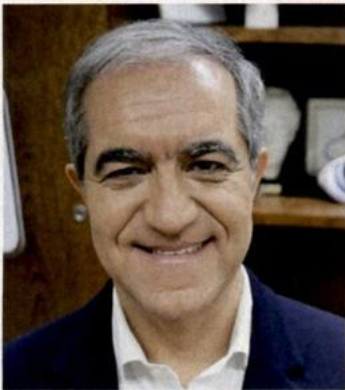




D.R.

Rufino Silva

Prof. da Faculdade de Medicina
da Universidade de CoimbraMédico oftalmologista da ULS de Coimbra
Ex-presidente da Sociedade Portuguesa
de Oftalmologia**A EPIDEMIA DOS ECRÃS: COMO PROTEGER
OS OLHOS NUMA ERA DIGITAL**

Nunca passámos tantas horas a olhar para ecrãs como hoje. Computadores, *smartphones* e *tablets* tornaram-se ferramentas indispensáveis para trabalhar, estudar, comunicar e até descansar. Este uso intensivo tem, no entanto, um custo silencioso: a chamada síndrome da visão do computador, um conjunto de sintomas que inclui fadiga ocular, ardor, visão turva, dores de cabeça e sensação de olho seco. Não se trata de um problema menor nem passageiro – é, de facto, uma epidemia ocular do século XXI. O problema não está apenas no tempo de exposição, mas sobretudo na forma como usamos os ecrãs: distância inadequada, postura incorreta, esforço excessivo de acomodação e, muito frequentemente, uma correção visual mal ajustada às exigências do trabalho digital.

Será esta síndrome inevitável?

A resposta é clara: não. A síndrome da visão do computador raramente resulta apenas do "uso excessivo de ecrãs". Na maioria dos casos, existe um problema ocular subjacente que agrava os sintomas. Entre os mais comuns encontram-se a necessidade de correção ótica não diagnosticada ou inadequada, olho seco, inflamação palpebral, alterações da visão binocular, problemas de acomodação, conjuntivite alérgica persistente ou outras patologias que interferem com a qualidade da visão.

**Ver bem não é o mesmo que ver
corretamente ao computador**

Uma ideia muito comum – e errada – é a de que "ver bem ao longe" significa ter a visão adequada para todas as tarefas. O trabalho com ecrãs ocorre a distâncias específicas: geralmente entre 50 e 70 cm nos computa-

dores de secretária e portáteis, e entre 30 e 40 cm em *smartphones* e *tablets*.

Se a correção ótica não estiver adaptada a estas distâncias, os olhos são obrigados a um esforço contínuo, que rapidamente se traduz em sintomas. A evidência científica é clara: a correção adequada à idade e à distância de trabalho é fundamental para prevenir fadiga ocular e olho seco em utilizadores de ecrãs. Isto aplica-se a todas as situações refrativas – miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia – e não apenas a quem "vê mal". Mesmo adultos jovens e pré-presbíopes, com boa visão para longe, podem beneficiar de pequenas correções que reduzem significativamente o esforço acomodativo durante o trabalho digital. Nos presbíopes (geralmente a partir dos 40-45 anos), a escolha do tipo de lente torna-se ainda mais crítica.

Nem todas as lentes são iguais

Para quem já necessita de óculos para perto, existem várias opções: lentes progressivas convencionais, lentes ocupacionais (ou progressivas para computador) e lentes monofocais para perto. A escolha não deve basear-se apenas no conforto geral, mas sobretudo no tipo de tarefas realizadas e na distância habitual dos ecrãs. As lentes progressivas convencionais foram desenhadas para permitir visão ao longe, intermédia e de perto, mas a sua zona intermédia – essencial para o computador – é relativamente limitada. Para quem passa muitas horas em frente a um computador de secretária, isto pode obrigar a posturas compensatórias do pescoço e aumentar a fadiga visual. Nestes casos, as lentes ocupacionais mostram-se superiores na redução dos sintomas da síndrome visual do computador em presbíopes, sobretudo em uso prolongado. Estas lentes

facilitam o foco natural à distância típica de trabalho (50-70 cm), reduzindo o esforço ocular e o desconforto. Já quando a distância de trabalho é mais curta, entre 30 e 40 cm, as lentes monofocais para perto podem ser a opção mais adequada.

Ergonomia: o monitor também tem de ajudar

A correção visual, por si só, não é suficiente. A ergonomia do posto de trabalho desempenha um papel fundamental. Colocar o monitor à altura dos olhos pode ser, só por si, causa de dores cervicais, cefaleias e agravar o olho seco. De facto, a altura correta do monitor deve ser ajustada de acordo com o tipo de lentes utilizadas, porque cada lente obriga a uma zona específica de visão – olhar reto, ligeiramente para baixo ou mais acentuadamente para baixo. Um ajuste inadequado pode causar fadiga visual, dor cervical e cefaleias. A regra geral é simples, mas frequentemente ignorada: o ecrã deve estar ligeiramente abaixo do nível dos olhos e à distância correta – 50 a 70 cm para computadores e 30 a 40 cm para dispositivos móveis. Quando esta relação entre óculos e ergonomia não é respeitada, até a melhor prescrição pode falhar. Pelo contrário, quando correção visual e posicionamento trabalham em conjunto, os sintomas reduzem-se de forma significativa. Ergonomia ocular não é uma regra única – é uma adaptação individual.

Uma prevenção simples, mas pouco valorizada

A síndrome da visão do computador não é inevitável. Na maioria dos casos, não exige tratamentos complexos, mas sim uma abordagem integrada: avaliação visual regular com o médico oftalmologista e tratamento das situações patológicas de base; prescrição personalizada para a distância de trabalho; ajustes ergonómicos simples.