

**INSTITUTO  
FEDERAL**

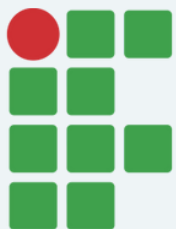
Paraíba

Campus  
Princesa Isabel

**COPAE-PI**

# **SÍNDROME VISUAL RELACIONADA AO COMPUTADOR: O QUE FAZER?**





**INSTITUTO  
FEDERAL**

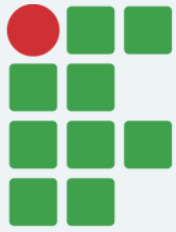
Paraíba

Campus  
Princesa Isabel

# DIAGNÓSTICO

**O diagnóstico é feito pelo oftalmologista após a avaliação das queixas, o exame da visão, dos hábitos e do histórico de cada pessoa.**





**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraíba

Campus  
Princesa Isabel

# TRATAMENTO

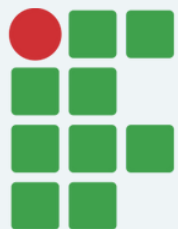
**O tratamento varia de acordo com os sintomas e os mais comuns são:**

**Colírios lubrificantes:  
promove melhora da sensação  
de olho seco e queimação;**

**Óculos: para corrigir  
problemas de visão  
(se houver) que  
podem se agravar;**

**Terapia ocular: inclui  
alguns exercícios que  
ajudam os olhos a  
melhorar o foco.**





**INSTITUTO  
FEDERAL**

Paraíba

Campus  
Princesa Isabel

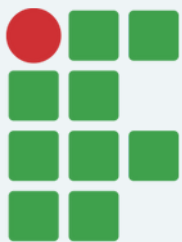
# **CUIDADOS NO DIA A DIA**

**A Sociedade Brasileira de  
Oftalmologia (SBO) recomenda  
alguns cuidados simples que podem  
evitar maiores problemas:**

**Pausas de 5 a 10 minutos a cada  
hora na frente do computador  
(e evitar olhar o celular ou outras  
telas durante essa pausa).**



**Além disso, turnos de 4 horas  
no computador, smartphone e  
tablets devem ser  
interrompidos para pausas  
maiores, para evitar maior  
desconforto visual.**



**INSTITUTO  
FEDERAL**

Paraíba

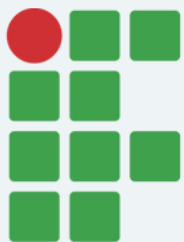
Campus  
Princesa Isabel

# **CUIDADOS NO DIA A DIA**

**Manter uma postura correta  
enquanto está sentado;**



**Manter a tela a  
uma distância entre  
40 a 70 cm dos olhos;**



**INSTITUTO  
FEDERAL**

Paraíba

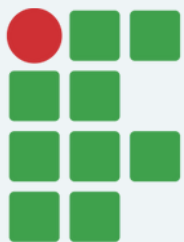
Campus  
Princesa Isabel

# **CUIDADOS NO DIA A DIA**

**Piscar (por mais que seja algo natural,  
é importante se policiar e fazê-lo com  
mais frequência agora que já sabemos);**



**Usar uma boa iluminação  
(preferencialmente que  
não provoque brilho no  
monitor);**



**INSTITUTO  
FEDERAL**

Paraíba

Campus  
Princesa Isabel

# **CUIDADOS NO DIA A DIA**

**Pessoas que usam lente de contato, dar preferência aos óculos, sempre que possível; já para aqueles aos quais a lente for a única opção, o ideal é redobrar os cuidados na lavagem das mãos (com água e sabão!) antes de colocar e ao retirá-las.**



**A SBO recomenda que o álcool gel não seja usado nessa higienização, a fim de evitar a irritação, caso ocorra o contato dessa substância com os olhos.**





**INSTITUTO  
FEDERAL**

Paraíba

---

Campus  
Princesa Isabel

Material elaborado por  
Érica Ferreira - Técnica em Enfermagem

Arte elaborada por  
Letícia Cavalcanti - Nutricionista