

Cuidados com os olhos no tele trabalho

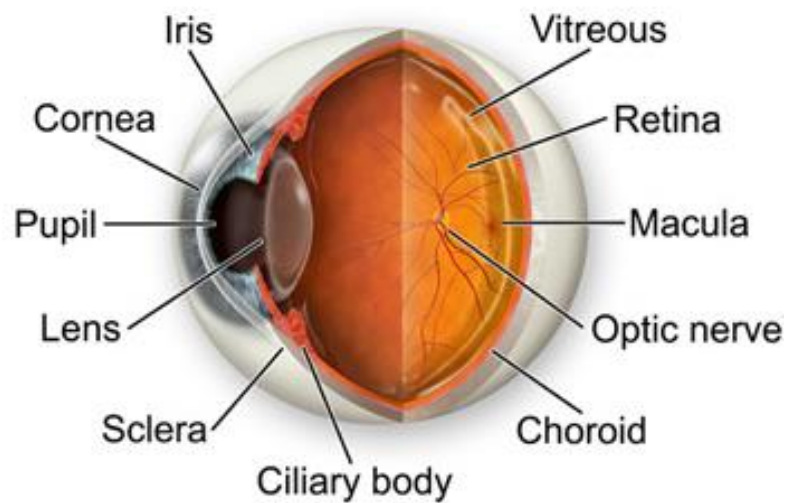
Emerson F S Castro

Residência oftalmologia-USP

Doutorado- USP

Olho

- 90 % comunicação c/ o mundo
- **Fácil acesso !**



Saúde dos olhos no tele trabalho

- Nervo óptico
- Retina
- Lágrimas
- Refração

Nervo óptico/Glaucoma

- Segunda causa cegueira mundo - OMS
- Assintomática
- PIO: principal fator risco (50%)
- Após 40 anos de idade
- Tratamento colírios na grande maioria das vezes

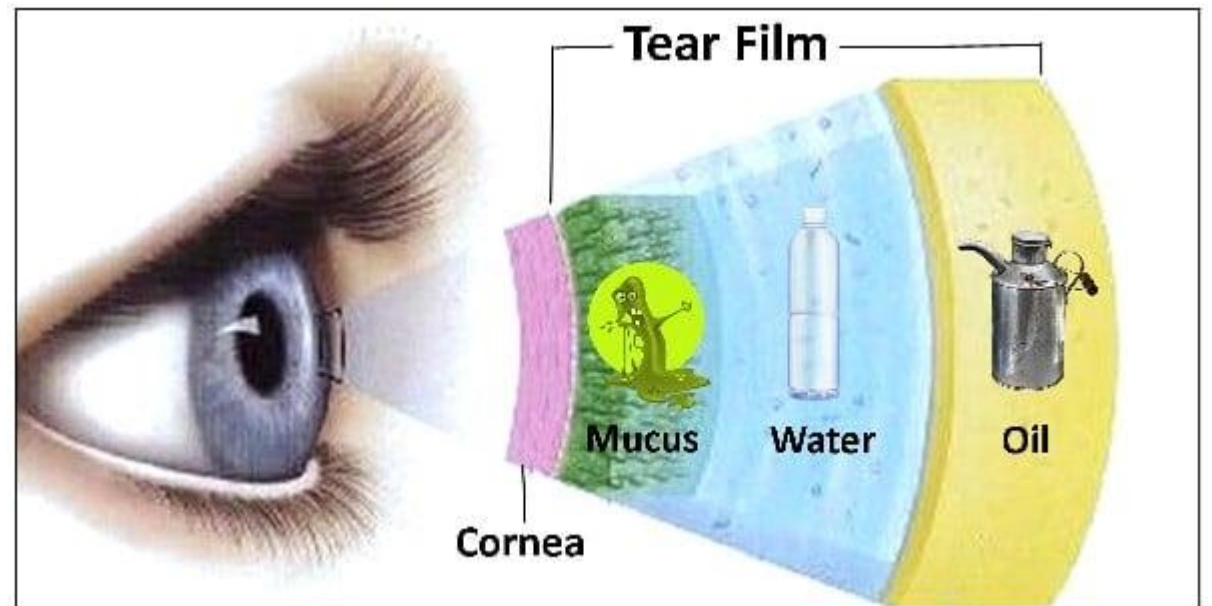


Retina

- Diabetes
- Flashes de luz e moscas (míopes)
- DMRI

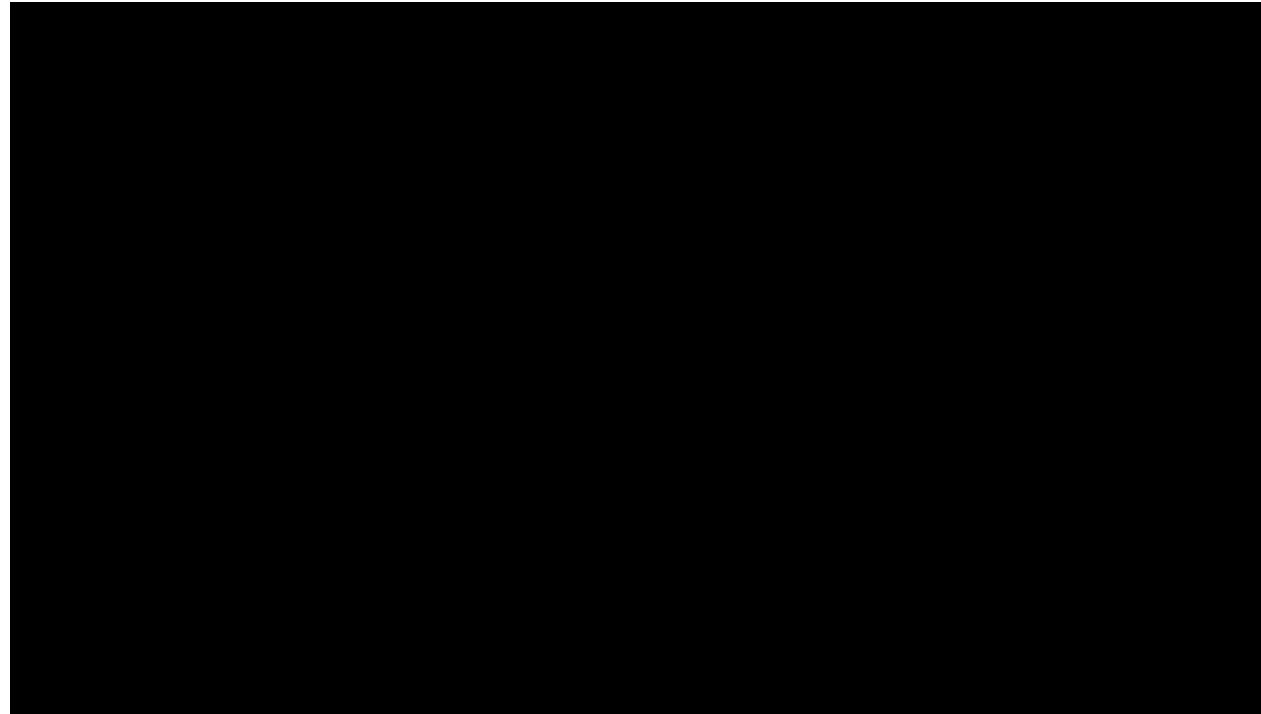


Lágrimas



Lágrimas

- Olho seco evaporativo
- Olho seco falta produção



Lágrimas

A group of five children sitting in a row, looking down at their mobile devices. From left to right: a girl in a yellow jacket holding a tablet, a girl in a grey sweater, a boy in an orange jacket holding a smartphone, a girl in a light blue jacket holding a smartphone, and a girl in a white jacket holding a smartphone. The background is a blurred outdoor setting.

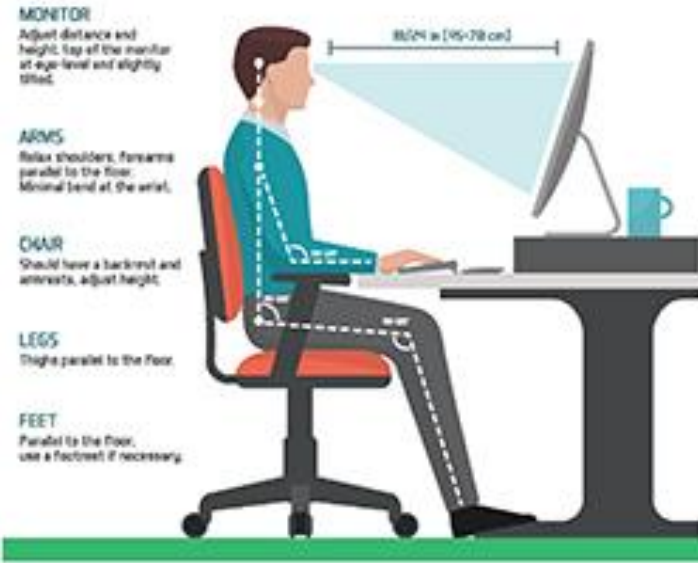
- Cuidar de doenças reumáticas
- Piscar +
- Lágrimas artificiais
- Ar condicionado
- Medicações
- Apneia do sono

Lágrimas

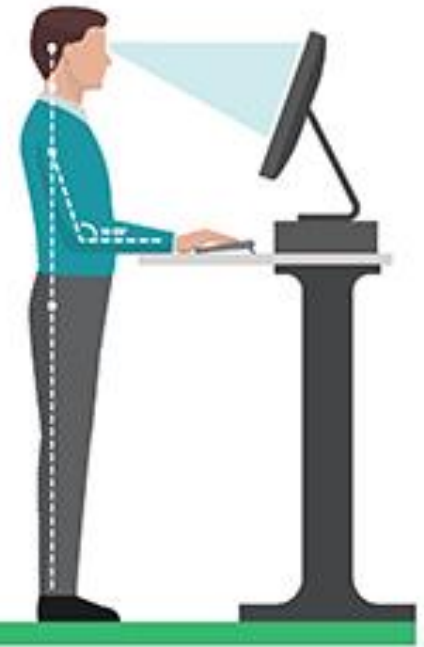
- Tomar água/alimentação
- Boa Postura



WRONG SITTING POSTURE



CORRECT SITTING POSITION



CORRECT STANDING POSITION

Refração

- Miopia/Hipermetropia/Astigmatismo/Presbiopia
- Óculos: mono/multifocais/bifocais/ visão intermediária
- Forias/Estrabismo
- Astenopia

Refração

- Lentes com filtro para luz azul
- Antirreflexo
- Distância e altura dos monitores
- Regra 30/30/30

Do que depende a saúde dos olhos?



Tese Doutorado -
Cardiologia USP

Efeitos da
HAS/VPA
sobre a
retina

Pós doutorado -
USP

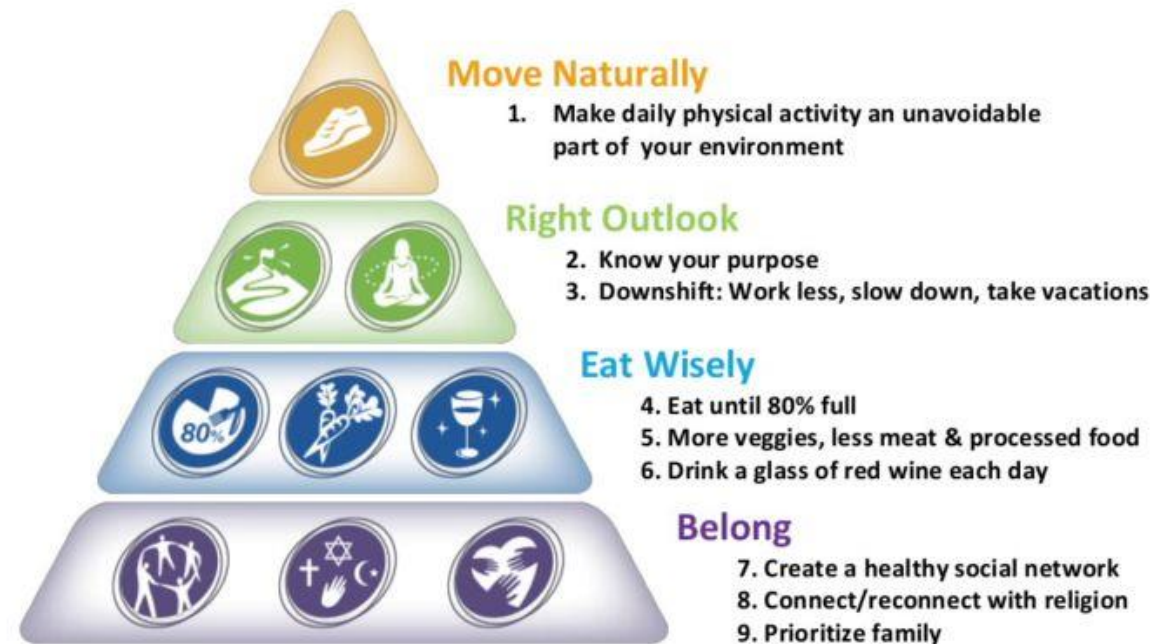
Apneia do
sono e
olhos



Blue zones - Dan Buettner



Blue Zones Power 9[®]



Power 9[®] is a registered trademark of Blue Zones, LLC. All rights reserved.