

Cuidados no uso da tecnologia evitam a exaustão visual

Horas a fio diante de uma tela de computador, celular ou televisão podem provocar, entre outros sintomas, cansaço visual. Esse é um dos sinais de alerta da Síndrome Visual Relacionada a Computadores, de acordo com a Sociedade Brasileira de Oftalmologia. A lista inclui, ainda, sensação de corpo estranho, ardência, dor, irritação, vermelhidão, ressecamento e turvação visual.

Uma das principais causas do problema é o ressecamento ocular. Segundo a médica oftalmologista Edna Almodin, presidente da SBO, o ser humano pisca, em média, de 10 a 15 vezes por minuto. Ao olharmos uma tela, essa frequência pode sofrer uma redução de até 60%.

Alguns cuidados podem evitar a fadiga ocular e minimizar os riscos de comprometimento da visão. Manter os olhos a uma distância de 50 cm a 70 cm da tela do computador é um hábito saudável, assim como evitar a incidência



direta de ventiladores ou aparelhos de ar-condicionado no rosto. Também é recomendado utilizar umidificadores, um copo de água ou uma toalha molhada no ambiente e dar preferência aos óculos em vez de lentes de contato.

É importante fazer pausas de cinco a dez minutos a cada hora de trabalho ou lazer em frente a uma tela. Nesses momentos, fixe em um ponto distante, sem olhar para o monitor. Já os turnos de quatro horas no computador, smartphone e tablets devem ser interrompidos com intervalos maiores.

Fonte: www.sboportal.org.br



DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para nossos leitores passarem bem por esse momento. Quer contribuir? Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!

A um clique de distância, a exposição *Egito Antigo: do Cotidiano à Eternidade* está disponível em um *tour* virtual organizado pelo Centro Cultural Banco do Brasil no site www.cbbvirtual.com.br. As 140 peças, que vieram do Museo Egizio de Turim, na Itália, incluem utensílios pessoais, amuletos, estátuas de divindades, múmias e sarcófagos.

Narrada pelo curador da mostra, o especialista em História da Arte Pieter Tjabbes, a visita traz, entre outras informações, detalhes sobre os costumes da cultura egípcia e curiosidades sobre o processo de mumificação.

Quem quiser se aprofundar no assunto pode acompanhar, ainda, o webinar conduzido pelo curador, que traz um panorama das seções da exposição: cotidiano, religião e eternidade. *Assista aqui ao seminário online.*



HERÓIS DO INCA

Envie uma foto sua, sozinho ou com colegas (mantendo procedimentos de segurança), para informeinca@inca.gov.br. Ela pode ser escolhida para a próxima edição.



Ana Luiza Conceição, técnica de Enfermagem da Área de Internação Hospitalar do HC IV.