

Conforto num piscar de olhos

UMA SIMPLES MUDANÇA NA POSIÇÃO DA LÂMPADA OU O AJUSTE DO BRILHO E DO CONTRASTE DO APARELHO DE TV EVITAM A FADIGA VISUAL, QUE CAUSA DORES DE CABEÇA E DESCONFORTO

LUCIANA SOBRAL

O homem não foi mais o mesmo depois que Thomas Edison inventou a lâmpada elétrica. A descoberta possibilitou o uso da luz de acordo com as necessidades humanas. Até aí, não há do que reclamar. Mas, quando usada de forma inadequada, a luz elétrica pode acabar com o seu bem-estar, principalmente nas atividades do dia-a-dia. Basta ficar horas em frente ao computador, tardes assistindo televisão ou mesmo ler metade de um livro no escuro. Mas é possível fazer tudo isso de maneira confortável, desde que você preste mais atenção na luminosidade do ambiente e no brilho da telinha.

"O cansaço visual é provocado geralmente por iluminação inadequada e exposição excessiva a ela. Mas há certos cuidados que evitam o problema", garante o oftalmologista Michelle Vilar Pontes Fidélis, da Cerpo Oftalmologia Especializada & Laser. Segundo a médica, os cuidados começam pela escolha da lâmpada. "A fluorescente é contra-indicada, pois

sua frequência tem muita oscilação. Não percebemos, mas ela fica piscando rapidamente e isso causa cansaço precoce", alerta Michelle.

Para ler, nada melhor do que procurar o auxílio de uma luminária ou um abajur, além da iluminação do ambiente. "Se a pessoa usa óculos, ela não deve esquecer de colocá-los", lembra a oftalmologista Amaryllis Avakian, do Hospital das Clínicas. A médica acrescenta que a leitura não deve ser feita no escuro ou à meia-luz, assim como outras atividades que exigem atenção.

Televisão

Diferente do que acontece hoje, os televisores do futuro terão a chamada tela plana, uma característica do aparelho que provoca menos fadiga ocular devido à excelente resolução de sua imagem. "É um bom recurso, mas as pessoas não devem esquecer de ajustar o brilho e o contraste", aconselha Michelle. Segundo ela, é necessário ficar atento ao brilho, que não deve ser muito intenso para melhor comodidade de quem assiste.



A LEITURA é uma atividade que exige atenção e conforto e, por isso, deve ser feita com boa iluminação. O ideal é utilizar uma luminária ou abajur, que deve ter seu foco de luz voltado para o livro

Computador

O computador tornou-se quase indispensável no dia-a-dia. Mas ele também é o responsável pelo cansaço visual citado por quem passa horas na frente de sua tela. "A explicação é a seguinte: quando estamos concentrados na tela, piscamos menos. Com isso o olho é pouco irrigado e fica seco. Daí a sensação de areia nos olhos. As seqüências são fadiga e dor de cabeça", diz Amaryllis.

Para reduzir o cansaço ocular provocado pelo computador, procure usar iluminação indireta — a luminosidade não deve ser focalizada para a tela — e evite deixar as cortinas abertas, para reduzir o reflexo. "Outra boa opção é colocar filtro antilofusante, aquele 'vidro' colocado em frente à tela", sugere Michelle. "A distância do olho para o computador deve ser de 30 a 50 centímetros", recomenda. ●

BOA NOTÍCIA

Luz inadequada não provoca lesão

Apesar de todo o desconforto, o uso inadequado da luz não causa nenhum tipo de lesão nos olhos. Segundo o oftalmologista Elcio Sato, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), a exposição ao computador e à televisão não provoca perda visual. "O prejuízo diz respeito à qualidade de vida", explica o médico. Sato lembra, no entanto, que para pessoas acima de 40 anos o cansaço visual é mais freqüente, já que a capacidade ocular começa a ficar comprometida.

Segundo o oftalmologista Amaryllis Avakian, do Hospital das Clínicas, outro grande prejuízo do mau uso da luz está ligado ao rendimento no trabalho. "Chega uma hora em que não dá para produzir direito", comenta. Daí a importância de fazer intervalos freqüentes durante o dia.

Sono

A invenção da lâmpada elétrica também modificou os hábitos do homem, que hoje dorme bem depois que o sol se põe. O que muita gente não sabe é que a percepção do dia é feita pela luz. À noite, a luminosidade baixa e a atividade cerebral diminui, provocando o sono. Mas, quando a pessoa se expõe muito à luminosidade durante a noite, ela mantém alta a atividade cerebral e fica desperta. Se isso acontece com certa freqüência, o sono se altera e uma série de mecanismos acabam sendo prejudicados, causando estresse e exaustão. Os primeiros sinais da falta de sono incluem irritação e dificuldade de resposta adequada aos estímulos.