

Dor nos olhos - a síndrome do computador

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

As lágrimas são o principal agente de proteção para os olhos. Elas não só eliminam a poeira dos olhos, mas, também, previnem sua irritação, fornecem oxigênio e nutrientes para a córnea, além de ajudar a prevenir infecções oculares, removendo e destruindo microorganismos. As lágrimas são compostas de três camadas distintas, vitais para a saúde dos olhos. A camada exterior é formada por lipídios, que formam uma película oleosa contra a evaporação, mantendo os olhos umedecidos. A camada intermediária é composta em sua maior parte de água, que hidrata os olhos, além de alguns nutrientes e proteínas, que ajudam a limitar as infecções oculares. A camada interior contém muco, que permite que o filme lacrimal se difunda, reduzindo a evaporação do olho. Os monitores de computador são constituídos de pixels, nos quais o olho não consegue foco. Pixel é a redução de Picture Element, ou seja, elemento de imagem, sendo pix a abreviatura em inglês para Picture. Para manter a imagem mais definida, o usuário de computador tem que “focar e refocar”, o que gera tensão nos músculos do olho. Associado a isso está a diminuição de piscadas em frente ao computador, chegando a ser quatro vezes menor que em situações normais. Quando se prende a atenção a algum objeto, como, por exemplo, televisão, vídeo do computador ou leitura, é normal haver diminuição do número de piscadas, o que determina uma maior evaporação da lágrima com o consequente ressecamento da superfície ocular. Sintomas oculares como ardência, sensação de areia, lacrimejamento, visão borrada, visão dupla, dor ocular e sensação de fadiga podem ocorrer. Outro fator que pode agravar o ressecamento dos olhos está associado à umidade do ar como, por exemplo, o ar condicionado. Nos casos

mais graves, a Síndrome da Visão do Computador pode ter complicações associadas a fatores como o reumatismo ou disfunção hormonal. O problema, quando se agrava, pode levar ao desenvolvimento de uma ceratoconjuntivite seca, uma úlcera ou até uma perfuração da córnea. Fontes:
<http://www.brasilecola.com/saude/sindrome-visao-computador.htm>
<http://publico.soblec.com.br/pub/publicacoes/fd21e74610911e9abc346976cc5d9bfb.pdf>

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/dor-nos-olhos-a-sindrome-do-computador · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.
Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE