

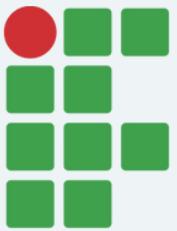
**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraíba

Campus  
Princesa Isabel

**COPAE-PI**

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





INSTITUTO  
FEDERAL  
Paraíba

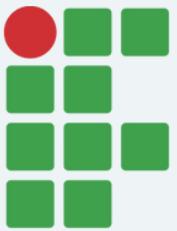
---

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.**





# TRATAMENTO

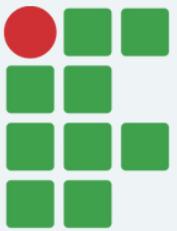
O tratamento varia de acordo com os sintomas e os mais comuns são:

**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

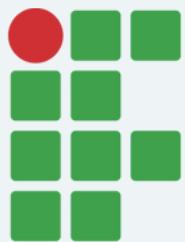
# CUIDADOS NO DIA A DIA

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

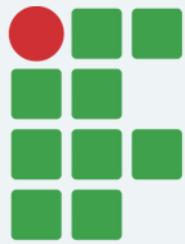
Campus  
Princesa Isabel

# 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

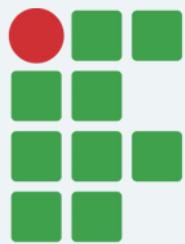
Campus  
Princesa Isabel

# 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

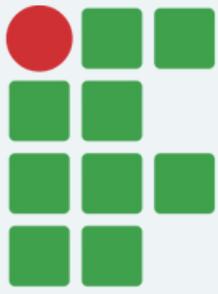
# CUIDADOS NO DIA A DIA

**Pessoas que usam lente de contato, dar preferencia 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