**CARLOS F. SANTOS CARVALHO**
ADVOGADO

**MÊS:** JUNHO **CIRCULAR N.º 60/2016**

**ASSUNTO:** Segurança e Saúde no trabalho – Escritórios.
O "síndrome visual de computador" - PERIGO.

O assunto em título tem merecido, ao longo dos anos, a nossa melhor atenção. Ainda em 2015, foi assunto para a n/ Circular n.º 13.

Voltamos ao mesmo pois no fim de semana, 25 de Junho, num semanário, o "Expresso", Fh. 22, foi publicado um artigo, que classificamos de "**MUITO IMPORTANTE**"; exemplar no trato do assunto, cuja leitura aconselhamos vivamente. Alerta a Sr.ª Jornalista, Vera Lúcia, mais uma vez,

Para os **MALEFÍCIOS** do computador para os olhos, a visão dos utilizadores. Contêm frases como esta:

" O monitor encurtou as distâncias e torna cada vez mais difícil ao Homem ver bem".

alertando para os sintomas de uma nova doença, que ataca o que de mais valioso cada um de nós possui: a **VISÃO**. São esses sintomas,

— Sensação de cansaço ocular; visão desfocada; dores de cabeça,

e a nova doença que afecta os nossos olhos:

**SINDROME VISUAL DE COMPUTADOR**

a qual, segundo o douto artigo, atinge, em média, 20% a 25% dos utilizadores que **todos os dias** passam **mais de três horas seguidas** a olhar para o monitor.

ATENÇÃO: monitor ou ecrã de computador, telemóvel ou tablet. Repare: telemóvel, também!

Segundo a Sociedade Portuguesa de Oftalmologia é já um problema de saúde pública. Logo, que deve merecer a atenção do Sr. MÉDICO DO TRABALHO – art.º 107, da Lei n.º 102/2009, 10 Setembro. Acresce, como risco profissional, a sua protecção como eventual doença profissional – art.º 93, da Lei n.º 98/2009, de 4 Setembro.

Segundo o referido artigo, há uma estimativa de que

" (...) 70 milhões de trabalhadores em todo o mundo estão em risco de sofrer este tipo de lesão ocular. E o número vai continuar a crescer."

São **sintomas** do referido "síndrome visula do computador" o seguinte: olhos vermelhos e irritação ocular; sensação de corpo estranho; ardência; visão desfocada ou dupla; dores de cabeça, no pescoço ou ombros.

São grupos de risco

— os trabalhadores mais idosos, devido "...à deterioração da qualidade e da facilidade de lubrificação da superfície ocular".

PR. GEN. HUMBERTO DELGADO, N.º 287, 5.º ESQ. – SALAS 65 A 67, 4000-288 PORTO ||
TELF.: 222 005 332 || FAX: 222 088 321
carlosfsantoscarvalho-1417p@adv.oa.pt

— as mulheres após a menopausa;
— os utilizadores de lentes de contacto, duplica o risco;
— as crianças, por falta de autocontrolo na utilização do aparelho.

Naturalmente, o que interessa agora – até porque o computador veio para ficar e é um aparelho imprescindível no trabalho – é **prevenir e combater** os perigos resultantes da sua utilização. Assim,

— colherá informações úteis sobre as prescrições mínimas de segurança e saúde, no trabalho com equipamentos dotados de visor, na Portaria n.º 989/93, de 6 Outubro. É velhinho, mas tem informação útil, aí,
— os monitores devem ser de qualidade; bem posicionados em relação ao posto de trabalho; iluminação não muito intensa, para evitar reflexos; o espaço de trabalho não deve estar pouco seco; ausências de poeira de qualquer género;
— aplicar a regra dos "20-20-20": em cada 20minutos parar de trabalhar ao computador; a paragem pelo menos de 20 segundos; e, desviando os olhos do ecrã, olhar para algo a mais de 6 metros (20 pés). Claro,
— na nossa opinião, mantendo constante o primeiro índice – não trabalhar mais de 20 minutos – o ideal será interromper pelo menos por 1 minuto; e, olhar sim para longe mas levantar-se do posto de trabalho. O esqueleto agradece, e a postura também. Até porque,
— investigadores da Universidade de Estocolmo descobriram que os produtos químicos usados nos ecrãs dos computadores podem provocar alergias, - fosfatos de trifilo. Acresce,
— a possibilidade de radiações electromagnéticas, principalmente em espaços menos amplos;
— sem comprovação científica, há quem aconselhe a presença de um cacto, de folha/pico, junto dos computadores. Age, por meio dos picos, como atraindo as radiações electromagnéticas. Será? – Pelo menos, alegra o ambiente!
— Utilização de óculos, nos casos necessários, incluindo os receitados para a vista cansada.
— Utilização de um produto farmacêutico (gotas), principalmente no tempo quente, como acontece no verão, para ajudar a lubrificação das vistas; e,
— Manter o ecrã limpo, procedendo à sua limpeza semanal, pelo menos.

Como alertou um Senhor Médico, da Ordem, a falta de sol (vida ao ar livre); a falta de visão ao longe (o ecrã está a centímetros); leva ao aumento da miopia. Como disse: "As novas gerações vão ser pior do que as anteriores". **Previna-se**; previna os seus, incluindo os seus Trabalhadores.

Carlos F. Santos Carvalho

PR. GEN. HUMBERTO DELGADO, N.º 287, 5.º ESQ. – SALAS 65 A 67, 4000-288 PORTO ||
TELF.: 222 005 332 || FAX: 222 088 321
carlosfsantoscarvalho-1417p@adv.oa.pt