

CLIENTE: HCO	
DATA DE VEICULAÇÃO: 12/08/2015	VEÍCULO: Site Folha Uberaba
CADERNO:	ÁREA:
AUTOR:	PÁGINA: folhauberaba.com.br
TÍTULO: Uso em excesso de novas tecnologias pode prejudicar a saúde dos olhos	

<http://folhauberaba.com.br/noticias/uso-em-excesso-de-novas-tecnologias-pode-prejudicar-saude-dos-olhos>

USO EM EXCESSO DE NOVAS TECNOLOGIAS PODE PREJUDICAR A SAÚDE DOS OLHOS

Saúde

Em casa, no trabalho, no parque ou shopping, as pessoas estão cada vez mais conectadas. Seja nos modernos smartphones, tablets, ipads ou no tradicional computador. Alguns internautas passam horas sempre atentos a cada nova postagem, a cada novo comentário. Longos períodos assim podem causar sérios danos à saúde. O primeiro problema está na exposição em excesso dos olhos às telas.

“O uso excessivo da visão de perto nessas novas tecnologias exige acomodação e convergência contínuos que podem causar cansaço, ardência e olho vermelho”, explica a médica oftalmologista Roberta Abdulmassih do Centro Completo de Oftalmologia, o HCO, de Uberlândia.

Segundo ela, isso pode acarretar uma série de problemas. “Por ser atividade que exige atenção fixa e contínua, há uma diminuição no ritmo da piscada o que favorece o aparecimento ou o agravamento do olho seco e, com ele, vários sintomas como sensação de corpo estranho, sensação de areia nos olhos, ardência e olho vermelho”, completa a médica.

Cuidados

Para evitar qualquer problema, o segredo é dosar na medida certa a navegação. Ou melhor, o tempo de permanência no mundo virtual. “Uma das principais dicas para não prejudicar a saúde dos olhos é fazer intervalos de aproximadamente 10 minutos a cada hora de uso. Desta forma, há o relaxamento da musculatura e um alívio para o cansaço relacionado com este esforço”, indica Roberta.

O controle da iluminação do ambiente, o contraste da tela e o reflexo são fundamentais para ter maior conforto durante o uso. Além disso, é preciso lembrar-se de um detalhe precioso: piscar muitas vezes. “Procure piscar mais vezes para evitar que os olhos fiquem ressecados e irritados. A falta desse gesto pode causar o chamado olho seco. E, claro, mantenha um distância razoável de 40 ou 60 centímetros da tela”, aconselha Abdulmassih. “Mas, se o problema persistir, a melhor recomendação é procurar um oftalmologista”, orienta.