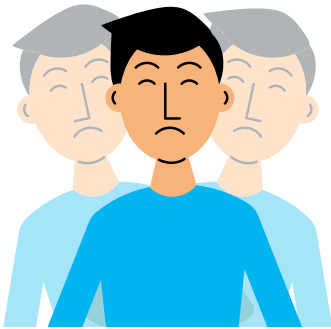


*Fluir  
com a  
vida*

# Dicas e recomendações Oftalmológicas

# Dicas e recomendações

1) O uso **excessivo de computadores**, smartphones e tablets pode acarretar em síndromes oculares como a SVRC (Síndrome Visual Relacionada a Computadores), Síndrome do Olho Seco, miopia.

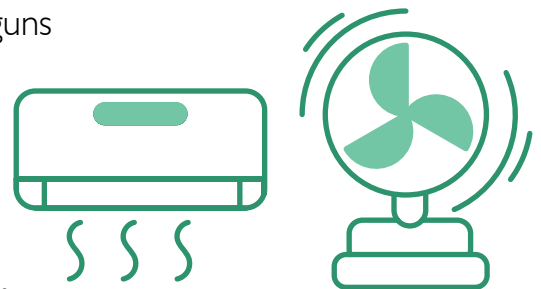


2) Cerca de 90% **dos usuários de computador** que utilizam o equipamento por mais de três horas diárias, apresentam algum tipo de sintoma relacionado **a síndromes oculares** (cansaço visual, sensação de corpo estranho, ardência, dor, irritação, vermelhidão, ressecamento e turvação visual).

3) **Ao usar as telas** (celular, TV, computador) **diminuímos o número de vezes que piscamos** e conseqüentemente diminuímos a lubrificação dos nossos olhos, o que pode causar prurido (coceira), hiperemia (olho vermelho), embaçamento e irritação nos olhos.

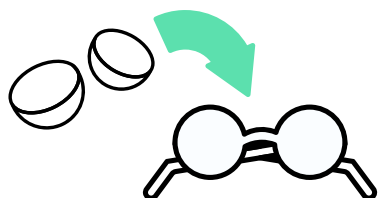


4) **A diminuição do piscar**, associada a outras condições ambientais, oculares e sistêmicas, como ar condicionado, ventiladores, pouca ingestão de líquidos, uso de alguns medicamentos e o fumo, podem contribuir para o agravamento de **problemas oftalmológicos**.



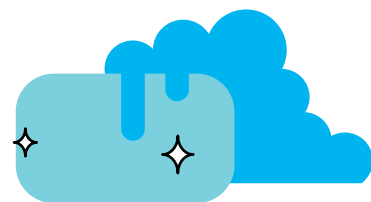
5) A maioria dos indivíduos pisca 10 a 15 vezes por minuto. Esse número é reduzido em até 60% quando o usuário está em frente a uma tela. Por isso, são **recomendadas pausas** de 5 a 10 minutos para cada hora de exposição aos eletrônicos, de preferência fixando a distância sem olhar para o monitor.

6) Os turnos de 4 horas no computador, smartphone e tablets devem ser interrompidos para pausas maiores que 10 minutos para evitar maior desconforto visual. Recomenda-se o **uso de colírio hidratante de 2 a 4 vezes por dia.**



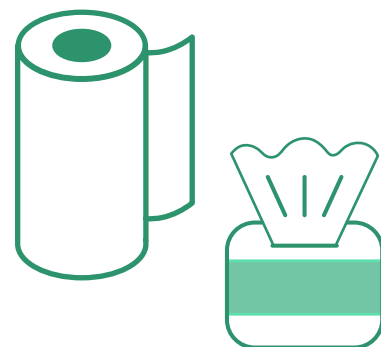
7) **Quem usa lentes de contato deve**, se possível, substituí-las por óculos durante esse período de isolamento, já que, por estarem em contato direto com os olhos, podem ser meios de contaminação. Se não for possível usar óculos, ter o cuidado de lavar as mãos, antes de colocar ou retirar as lentes de contato, com água e sabão.

8) **Usuários de lentes de contato** devem **lavar o estojo** que guarda as lentes com água e sabão, e enxaguar bastante, além de guardar as lentes em solução de esterilização que deve ser trocada diariamente.

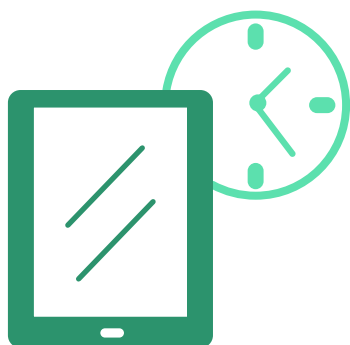


9) **Usuários de óculos** devem lavar as mãos e também o próprio objeto antes de colocar e retirar o mesmo do rosto.

10) **Enxugar as lentes e hastes** dos óculos com um **papel descartável macio**, sem esfregar as lentes para não riscá-las. Nada próximo do olho pode ser contaminado.



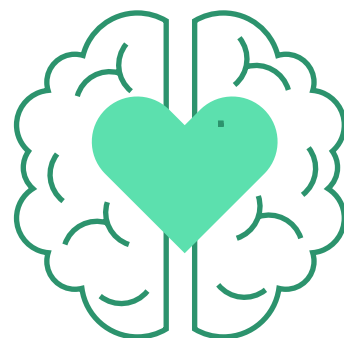
11) **Não deixar as crianças fazerem uso abusivo de telas eletrônicas** (TV, Computador, Smartphones, Tablets). O uso abusivo de telas eletrônicas traz malefícios a todos. Quanto maior a frequência de uso destes equipamentos, maior a incidência de miopia, dores de cabeça e visão turva.





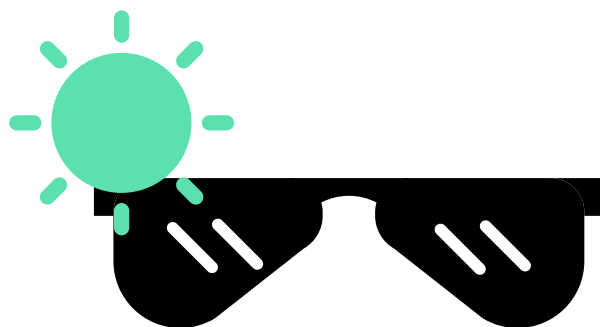
12) O uso abusivo de dispositivos eletrônicos pode liberar dopamina, conforme trabalhos publicados pelo National Institutes of Health nos EUA, um neurotransmissor que **pode levar ao vício**, assim como as drogas.

13) Tomar um bom café da manhã, ter uma boa noite de sono, brincar ao sol (evita as deficiências de vitaminas), reunir-se, brincar e sorrir com amigos são mais **importantes para a saúde mental** das crianças e adolescentes do que as redes sociais.



14) **Proteger seus olhos** - assim como suas mãos, nariz e boca - pode retardar a propagação do coronavírus e contribui para manter seus olhos seguros e saudáveis durante esse surto de coronavírus. Por isso, evite tocar ou esfregar o nariz, a boca e os olhos.

15) **Lentes corretivas ou óculos de Sol** podem proteger seus olhos de gotículas respiratórias infectadas. Mas lembre-se de que eles não fornecem 100% de segurança. O vírus ainda pode atingir seus olhos pelos lados, por cima e por baixo dos óculos expostos.



# REFERÊNCIAS

<https://sboportal.netlify.app/regulamentos/covid-19-e-uso-excessivo-de-computadores> - Sociedade Brasileira de Oftalmologia

<https://sboportal.netlify.app/ultimas-noticias/edna-almodin-lista-principais-cuidados-durante-isolamento-social>

Correlação entre a exposição diária à luz azul violeta emitida por dispositivos digitais e a visão de adultos jovens <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/view/2667>

Academia Americana de Oftalmologia <https://www.aaopt.org/eye-health/tips-prevention/coronavirus-covid-19-eye-infection-pinkeye>

*Fluir  
com a  
vida*

