

Quando ser moderno faz mal à saúde

Proximidade com tela do micro provoca danos aos olhos, como irritação, pálpebras pesadas e menor tolerância à luz

Maria Clarice Dias
Da equipe do **Correio**

A evolução humana e a tecnologia reduziram o mundo a quatro paredes com um computador dentro. Quem quiser se informar não precisa dar muitos passos nem olhar para muito longe. A Internet resolve grande parte das dúvidas. Já no mundo primitivo, o homem, para caçar e se defender dos perigos, tinha de olhar para grandes distâncias, estar atento a tudo ao seu redor. Mas a visão quase não apresentava problemas, como irritações ou dores de cabeça — ao contrário do que acontece hoje, neste confortável mundo da informática.

A explicação, segundo o oftalmologista Benedito Antônio de Sousa, chefe da oftalmologia do Hospital Regional da Asa Norte, em Brasília, é simples: o máximo de descanso que uma pessoa pode ter é olhar para o infinito, para bem longe. Assim, os médicos de olhos, naquele tempo do homem das cavernas, teriam pouco trabalho.

“Mas o mundo mudou e o homem moderno, para se defender dos perigos, para se alimentar e sobreviver, precisa apenas tocar um botão”, diz Benedito. No trabalho, o computador tornou-se imprescindível. Para fazer compras, alguns usam a Internet, escolhem os produtos e pagam a conta pelo cartão de crédito. O computador também pode evitar viagens e mostrar museus, parques e imagens de toda parte do mundo em um micro espaço de poucos metros quadrados. Com conforto e sem muito prejuízo.

IRRITAÇÃO

Até para deflagrar uma guerra e destruir cidades ou países, uma pequena tela e centenas de comandos supersecrets facilitam o caminho. Bem diferente do relaxamento visual de olhar para o infinito, Benedito explica que o máximo de esforço da visão acontece quando a distância é menor que a de um braço esticado.

Essa proximidade com a tela do computador acontece diariamente na vida do estudante Júlio César Borges, de 22 anos, que trabalha há três meses em uma agência de publicidade, de Brasília. Ele precisa passar cerca de cinco horas por dia bem próximo ao computador, lendo pequenas letras de editais, atas e textos para o Diário Oficial da União.

Júlio, com um mês de trabalho, começou a sentir irritação e cansaço nos olhos. “Sempre enxerguei muito bem, de longe e de perto”, diz. De fato, Júlio foi há cerca de três semanas ao médico e comprovou clinicamente que não sofre de problema de vista. A irritação acontece exatamente pela continuidade do trabalho diante do computador.

Para resolver o problema, o estudante começou a usar óculos com película de proteção contra os raios infravermelhos emitidos pelo computador. Sem grau algum. “Depois que comecei a usar os óculos, não senti mais incômodo nos olhos”, comemora Júlio.

SINAIS E SINTOMAS

A sobrecarga de esforço visual somada à emissão de raios pelo computador começam a apresentar, com o tempo, sinais bem claros de que o aparelho visual está prejudicado. Como a visão é um processo neurossensorial — sensações coordenadas pelo cérebro —, forçá-la demais é deixar o cérebro cansado. Mas o esforço visual de um só dia não provoca a exaustão do cérebro. Os sinais de cansaço mental e irritação aparecem se o ato é repetido e continuado.

Os primeiros sinais de incômodo visual são: vermelhidão, irritação, pálpebras pesadas, lacrimejamento constante e menor tolerância à luz. Depois vêm os sintomas de mal-estar, tontura, dor de cabeça, enjôos, vômitos, desequilíbrios, além da própria fadiga visual.

Segundo o médico, esse tipo de problema acontece inclusive com

profissionais obrigados a ler páginas e páginas por dia, durante horas. Às vezes, nem precisa estar diante do computador. Problemas de vista também podem aparecer com o tempo. O aparelho visual costuma ter uma natural capacidade de acomodar imagens. É um tipo de máquina fotográfica de foco automático. Quando olha de perto, a imagem fica nítida. Se a imagem está distante, o olho automaticamente adapta o “foco” e permite que a visão fique perfeita, sem ficar embaçada.

Quando fica durante muito tempo olhando de perto — seja para um computador ou para livros — começa a ter dificuldade de “ajustar” a vista para longe. Segundo Benedito, dificuldade de acomodação visual aparece mais frequentemente depois dos 40 anos.

Para o oftalmologista e tesoureiro da Sociedade Brasileira de Oftalmologia, Mário Martins Franco, a irritação de quem fica durante muito tempo diante do computador é mais comum em pessoas que já sofrem de problemas de vista. “Praticamente todos os que chegam ao consultório médico reclamando do computador já têm deficiências visuais”, explica.

SOLUÇÃO

O fato de aparecer dor de cabeça depois do esforço repetido e continuado, para Mário, justifica-se porque o olho também é formado por músculos: fica cansado da mesma forma como ficam os músculos do corpo depois de um exercício prolongado.

No caso de Júlio César, que não ti-

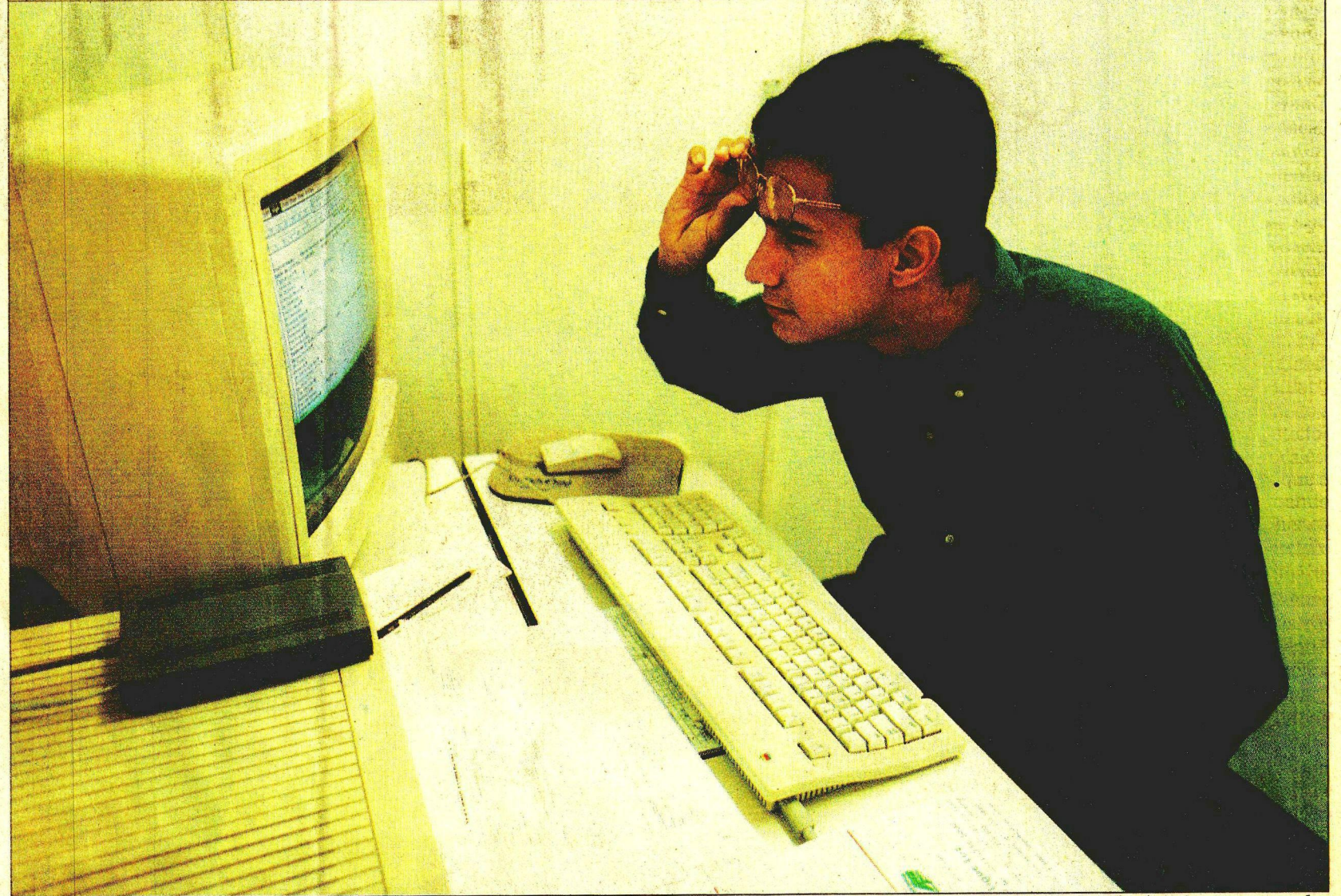
nha problema algum na visão e sentia-se incomodado com o trabalho diante do computador, a solução não foi apenas usar óculos com filtros contra radiação. Ele também começou a seguir à risca os conselhos médicos para evitar a fadiga do aparelho visual. A cada duas horas, ele deixa o computador de lado, vai para a janela e olha o horizonte durante uns cinco ou dez minutos. “Depois que comecei a descansar a vista, fiquei até mais produtivo no trabalho.

Além do descanso, a recomendação dada por Benedito é manter distância da tela do computador. “Até onde for possível, é claro.” Praticar esportes, como caminhar ou andar de bicicleta, também ajuda. Os olhos, dessa forma, não se prendem

a objetos muito próximos. Uma boa noite de sono — quando o olho não recebe nenhum estímulo luminoso — não pode ficar em segundo plano. Finalmente, uma alimentação rica em vitamina A — como cenoura, brócolis, couve, fígado de boi, manga, caqui, abóbora, frutos do mar, espinafre, entre outros — deve ser levada em conta.

“Quando se fala em saúde, o aparelho da visão perdeu muito depois da chegada do computador”, afirma Benedito, que brinca com a formação e evolução humana: no início, o homem era formado por cabeça, tronco e membros; com o tempo, os membros foram substituídos pelas rodas dos automóveis. “Agora temos cabeça, tronco e computador”, compara.

Jorge Cardoso



Júlio César Borges começou a apresentar problemas de visão depois que passou a trabalhar cinco horas por dia diante da tela do microcomputador