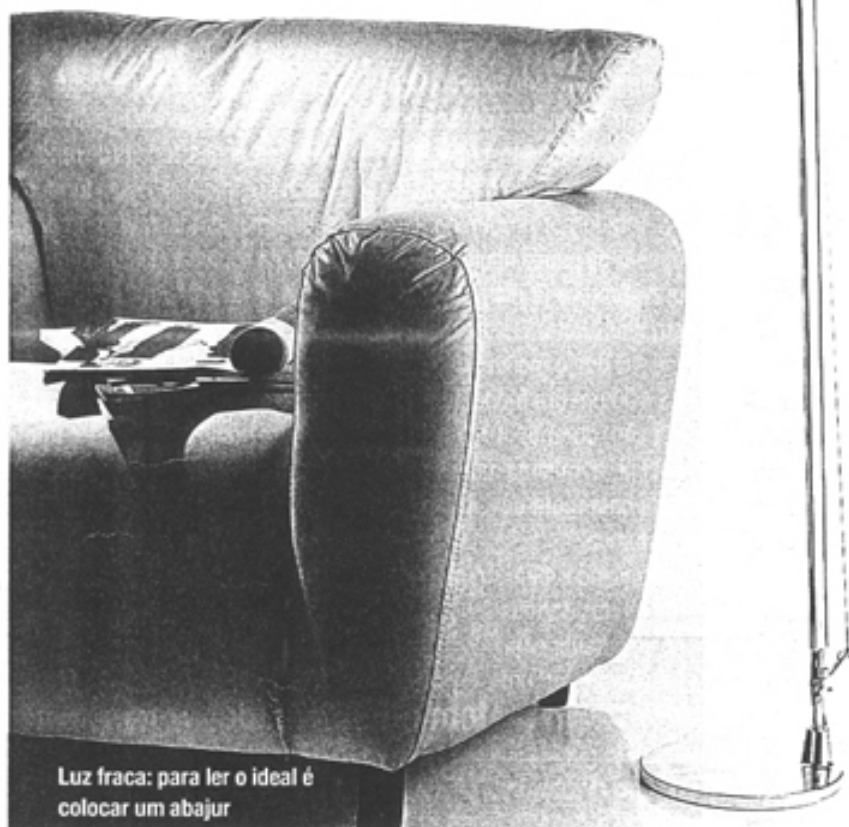


Saúde

Ler sem luz é um apagão



Luz fraca: para ler o ideal é colocar um abajur

Preocupado com a situação, o Conselho Brasileiro de Oftalmologia está distribuindo em várias escolas do país a cartilha *Olho nos Olhos*, que aborda, entre outros assuntos, o tema iluminação nos estudos. No livreto, os especialistas alertam que até as crianças podem ter problemas se praticarem a leitura em locais com pouca iluminação. O ideal é ler com uma luz forte, que não faça sombra no papel. Confira outras dicas dos médicos para não forçar demais os olhos em tempos de apagão.

Para mergulhar nos livros

Se a luz do ambiente for trocada por uma mais fraca, para ler é bom usar um abajur com lâmpada fluorescente de 20 volts e deixá-lo a 40 centímetros acima do nível dos olhos. Além disso, procure colocá-lo na lateral de quem está lendo. A sensação de bem-estar, após meia hora de atividade, é o melhor termômetro para avaliar se a iluminação está correta.

Na frente da telinha

Ver TV no escuro provoca dores de cabeça e nos olhos. O ideal é ligar uma luz suave no ambiente — mesmo que seja uma lâmpada fraca — para aumentar o contraste em relação a claridade que incide da telinha.

No computador

Um dos maiores problemas de quem passa horas a fio em frente ao monitor do computador é não piscar com frequência. Um estudo recente do Instituto de Segurança e Saúde Ocupacional dos Estados Unidos mostrou que 90% dos usuários não piscam e acabam sofrendo de ardência e irritação nos olhos, pois eles ressecam. A baixa iluminação também pode acarretar esses sintomas. Além disso, procure fazer pausas de cinco minutos no trabalho, de hora em hora. "Usar um colírio lubrificante ajuda", aconselha Zamboni.

EDUARDO POZZELLA

Os tempos são de racionamento, mas cuidado: iluminação fraca pode provocar vista cansada

O escuro só é bom para namorar e economizar energia. Para ler, estudar e trabalhar ele pode trazer grandes prejuízos. "Nos jovens, os músculos dos olhos não desempenham sua função com a mesma capacidade e surgem os sintomas de pressão na testa, ardência, desconforto e sonolência", explica o oftalmologista Fábio Zamboni. Pessoas que já sofrem de vista cansada — a presbiopia, que

aparece por volta dos 40 anos e obriga o paciente a usar óculos para enxergar de perto — padecem ainda mais se a iluminação for deficiente. "Apesar de não causar danos à visão, a má iluminação compromete o rendimento intelectual e a capacidade de atenção, pois deixa a pessoa dispersa e mais cansada", assegura Amarylis Avakian, oftalmologista do Hospital das Clínicas de São Paulo.