

**INSTITUTO  
FEDERAL**

Paraíba

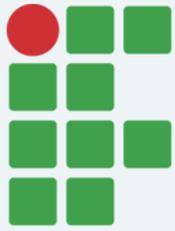
---

Campus  
Princesa Isabel

**COPAE-PI**

# **SÍNDROME VISUAL RELACIONADA AO COMPUTADOR**





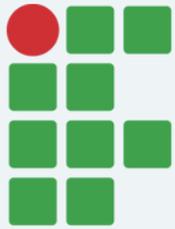
**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraíba

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

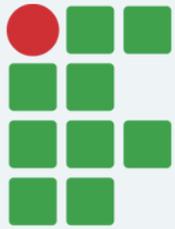
Campus  
Princesa Isabel

# 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**

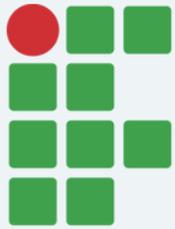
Paraíba

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

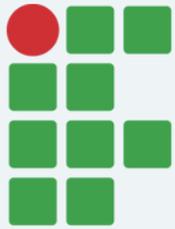
Campus  
Princesa Isabel

# 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**

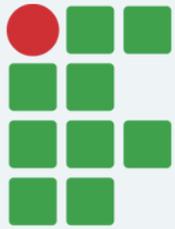
Paraíba

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**

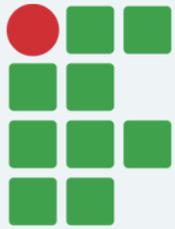
Paraíba

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;**

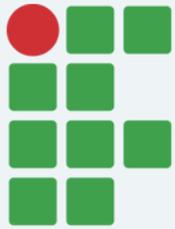
**DOR DE CABEÇA;**

**COCEIRA;**

**ARDÊNCIA NOS  
OLHOS;**

**FOTOFOBIA;**





**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraíba

Campus  
Princesa Isabel

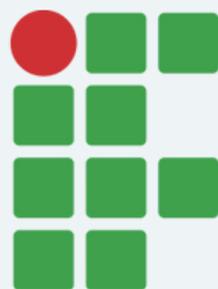
# **PRINCIPAIS FATORES PARA O SURGIMENTO DESTES SINTOMAS:**

**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