ASSOCIAÇÃO DE PROFISSIONAIS LICENCIADOS DE OPTOMETRIA

Visão Saudável, Telescola e Estudo em Casa

Recomendações

UMA BOA VISÃO EXIGE O OLHAR DE UM PROFISSIONAL

NOVA TELESCOLA

As aulas pela televisão começaram esta segunda-feira, na RTP2 para o pré-escolar e na RTP Memória para o ensino básico! A **nova telescola** complementa as aulas de terceiro período que estão a ser dadas por videoconferência por causa da pandemia. A telescola terá sessões diárias de segunda a sexta e como tal obrigará a um maior número de horas em frente à televisão que se acumulam com o considerável número de horas em frente ao monitor do computador ou outros ecrãs.

Ensino à Distância

UMA BOA VISÃO EXIGE O OLHAR DE UM PROFISSIONAL

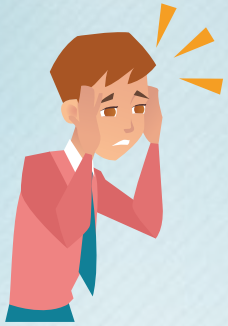
ORIENTAÇÕES DE ERGONOMIA VISUAL

Desta forma, os **Optometristas dão orientações de ergonomia visual** aos alunos, pais e encarregados de educação para que tentem minimizar o surgimento de sintomas como a vista cansada, as dores de cabeça ou as dores musculares associadas a más posturas que este tipo de tarefas pode trazer! O cumprimento destas orientações poderá ainda ter um caráter preventivo no surgimento de outras condições oculares

DOR LOMBAR

DOR NOS OMBROS

DOR NO PESCOÇO



DOR DE CABEÇA

VISTA CANSADA

DOR NOS PULSOS

Cuidados Visuais

UMA BOA VISÃO EXIGE O OLHAR DE UM PROFISSIONAL

Numa altura em que o nosso quotidiano sofreu mudanças fundamentais, em que passamos menos tempo em atividades ao ar livre e na escola habitual e ao mesmo tempo aumentamos o número de horas em frente a ecrãs e monitores, segue as recomendações do teu Optometrista e preserva a saúde da tua visão!

Novo Quotidiano

UMA BOA VISÃO EXIGE O OLHAR DE UM PROFISSIONAL

Tanto para o uso do computador como da televisão para estudar, deves preparar o teu local de trabalho com antecedência, devidamente organizado, arejado e com todo o material que irás necessitar:

1 Escolhe uma **mesa e de uma cadeira** adaptadas à tua altura;

A tua cadeira deve ter um **apoio para as costas**, onde deves ficar bem encostado; **2**

3 Assegura-te que há **boa iluminação** natural e artificial superior sempre paralela às janelas e paredes;

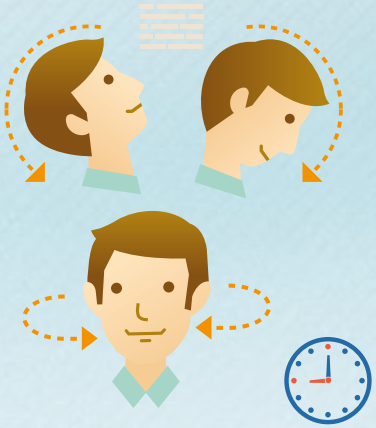
Procura eliminar ou **evitar ter reflexos** no monitor do computador ou no ecrã da televisão; **4**

Ambiente, Iluminação e Postura

UMA BOA VISÃO EXIGE O OLHAR DE UM PROFISSIONAL

5 Mantém **sempre limpas as superfícies** do monitor do computador e do ecrã da televisão;

Recorda-te de **pestanejar**, quando estamos em frente a monitores tendemos a esquecer-nos de o fazer; 6



7 E muito importante: **fazer pequenos intervalos**. A cada 10-15 minutos fixar um objeto longínquo por uns segundos; ao fim de 30 minutos fazer uma pausa de 2-3 minutos e ao fim de 2 horas fazer um intervalo de aproximadamente 15 minutos.

Ambiente, Iluminação e Postura

UMA BOA VISÃO EXIGE O OLHAR DE UM PROFISSIONAL

1. O monitor deve ficar em cima de uma **superfície plana sem brilho** (uma mesa);

2. Para **evitares o encandeamento e os reflexos** desconfortáveis, o monitor não deve nunca ficar de frente para locais com muita luminosidade, como uma janela, mas sim colocados perpendicularmente;

3. Deves colocar o **monitor em frente a ti** de modo a permitir uma postura correta do pescoço;

4. O **topo do monitor** deve ficar à **altura dos teus olhos** e com inclinação de cerca de 10 ou 20 graus para a frente, ou seja, com o topo mais afastado de ti do que a parte inferior.

No Computador

UMA BOA VISÃO EXIGE O OLHAR DE UM PROFISSIONAL

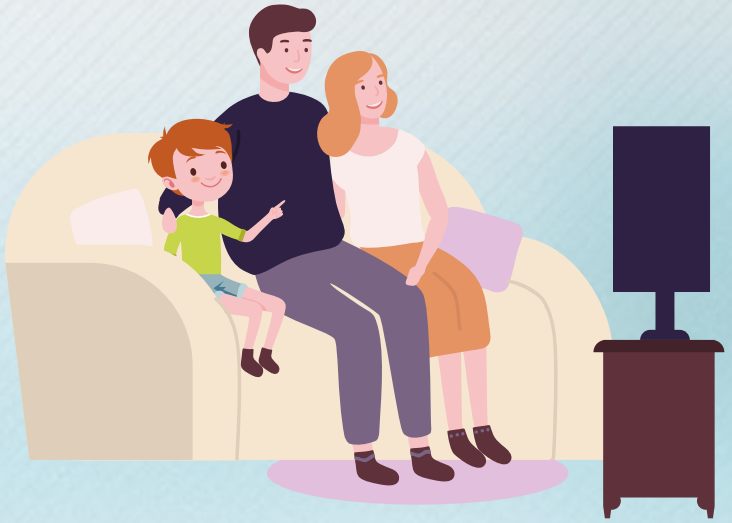
5 **Regula o brilho** e o contraste do monitor de forma a torná-lo menos "agressivo" para os teus olhos, coloca o máximo de contraste

6 Deves colocar-te a uma **distância** do monitor de aproximadamente **50 a 70cm;**

7 A **altura da cadeira deve ser ajustada** de forma a que quando usas o teclado ou o rato os antebraços e mãos estejam na horizontal, os ombros relaxados e os pulsos em posição neutra.

No Computador

UMA BOA VISÃO EXIGE O OLHAR DE UM PROFISSIONAL



1. Deves procurar colocar-te a uma **distância adequada da televisão** em função da sua dimensão, que é aproximadamente igual a 3 vezes a diagonal do monitor;

2. Quando estás sentado, a televisão deve estar a uma altura em que os teus **olhos estejam aproximadamente a meio do ecrã**, de forma a evitar posturas incorretas;

3. O ecrã da televisão deve estar **colocado em frente a ti** para que não necessites rodar o pescoço.

Aprende, adapta-te, diverte-te, mas protege os teus olhos!

Na Televisão

UMA BOA VISÃO EXIGE O OLHAR DE UM PROFISSIONAL