

IMAGEM OLHO:

LENTE

Algumas lentes de óculos já tem o filtro da luz azul para usuários de computador. Uso dessas lentes é interessante. Já em ambientes externos, óculos escuros ajudam a reduzir desconfortos.

LUZ AZUL

Vale lembrar que a azul também tem seu lado bom, porque ela age na química cerebral ajudando a evitar a depressão e combate a insônia.

FILTRO AMARELO

Alguns aparelhos já têm a luz amarela para bloquear a luz azul emitida pela tela. Se o indivíduo não usa óculos específicos, é interessante usar esses aplicativos.

CLARIDADE

A noção de claridade varia a cada pessoa. Quem tem fotofobia, maior sensibilidade à luz, demandam uma tela mais escura. De qualquer forma a intensidade da luz não é um problema. A tela, de qualquer forma, emite a radiação azul. Esta chega ao olho do mesmo modo.



DORES

Em caso de desconforto, deve-se buscar uma solução. Uma vez que a contração do músculo em torno dos olhos pode gerar dores de cabeça e cansaço.

SEM SAÍDA

Uma vez que o mundo mudou e a tecnologia é um caminho sem volta, o ideal é conscientizar jovens e crianças sobre fazer pequenos intervalos no uso de equipamentos eletrônicos.

“É prematuro dizer que sofreremos mais com problemas de visão no futuro do que os idosos de hoje, mas tudo indica que sim. No entanto, a manutenção de hábitos adequados é primordial para a saúde dos olhos”, afirmou Pedro Alexandre Henriques Luis, oftalmologista.

ALIMENTAÇÃO

Sedentarismo, obesidade e alimentação errada são prejudiciais para o amadurecimento da retina. É importante a visita regular ao oftalmologista para prevenção.

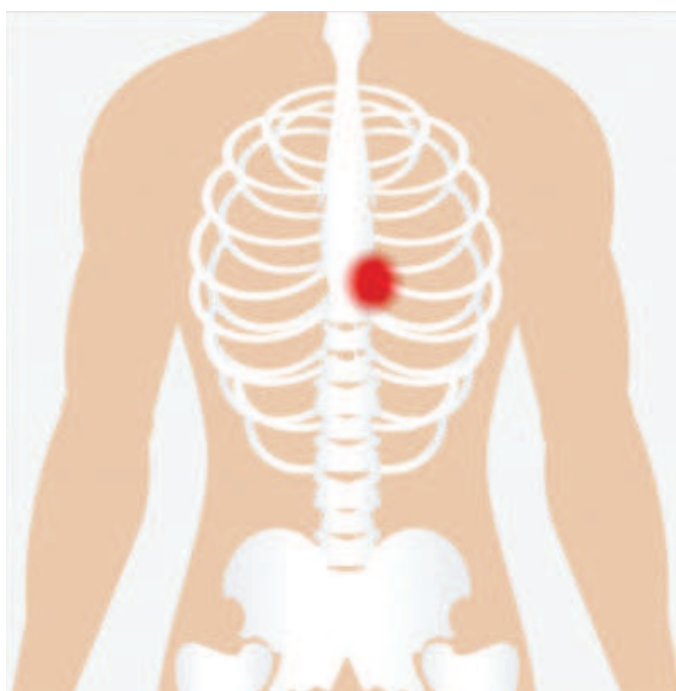


IMAGEM COLUNA:

LIMITE-SE

Reduza o tempo de uso do celular, tablet, notebook, computador e etc. E sempre deixe a tela desses dispositivos na altura dos olhos ou do campo de visão.

OLHA A POSTURA!

Utilize cadeira e mesa ergométricas, que deixam a coluna ereta e o braço em uma altura adequada em relação ao tronco.

ALONGUE-SE

Faça alongamento dos punhos e da região lombar e cervical ao longo do dia. Pratique exercícios físicos ao menos três vezes na semana para o fortalecimento da musculatura e para uma reeducação postural.