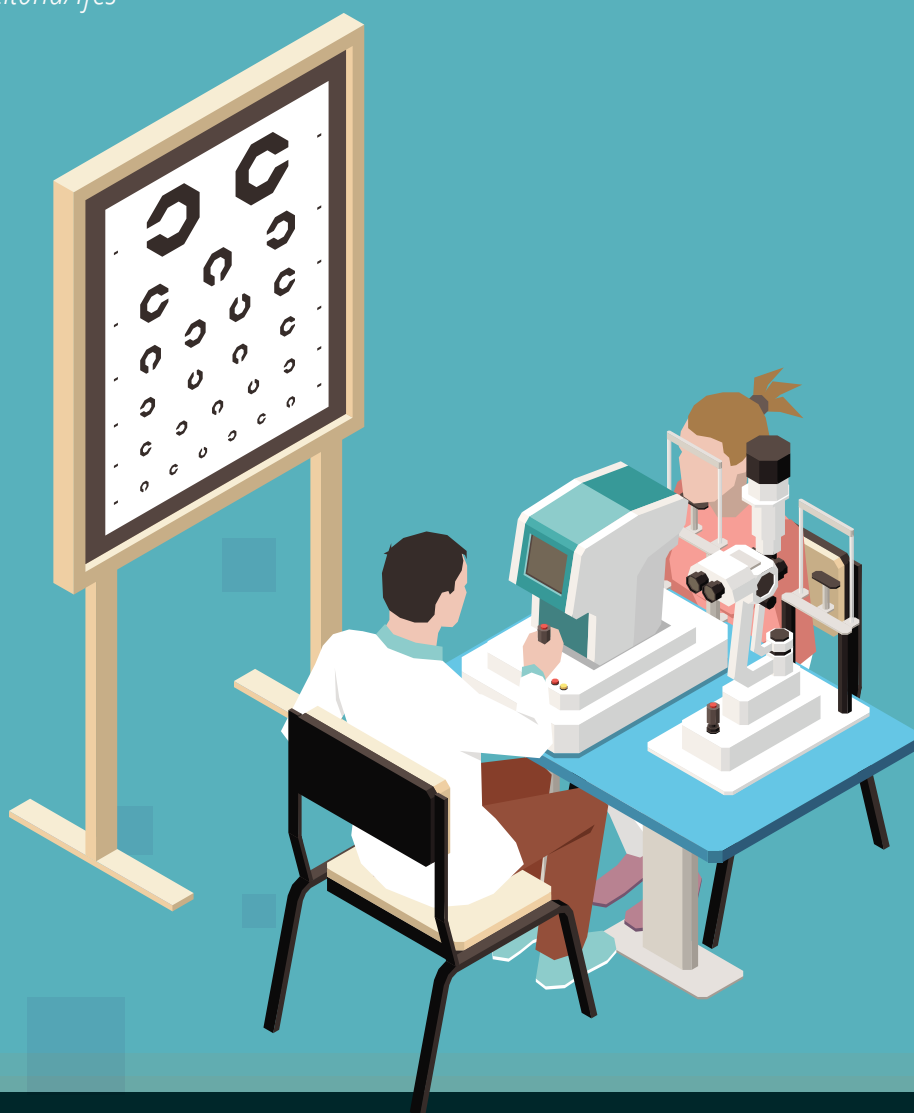


# CUIDADOS COM A VISÃO

Marcus Vinícius Queiroz Rocha  
*Médico do Trabalho – Cass/Reitoria/Ifes*

AGOSTO DE 2021



## Introdução

Os olhos são órgãos que ficam muito expostos ao meio ambiente, sendo que o sentido da visão é responsável pela percepção de cerca de 80% do que está a nossa volta. Por isso, cuidados devem ser tomados visando à preservação da integridade dessa nobre função. Nesse sentido, o trabalhador conta com equipamentos de proteção individual e coletiva, além de alguns procedimentos de prevenção.

## Tecnologias de proteção

São equipamentos de proteção individual os óculos de proteção (óculos de segurança), especialmente úteis em ambientes de laboratório, na prevenção de lesões por partículas sólidas ou danos por substâncias químicas. Há também os óculos de proteção contra as radiações, necessários em atividades de solda elétrica (arco voltaico). Equipamentos de proteção coletiva são os chuveiros e os lava-olhos.

## Uso de monitores



O uso de microcomputadores traz consigo o aparecimento de queixas visuais, o que pode interferir no desempenho do trabalhador e na sua qualidade de vida.

Sintomas como coceira, ardência ou vermelhidão nos olhos, visão dupla, fadiga visual, lacrimejamento e dor de cabeça são relatados por trabalhadores que utilizam monitores de vídeo por períodos prolongados, fato que se deve ao esforço da musculatura ocular responsável pela acomodação e fixação ocular. Soma-se o fato de que esses trabalhadores diminuem a frequência com que piscam os olhos.

## Medidas preventivas

Algumas ações podem prevenir e aliviar os sintomas relacionados ao uso de monitores, como piscar mais, respirar melhor e fazer pausas olhando para longe da tela (**the 3B's – Blink, Breath and Break**). Piscar mais melhora a lubrificação ocular, uma boa respiração aumenta o fluxo sanguíneo na musculatura ocular, melhorando o desempenho da mesma, com redução dos sintomas, enquanto que as pausas produzem relaxamento, igualmente importante no combate às queixas oculares.

Um método de pausa e relaxamento é a “**Regra 20-20-20**”, que preconiza que a cada 20 minutos o usuário descanse o olhar para um objeto distante a 20 pés (6 metros), durante 20 segundos.



Adaptado de: <https://www.optometrytimes.com>

Outras medidas a se adotar na prevenção da fadiga ocular em atividades em frente ao computador são: o aumento da distância entre os olhos e a tela (a distância recomendada é de 52 a 73 cm), a posição da tela abaixo da linha de visão (a altura dos olhos deve estar ao nível do topo da tela), o ajuste do brilho da tela (deve ser de acordo com o ambiente), o aumento do contraste para eliminar o desconforto e o uso de telas planas de LCD para diminuir o ofuscamento causado pelo monitor.

De maneira geral, uma iluminação adequada, os filtros bloqueadores de luz azul, o posicionamento correto em frente à tela do computador, a lubrificação ocular, o descanso ocular e uma boa respiração podem prevenir os sintomas. Ações para melhorar a umidade do ar também são de bom grado. De acordo com a orientação de um médico especialista oftalmologista, podem ser utilizados lubrificantes oculares para auxílio.

Mesmo assim, apesar de toda precaução, acidentes com os olhos podem ocorrer de forma repentina, devendo o trabalhador ser encaminhado a um pronto atendimento oftalmológico.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. Ministério da Saúde do Brasil, Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil; organizado por Elisabeth Costa Dias; colaboradores Idelberto Muniz Almeida et al. Doenças Relacionadas ao Trabalho: manual para procedimentos para os serviços de saúde. Brasília: Ministério da Saúde do Brasil, 2001.
- ZÉTOLA, Paulo. Tratado de Gestão em Saúde do Trabalhador, Cap. 38, p. 725-733, 1ª Ed, Belo Horizonte: Ergo, 2020.