



10 de Julho Dia da Saúde Ocular



Os cuidados em Saúde Ocular no Home Office
e na Educação à Distância (EAD)



PROJETO
BOAVISÃO

Expediente

GOVERNADOR DO ESTADO DE PERNAMBUCO

Paulo Henrique Saraiva Câmara

VICE-GOVERNADORA DO ESTADO DE PERNAMBUCO

Luciana Barbosa de Oliveira Santos

SECRETÁRIO DE SAÚDE DO ESTADO DE PERNAMBUCO

André Longo Araújo de Melo

SECRETÁRIA EXECUTIVA DE ATENÇÃO A SAÚDE (SEAS)

Cristina Valença Azevedo Mota

DIRETORA DE POLÍTICAS ESTRATÉGICAS (DPE)

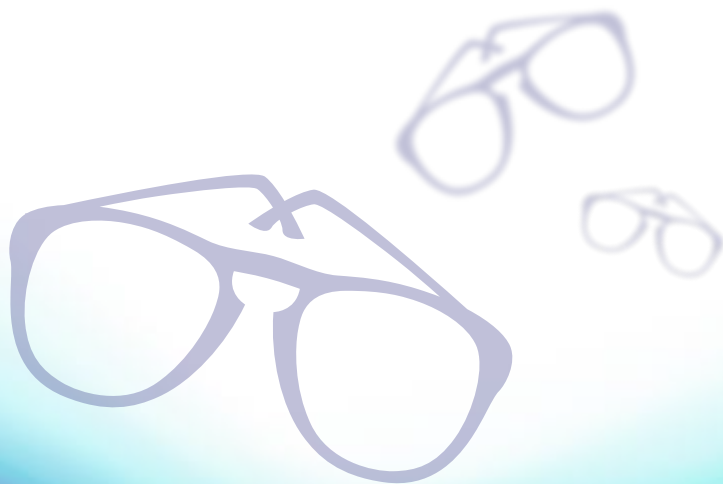
Mayra Ramos Barbosa da Silva

COORDENAÇÃO DO PROJETO BOA VISÃO

Mayra Ramos

Beatriz Andrade

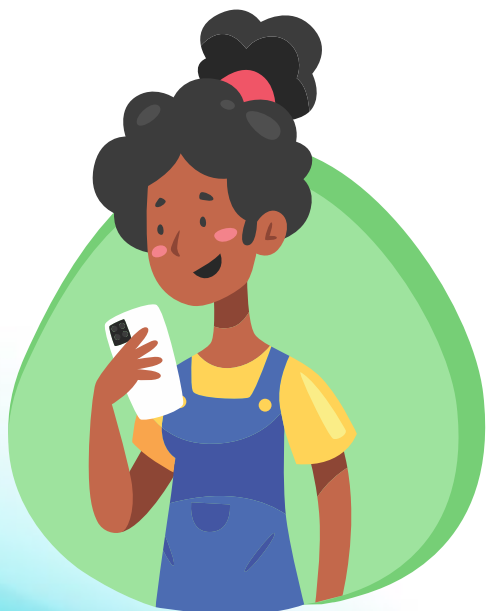
Valéria Medeiros



10 de Julho: Dia da Saúde Ocular

Os cuidados em Saúde Ocular no Home Office e na Educação à Distância (EAD)

O isolamento social imposto pelas mudanças relacionadas ao panorama mundial da Saúde trouxe muitas alterações ao cotidiano. Houve suspensão de aulas presenciais, expansão do ensino à distância (EAD) e ampliação do trabalho em regime de Home Office, gerando grande desenvolvimento das atividades em formato virtual.





#FiqueDeOlho

Embora as atividades virtuais possibilitem maior flexibilidade e segurança neste período pandêmico, não deixam de gerar problemas relacionados ao uso excessivo de telas luminosas. A exposição excessiva à iluminação dos smartphones, tablets, computadores e televisões está associada ao ressecamento ocular, turvação visual, sensação de cansaço visual, fotossensibilidade, vermelhidão ocular, dores de cabeça e até mesmo estrabismo (desvio ocular). As consequências oftalmológicas são resultado do esforço acomodativo prolongado para enxergar. Além disso, também pode causar dores musculares em função de vícios de postura.





Vale pontuar que houve um aumento no número de casos de miopia e de olho seco, ambos relacionados ao excesso de uso de tela eletrônica. O ressecamento ocorre pela ação direta da luz sobre o filme lacrimal, fazendo-o evaporar de forma mais rápida. Já o aumento da miopia ocorre porque a luz azul emitida pelas telas luminosas interfere na secreção de dopamina, um neurotransmissor que controla o crescimento do olho. Desta forma, o olho tem seu crescimento alterado, gerando a miopia em fases mais precoces da vida.



Desta forma, podemos listar algumas dicas para minimizar os danos oftalmológicos:

Seis dicas para uso das telas de forma mais saudável:

1º
DICA



Posicionar-se a cerca de 30 cm da tela do computador, sentando-se de maneira confortável;

2º
DICA



Reduzir o brilho da tela e, caso necessário, podem ser usados filtros foscos sobre as telas eletrônicas, além de filtros para luz azul nas lentes dos usuários de óculos;

3º
DICA



Piscar de forma adequada e, nos casos mais sintomáticos, complementar a lubrificação ocular com colírios de lágrima artificial;

4º
DICA



Realizar pausas regulares pelo menos a cada 1h de uso dos aparelhos eletrônicos – nos intervalos, olhe para um ponto distante do ambiente para relaxar a musculatura ocular;

5º
DICA



Para os pais, é importante lembrar que todos os especialistas desaconselham o uso de aparelhos eletrônicos por crianças menores de 2 anos e o máximo de 2h diárias por crianças maiores de 2 anos.

6º
DICA



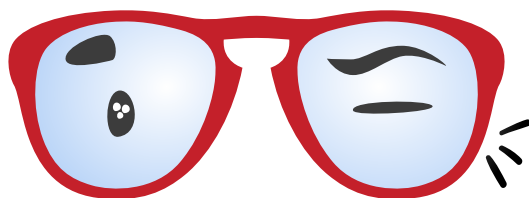
Consulte seu oftalmologista de forma rotineira.

Referências

Portaria nº 957, de 15 de maio de 2008. Institui a Política Nacional de Atenção em Oftalmologia. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 16 mai. 2008.

Conselho Brasileiro de Oftalmologia. As condições de Saúde Ocular no Brasil - 2019. 1ª ed. Rio De Janeiro 2019. ISBN: 978-8-56-210904-1. 104p.

Conselho Brasileiro de Oftalmologia. Revista Veja Bem Nº 27; ano 08; 2020. 40p.



Realização



Secretaria de
Educação
e Esportes

Secretaria de
Saúde



GOVERNO DO ESTADO

PERNAMBUCO

Apoio

