

**INSTITUTO
FEDERAL**

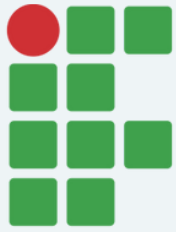
Paraíba

Campus
Princesa Isabel

COPAE-PI

SÍNDROME VISUAL RELACIONADA AO COMPUTADOR





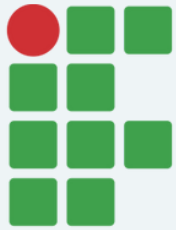
**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraíba

Campus
Princesa Isabel

VOCÊ SABIA?

Com as normas para o distanciamento social impostas pela pandemia da COVID-19, cada vez mais as pessoas estão usando smartphones, tablets e computadores para o trabalho (principalmente em regime de Home Office) e aulas escolares, além da diversão e/ou entretenimento.





**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

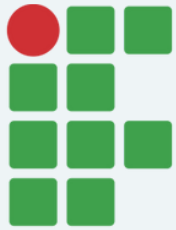
Campus
Princesa Isabel

VOCÊ SABIA?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Oftalmologia, esse fenômeno, que já havia sido detectado antes com o aumento do uso de computadores, vem se acentuando.

A Síndrome Visual Relacionada a Computadores (SVRC) ou Síndrome da Visão do Computador é caracterizada por uma série de sintomas visuais.





**INSTITUTO
FEDERAL**

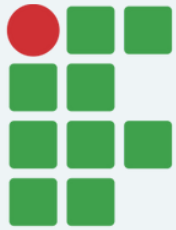
Paraíba

Campus
Princesa Isabel

Segundo a SBO, cerca de 90% dos usuários de computador por mais de três horas por dia apresenta algum tipo de sintoma relacionado àquela síndrome.

Embora ela não apresente sempre os mesmos sintomas, podendo variar de pessoa para pessoa, o ponto em comum é que quanto mais tempo exposto, frente a uma tela a pessoa ficar, mais intensos esses sintomas se mostram.





**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

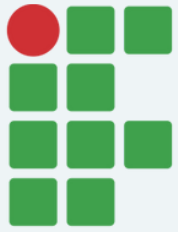
Campus
Princesa Isabel

POR QUE ACONTECE?

A diminuição do piscar, associada a outras condições ambientais, oculares e sistêmicas, como a exemplo de ventiladores, ar condicionado, uso de alguns medicamentos (diuréticos, por exemplo), fumo e uma menor ingestão de líquidos podem contribuir para agravar esta condição.



As pessoas piscam menos vezes quando estão diante de uma tela.



**INSTITUTO
FEDERAL**

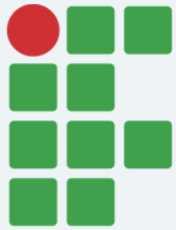
Paraíba

Campus
Princesa Isabel

POR QUE ACONTECE?

**A maioria dos indivíduos
pisca 10 a 15 vezes por
minuto e estudos mostram
que esta taxa pode diminuir
em até 60% quando o
usuário está em frente a
tela; essa diminuição
provoca ressecamento da
retina e a sensação de
“olhos secos”.**





**INSTITUTO
FEDERAL**

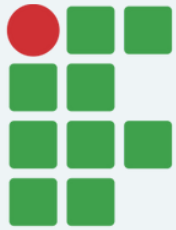
Paraíba

Campus
Princesa Isabel

POR QUE ACONTECE?

Além disso, ao ficar muito tempo nessas condições, os olhos fazem mais esforço para acompanhar tudo que acontece. Isso, associado a má iluminação e a má postura causam fadiga ocular, que ao longo do tempo, pode agravar outros sintomas como dificuldade para enxergar e/ou dores musculares.





**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

Campus
Princesa Isabel

PRINCIPAIS SINTOMAS DA SÍNDROME VISUAL RELACIONADA AO COMPUTADOR

**FADIGA/CANSAÇO
OCULAR;**

VISÃO EMBAÇADA;

OLHOS SECOS;

VERMELHIDÃO;

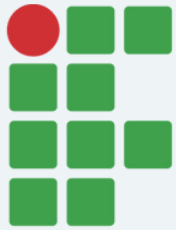
DOR DE CABEÇA;

COCEIRA;

**ARDÊNCIA NOS
OLHOS;**

FOTOFOBIA;





**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraíba

Campus
Princesa Isabel

PRINCIPAIS FATORES PARA O SURGIMENTO DESTES SINTOMAS:

**POSSUIR PROBLEMAS DE VISÃO
QUE NÃO ESTÃO SENDO
TRATADOS OU CORRIGIDOS;**

**MÁ
ILUMINAÇÃO;**



**DISTÂNCIA
INCORRETA ENTRE
A TELA E OS
OLHOS.**



**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

Campus
Princesa Isabel

Material elaborado por
Érica Ferreira - Técnica em Enfermagem

Arte elaborada por
Letícia Cavalcanti - Nutricionista