

Estudo mostra que 70% dos adultos sofrem de fadiga visual



Um novo estudo divulgado no *Consumer Electronics Show*, em Las Vegas, descobriu que 70% dos adultos norte-americanos sofrem **cansaço visual** causado por computadores, *tablets* e *smartphones*. Metade deles não sabe como reduzir o desconforto. Pessoas podem sentir dores nas costas, na cabeça e visão turva apenas por ficar duas horas em frente a aparelhos eletrônicos. As pesquisas começaram a sugerir que a exposição a alguns tipos de luz da tela digital pode levar à catarata e degeneração macular. As informações são do *Daily Mail*.

"O olho não está preparado para olhar para telas digitais por longos períodos de tempo", disse Justin Bazan, optometrista e conselheiro médico do Conselho da Visão. "Estas experiências podem ser comuns, mas para eles não são normais", acrescentou.

O Conselho descobriu que muitos norte-americanos passam, em média, de **6 a 9 horas por dia** em frente a dispositivos digitais. Eles também levantaram que a porcentagem de adultos que passam 10 ou mais horas por dia olhando para dispositivos subiu 4% no último ano.

Olhar para objetos a uma distância intermediária - como um computador ou *smartphone* - em última análise, cansa os olhos dos sistemas de focagem e provoca tensão, ou seja, **fadiga visual**, segundo Bazan. De acordo com o Conselho, os especialistas em cuidados com os olhos estão notando aumento constante de pacientes com fadiga ocular.

Maneiras para reduzir a tensão incluem telas de posicionamento no comprimento do braço, segurar dispositivos portáteis abaixo do nível dos olhos para eliminar o brilho e fazer pausas curtas - tantas quanto for possível - ao olhar para tela.

Fonte: Terra