

OLHAR SAUDÁVEL

A VISÃO NO MUNDO DO TRABALHO



Atualmente, passamos grande parte do nosso tempo em ambientes fechados, muitas vezes em frente a ecrãs de computadores, telemóveis ou outros dispositivos eletrónicos.

O local de trabalho é, aliás, onde decorre uma parte significativa do nosso dia.

A evidência científica atual mostra que este estilo de vida pode ter impactos significativos na visão e na saúde ocular.

Paralelamente, a preocupação dos trabalhadores com os efeitos do uso prolongado de ecrãs tem vindo a aumentar, o que tem alimentado um debate cada vez mais presente sobre o tema.

O nosso dia a dia e potenciais alterações na visão

Está reconhecido que o trabalho em espaços fechados e o uso prolongado de ecrãs estão associados a várias queixas visuais.

Uma das mais frequentes é a astenopia digital, também conhecida como síndrome da visão de computador.

No caso das crianças, alguns estudos sugerem uma relação entre a redução do tempo passado ao ar livre e o aumento da prevalência de miopia

A miopia é um erro refrativo que afeta a acuidade visual ao longe, resultante de um desequilíbrio entre o comprimento do olho e o seu poder ótico.

A astenopia digital corresponde a um conjunto de sintomas visuais e musculoesqueléticos provocados pela utilização prolongada de dispositivos com visor, como computadores, tablets e smartphones.

Entre os sintomas mais comuns incluem-se a fadiga ocular, sensação de olhos secos ou irritados, visão turva, dores de cabeça e maior sensibilidade à luz.

No caso da astenopia digital, vários fatores podem contribuir para o surgimento de queixas visuais, tais como:

-  Exposição prolongada ao ecrã sem pausas;
-  Posicionamento inadequado do monitor;
-  Brilho excessivo;
-  Iluminação deficiente.

Estas condições podem levar à fadiga dos músculos oculares e à redução da frequência de pestanejo, provocada pela luz artificial, o que pode comprometer a lubrificação natural dos olhos e contribuir para disfunções da superfície ocular, intensificando o desconforto visual.

A miopia, por sua vez, tem-se tornado cada vez mais prevalente, sendo frequentemente associada a atividades de visão próxima - como a leitura prolongada e o uso excessivo de dispositivos eletrónicos - bem como à redução do tempo passado ao ar livre.

Estudos realizados em crianças sugerem que o aumento do tempo de recreio e a prática de mais atividades ao ar livre, sobretudo nos primeiros anos de vida, podem ter um efeito protetor na prevenção da miopia.

No entanto, uma vez diagnosticada, o maior tempo em espaços exteriores não parece reverter ou travar significativamente a progressão da doença.

Direitos e Deveres na Proteção da Saúde Ocular no Trabalho

A legislação portuguesa estabelece diretrizes específicas para a prevenção e vigilância da saúde ocular dos trabalhadores que utilizam equipamentos com visor.

O Decreto-Lei n.º 349/93, de 1 de outubro, a Portaria n.º 989/93, de 6 de outubro, e a Circular Normativa n.º 6/DSPPS da DGS, de 31 de março de 2010 determinam as responsabilidades das entidades empregadoras e os direitos dos trabalhadores nesta matéria.

Cabe às entidades empregadoras avaliar e minimizar os riscos associados ao uso prolongado de ecrãs, assegurando condições de trabalho adequadas. Isto inclui a adaptação do mobiliário e dos equipamentos segundo princípios ergonómicos, a disponibilização de formação sobre boas práticas e a implementação de medidas preventivas para reduzir o impacto do trabalho com visores.

A vigilância médica é obrigatória para todos os trabalhadores que utilizam equipamentos com visor, devendo ser realizada antes do início da atividade e, posteriormente, de forma periódica, em função da idade e do nível de exposição ao risco.

RECOMENDAÇÕES GERAIS E CUIDADOS

Regra 20-20-20 – A cada 20 minutos de trabalho ao computador, faça uma pausa de 20 segundos e olhe para um objeto a 20 metros de distância.

Pestanejar com frequência – Ajuda a manter os olhos hidratados e a evitar a secura ocular. Se necessário, utilize gotas oftálmicas lubrificantes, sob recomendação médica.

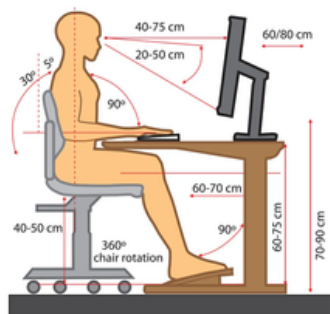
Posicionamento do ecrã – O monitor deve estar ligeiramente abaixo da linha dos olhos, a uma distância de 50-70 cm, para reduzir o esforço visual.

Ergonomia adequada – Utilize uma cadeira ajustável, mantenha uma postura correta e, se necessário, use apoio para os pés para evitar tensão muscular.

Redução de reflexos e brilho – Ajuste a iluminação da sala para evitar reflexos no ecrã. Pode também utilizar filtros protetores, se indicado.

Pausas e alongamentos – Interrompa o trabalho de forma regular para se movimentar e alongar o pescoço, ombros e costas, contribuindo para o bem-estar ocular e musculoesquelético.

Óculos com filtro de luz azul – Podem ser recomendados por um oftalmologista para reduzir o impacto da luz emitida pelos ecrãs, sobretudo em situações de exposição prolongada.



Cuide da sua visão, todos os dias!

A sua visão acompanha-o em cada momento do dia – valorize-a com pequenos gestos que fazem a diferença.

Adote boas práticas, proteja os seus olhos, e lembre-se: o equilíbrio entre trabalho, descanso e tempo ao ar livre é fundamental para a sua saúde visual e bem-estar.

Para mais informações ou apoio, contacte a Medicina do Trabalho.