

CO61

Síndrome Visual de Computador: influência de fatores individuais e da ergonomia do posto de trabalho nas alterações visuais

Ana Pina¹, Catarina Mateus¹, Matilde A. Rodrigues^{1*}

¹Centro de Investigação em Saúde e Ambiente, Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal

Autor para correspondência: Matilde Rodrigues

*✉mar@ess.ipp.pt

Resumo

Introdução: A Síndrome Visual de Computador (SVC) é caracterizada por um conjunto de sintomas visuais associados à utilização prolongada do computador [1-3]. Apesar da crescente ênfase dada a esta problemática nos últimos anos, não é ainda clara a sua prevalência entre os trabalhadores que realizam trabalho com ecrãs de visualização, bem como sobre os fatores que a influenciam.

Objetivos: Este trabalho teve como objetivo caracterizar a SVC entre os funcionários administrativos e os técnicos superiores de uma instituição de ação social. Pretendeu-se identificar os trabalhadores afetados, determinando a prevalência da SVC, bem como identificar os fatores de risco pessoais, comportamentais e do posto de trabalho associados ao seu desenvolvimento. **Materiais e Métodos:** Para este estudo foram incluídos 103 trabalhadores, entre os 20 e 63 anos, que utilizavam computador no seu posto de trabalho. Foi aplicado um questionário para a caracterização de aspetos pessoais como o género e a idade, comportamentais como o tempo passado ao computador e número de pausas, bem como as perceções sobre o posto de trabalho, como distâncias e ângulo de visualização e a

adequabilidade/preferência dos níveis iluminação. Foi ainda aplicada a escala CVS-Q para a determinação da severidade da SVC. Adicionalmente foram determinadas as distâncias de visualização ao nível do posto de trabalho, análise da postura adotada, medição dos níveis de iluminância e realização de exames visuais. Estes exames foram efetuados por ortoptistas, tendo como objetivo identificar a existência de desvios dos eixos visuais, o ponto próximo de convergência, a visão estereoscópica, a acuidade visual para perto com e sem correção e a visão cromática. **Resultados:** Os dados mostraram que 61,2% dos trabalhadores apresentavam SVC. Verificou-se uma associação entre a SVC e o género, o tempo contínuo (sem pausas) ao computador e a qualidade de iluminação no monitor (no período da tarde). No entanto, não se verificaram associações entre as restantes variáveis estudadas e a severidade da SVC. **Conclusões:** Tendo em conta a elevada prevalência de trabalhadores com SVC, torna-se imprescindível aplicar/criar métodos que proporcionem o descanso visual e periódico dos trabalhadores, a melhoria da iluminação em cada posto trabalho e rotinas para lubrificação ocular.

Palavras-chave: Ergonomia, Posto de trabalho, Síndrome Visual do Computador, Sintomas visuais.

Objetivos de aprendizagem

- A prevalência da SVC é elevada entre os trabalhadores que operam mais de 4 horas por dia ao computador.
- A SVC parece ser influenciada por fatores individuais como o género, relacionados com a tarefa como o tempo ao computador, e com o ambiente de trabalho, nomeadamente a iluminação.
- Intervenções que envolvam a ergonomia dos postos de trabalho e os comportamentos preventivos por parte dos trabalhadores podem contribuir para minimizar a severidade dos sintomas relacionados com a SVC.

Referências

- [1] Gowrisankaran S, Sheedy JE. Computer vision syndrome: A review. *Work* 52: 303–314, 2015.
- [2] Hayes JR, Sheedy JE, Stelmack JA, Heaney CA. Computer use, Symptoms, and Quality of life. *Optometry and Vision Science: Official Publication of the American Academy of Optometry*, 84(8): 738–744, 2007.
- [3] Logaraj M, Madhupriya V, Hegde S. Computer Vision Syndrome and Associated Factors Among Medical and Engineering Students in Chennai. *Ann Med Health Sci Res* 4(2): 179–185, 2014.