

ERGOFTALMOLOGIA E A SAÚDE DOS OLHOS NO AMBIENTE DE TRABALHO

ERGOPHTHALMOLOGY AND EYE HEALTH IN THE WORKPLACE

Jéssica Priscila de Araujo SENE¹; Lucas DELBIM²

1. Centro Guaçuano de Educação Profissional “Gov. Mário Covas” – CEGEP; Técnico em Segurança do Trabalho;
2. Mestre em Sustentabilidade e Qualidade de Vida; Docente do Centro Guaçuano de Educação Profissional “Gov. Mário Covas” – CEGEP e da UNIMOGI - Município de Mogi Guaçu – SP; Consultor em Ergonomia.

RESUMO

Ergoftalmologia é uma área da saúde ocupacional que se concentra nos problemas de saúde ocular. O objetivo da Ergoftalmologia é identificar e prevenir doenças oculares ocupacionais, bem como desenvolver soluções para melhorar a qualidade de vida e produtividade dos trabalhadores. Os especialistas em Ergoftalmologia avaliam as condições como a iluminação, tamanho da fonte e a distância da tela do computador, para determinar se os olhos dos trabalhadores estão sobrecarregados ou expostos a riscos. Investigam o histórico de saúde ocular do trabalhador e realizam exames oftalmológicos para diagnosticar e tratar problemas oculares. Alguns dos problemas oculares ocupacionais mais comuns incluem fadiga ocular, síndrome do olho seco, catarata e degeneração macular relacionados à idade. Ergoftalmologia ajuda a prevenir essas condições e outras por meio de medidas preventivas, como a implementação de pausas regulares e o uso de óculos de proteção. A Ergoftalmologia representa uma abordagem holística para a saúde ocular no local de trabalho, beneficiando tanto os trabalhadores quanto as empresas.

Palavras-chave: Ergoftalmologia; Saúde ocular; Segurança do trabalho

ABSTRACT

Ergophthalmology is an area of occupational health that focuses on eye health problems. The objective of Ergophthalmology is to identify and prevent occupational eye diseases, as well as develop solutions to improve the quality of life and productivity of workers. Ergophthalmology specialists evaluate conditions such as lighting, font size and distance from the computer screen to determine whether workers' eyes are overloaded or exposed to risks. They investigate the worker's eye health history and perform eye exams to diagnose and treat eye problems. Some of the most common occupational eye problems include eye strain, dry eye syndrome, cataracts, and age-related macular degeneration. Ergophthalmology helps prevent these conditions and others through preventative measures such as implementing regular breaks and wearing protective eyewear. Ergophthalmology represents a holistic approach to eye health in the workplace, benefiting both workers and companies.

Keywords: Ergophthalmology; Eye health; Workplace safety

Recebimento dos originais: 18/08/2023.

Aceitação para publicação: 04/10/2023.

1. INTRODUÇÃO

Com o uso crescente de computadores em ambientes de trabalho, começou a notar que algumas pessoas tinham problemas de visão relacionados a esse uso. Foi então que a Ergoftalmologia surgiu como uma área de estudo que se preocupa com a saúde ocular dos trabalhadores que usam computadores e outros dispositivos eletrônicos em seus trabalhos (PRADIP DOSHI, 2000).

A Ergoftalmologia surgiu como uma subespecialidade da oftalmologia na década de 1970, em resposta ao crescente número de queixas relacionadas à visão ocorrida do uso de computadores e dispositivos eletrônicos no ambiente de trabalho. Com o aumento do uso de telas de computador e dispositivos móveis, os profissionais de saúde perceberam a necessidade de estudar os efeitos dessas atividades na saúde ocular dos trabalhadores. Assim, a Ergoftalmologia surgiu como uma área da oftalmologia que se dedica ao estudo dos efeitos visuais do ambiente de trabalho, da utilização de computadores e dos dispositivos eletrônicos na saúde ocular do trabalhador. A partir daí, desenvolveram-se diversas técnicas e estratégias para prevenir, diagnosticar e tratar problemas oculares relacionados ao trabalho em ambientes com uso intensivo de telas, tornando-se uma área cada vez mais importante para a saúde ocupacional e para a qualidade de vida dos trabalhadores. Embora a Ergonomia e a Ergoftalmologia sejam áreas distintas, elas estão relacionadas, pois ambos os campos de estudo têm como objetivo promover a saúde e a segurança dos trabalhadores no ambiente de trabalho.

1.1. Definição de Ergoftalmologia

Segundo Lowndes e Lee (2001) o termo Ergoftalmologia foi cunhado por Rudolph Bedell, em 1986, para descrever a interface entre os campos da oftalmologia e da Ergonomia, com o objetivo de prevenir problemas visuais e oculares relacionados ao trabalho e promover a saúde ocular e visual no ambiente laboral. (LOWNDES e LEE (2001).

A Ergoftalmologia é uma área da oftalmologia que se dedica à prevenção e tratamento de problemas oculares relacionados ao trabalho. Ela se concentra em identificar os efeitos que o trabalho pode ter sobre a visão, bem como em desenvolver estratégias para minimizar esses efeitos, promovendo assim a saúde visual e o bem-estar dos trabalhadores. A Ergoftalmologia envolve uma avaliação oftalmológica especializada, uso de equipamentos especiais, prescrição de óculos ou lentes de contato especiais, aconselhamento sobre postura e Ergonomia, e sugestões para mudanças no ambiente de trabalho. É uma especialidade fundamental para garantir a qualidade de vida dos trabalhadores e manter a segurança no ambiente de trabalho.

2. PROBLEMAS OCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO

Ao longo das últimas décadas, muitas profissões passaram a exigir um trabalho visual prolongado e intenso, o que tem levado a um aumento significativo de problemas oculares relacionados ao trabalho. Esses problemas podem ser causados por diversos fatores, como postura inadequada, iluminação inadequada, uso excessivo de dispositivos eletrônicos e exposição a substâncias tóxicas. Esses problemas podem ter um impacto significativo na qualidade de vida dos trabalhadores e na produtividade das empresas, destacando a importância da Ergoftalmologia na prevenção e tratamento desses problemas (LOWNDES e LEE, 2001).

A capacidade de enxergar com clareza é um dos sentidos mais importantes para a realização das atividades laborais, mas o uso excessivo de telas de computador e outros aparelhos eletrônicos podem resultar em problemas oculares que impactam negativamente na qualidade de vida dos trabalhadores.

Existem vários problemas oculares que podem estar relacionados ao trabalho, tais como:

- I. **Fadiga ocular:** É uma condição comum que ocorre quando os olhos são submetidos a um esforço visual prolongado e intenso, como ler em um computador por longos períodos. Os sintomas incluem dor de cabeça, vista cansada, sensação de areia nos olhos e visão embaçada.
- II. **Olho seco:** É uma condição que ocorre quando os olhos não produzem lágrimas suficientes para manter a superfície ocular úmida. Isso pode ser causado pela exposição prolongada aos ambientes com ar-condicionado, poeira e fumaça, bem como pelo uso constante de dispositivos eletrônicos.

Segundo Gomes e Gomes (2022) em um estudo publicado, focado na prevalência de olho seco na cidade de São Paulo. Os resultados foram similares à maioria das pesquisas feitas no mundo, com uma prevalência do problema em 24% da população. Identificou-se, neste estudo, que o problema é mais comum nas mulheres e que há fatores associados ao quadro como, por exemplo, a idade, hipertensão e uso de medicamentos tópicos.

Outro estudo avaliou mais de 2000 alunos da UNICAMP e da UNIFESP. O resultado indicou que 23% dos alunos apresentavam sintomas ou história prévia de diagnóstico de olho seco, também com maior incidência nas mulheres. Fatores de risco identificados: tempo de uso de computador/celular, horas de sono abaixo de 6h, uso de contraceptivo oral e de lentes de contato (IYANG et al., 2021). Esses números podem ter crescido ainda mais na nova realidade pós-pandemia de Covid-19 devido ao aumento do número de horas na frente das telas de computador e celular.

- III. **Miopia:** É um problema de visão em que os objetos próximos são claramente visíveis, mas os objetos distantes são embaçados.
- IV. **Astigmatismo:** É uma condição em que a córnea ou a lente do olho não são uniformes, fazendo com que os objetos pareçam distorcidos ou embaçados.
- V. **Hipermetropia:** É uma condição em que os objetos distantes são claramente visíveis, mas os objetos próximos são embaçados.
- VI. **Presbiopia:** É um problema de visão relacionado à idade que causa dificuldade em ver objetos próximos, como letras pequenas em um livro ou em um telefone celular.

Todos esses problemas podem ser agravados pelo uso prolongado de dispositivos eletrônicos no ambiente de trabalho, tornando a Ergoftalmologia uma especialidade importante para proteger a saúde ocular dos trabalhadores.

2.1. Legislação Trabalhista e Afastamentos por doença e invalidez dentro da Ergoftalmologia

A legislação trabalhista consiste em leis e regulamentos que definem direitos e responsabilidades de empregadores e empregados nas relações de trabalho. Na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) do Brasil, encontra-se uma definição sucinta e relevante, onde seu "Art. 1º" estipula que esta consolidação estabelece as normas para relações individuais e coletivas no trabalho. Esta

citação resume o propósito da legislação, que é estabelecer diretrizes para as relações de trabalho, tanto individuais quanto coletivas, abrangendo tópicos como salários, jornada, férias, licenças, direitos e deveres de trabalhadores e empregadores, semelhante a outras legislações trabalhistas internacionais.

Dentro da Ergofoftalmologia, a legislação pode exigir que os empregadores tomem medidas específicas para prevenir problemas oculares relacionados ao trabalho. Isso pode envolver a criação de um ambiente de trabalho ergonomicamente adequado, com iluminação adequada, disposição correta das estações de trabalho e a promoção de pausas regulares para descanso visual. Além disso, em alguns casos, as leis podem exigir que os empregadores ofereçam adaptações visuais para funcionários com deficiências oculares, garantindo que eles possam realizar suas tarefas de maneira eficaz.

3. IMPORTÂNCIA DA ERGOFTALMOLOGIA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO

A Ergofoftalmologia desempenha um papel de extrema importância na prevenção e tratamento de problemas oculares ligados ao ambiente de trabalho. Com o crescente uso de dispositivos eletrônicos, muitas pessoas enfrentam longas horas diante de telas de computadores, tablets e smartphones, o que pode desencadear questões oculares específicas, incluindo fadiga visual, síndrome do olho seco, miopia induzida pelo trabalho e outras condições semelhantes. A abordagem Ergofoftalmológica possibilita uma detecção precoce desses problemas e o desenvolvimento de estratégias de prevenção e cuidados. Especialistas em Ergofoftalmologia são competentes em avaliar os impactos laborais na visão e em recomendar soluções individualizadas. Adicionalmente, a Ergo também se conecta com outras áreas da saúde ocupacional, como Ergonomia (conforme a NR-17) e fisioterapia, garantindo uma abordagem global e integrada ao bem-estar do paciente.

3.1. Avaliação Ergofoftalmologica

É fundamental que a avaliação Ergofoftalmológica seja realizada regularmente em trabalhadores expostos a riscos ocupacionais relacionados à visão. Essa avaliação deve incluir a análise ergonômica do ambiente de trabalho, a verificação da iluminação adequada, a análise da postura do trabalhador e a realização de exames oftalmológicos específicos para cada atividade profissional. A detecção precoce de problemas visuais e oculares relacionados ao trabalho é crucial para a prevenção de complicações e para a promoção da saúde ocular e visual dos trabalhadores (LOWNDES e LEE, 2001).

A avaliação Ergofoftalmológica é um processo importante para identificar possíveis problemas oculares relacionados ao trabalho e fornecer recomendações para melhorar a saúde ocular dos trabalhadores. Alguns dos exames e testes que podem ser realizados durante uma avaliação ergofoftalmológica incluem:

- **Acuidade visual:** Teste que mede a nitidez da visão de perto e de longe.
- **Refração:** teste que mede a habilidade dos olhos em focalizar a luz.
- **Biomicroscopia:** Exame que avalia a estrutura da córnea, íris e cristalino.
- **Teste de sensibilidade ao contraste:** Avalia a capacidade dos olhos em distinguir entre objetos de cores semelhantes.
- **Teste de acomodação.**

Além desses testes, o Ergofoftalmologista também pode avaliar a postura do trabalhador

durante o trabalho, a posição da tela do computador, a iluminação do ambiente de trabalho e o uso de lentes corretivas. Com base nessas avaliações, o ergoftalmologista pode fornecer recomendações para modificações no ambiente de trabalho ou para o uso de lentes corretivas para minimizar o risco de problemas oculares relacionados ao trabalho.

3.2. Importância de consultas regulares com um ergoftalmologista

A importância de consultas regulares com um ergoftalmologista está relacionada à prevenção de problemas oculares e visuais decorrentes do ambiente de trabalho. O ergoftalmologista é o profissional responsável por avaliar as condições visuais dos trabalhadores e orientá-los sobre as medidas preventivas necessárias para manter a saúde ocular. A realização de consultas periódicas com um ergoftalmologista pode evitar a ocorrência de acidentes e doenças ocupacionais relacionadas à visão, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores e para a produtividade das empresas (LOWNDES e LEE, 2001).

Consultas regulares com um ergoftalmologista são fundamentais para avaliar a saúde ocular e identificar possíveis problemas relacionados ao trabalho. Essas consultas podem ajudar a prevenir ou tratar problemas oculares que podem afetar a visão e o bem-estar geral do trabalhador.

Um ergoftalmologista é um profissional especializado em avaliar a relação entre a saúde ocular e as condições de trabalho. Durante uma consulta, o ergoftalmologista avaliará a saúde ocular do paciente, incluindo a acuidade visual, a prescrição de lentes corretivas e a saúde geral dos olhos. O ergoftalmologista também avaliará o ambiente de trabalho do paciente e fornecerá recomendações específicas para prevenir ou tratar problemas oculares relacionados ao trabalho.

Os problemas oculares relacionados ao trabalho podem ser causados por várias razões, incluindo o uso prolongado do computador, iluminação inadequada, falta de pausas regulares e postura inadequada. Esses problemas podem incluir fadiga ocular, olho seco, miopia, astigmatismo, presbiopia e síndrome do olho seco.

Ao fazer consultas regulares com um ergoftalmologista, o trabalhador pode receber recomendações específicas para melhorar sua postura no trabalho, iluminação adequada e outras medidas preventivas para evitar problemas oculares. Além disso, o ergoftalmologista pode detectar problemas oculares precocemente e tratar ou gerenciá-los antes que se tornem mais graves.

4. MODIFICAÇÕES NO AMBIENTE DE TRABALHO PARA AMENIZAR OS SINTOMAS OCULARES

O tempo que não ultrapasse o limite, considerando que a partir de três horas de telas por dia já se considera uso em excesso (SOUZA et al., 2015). Devem ser realizadas pausas durante o uso de dispositivos eletrônicos, sendo indicado no mínimo duas pausas por hora durante a atividade nos dispositivos, intercalando para a visão de longe. Uma alternativa a isso é fazer a chamada visão 20-20, onde o usuário a cada 20 minutos deve fazer uma pausa de 20 segundos, onde deve olhar para uma distância de 20 pés, ou 6 metros, e desta forma seria o bastante para reduzir a chance de fadiga visual (SILVEIRA; SILVA; VAZ. et al., 2018), incluindo também melhorar a questão do olho seco (HENRIQUES et al., 2018). Realizando essas pausas é possível relaxar o músculo ciliar e melhorando o pestanejo, e dessa forma a lubrificação do olho (SILVEIRA; SILVA; VAZ. et al., 2018).

Existem várias modificações no ambiente de trabalho que podem ser feitas para melhorar a saúde ocular dos trabalhadores. Algumas dessas modificações são encontradas na **tabela 01** abaixo:

Tabela 01: Modificações no Ambiente de Trabalho	
Iluminação adequada	A iluminação do ambiente de trabalho deve ser adequada para reduzir o esforço visual. A luz deve ser uniforme e não deve criar reflexos na tela do computador ou em outras superfícies. Além disso, é importante que o trabalhador não fique exposto a luzes muito fortes ou muito fracas, pois isso pode cansar os olhos.
Posicionamento monitor	O monitor do computador deve estar posicionado na altura correta, cerca de 50 a 70 centímetros de distância dos olhos do trabalhador e com a tela ligeiramente inclinada para baixo.
Uso de lentes corretivas	Trabalhadores que precisam de lentes corretivas devem usá-las regularmente e garantir que as lentes sejam atualizadas regularmente para corrigir qualquer mudança na visão. Lentes progressivas ou multifocais podem ser úteis para trabalhadores que precisam alternar entre objetos próximos e distantes.
Descanso dos olhos:	É importante que os trabalhadores façam pausas regulares para descansar os olhos. Uma técnica simples é a regra 20-20-20: a cada 20 minutos, o trabalhador deve olhar para um objeto a pelo menos 20 pés (6 metros) de distância por 20 segundos para relaxar os músculos oculares.
Ambiente de trabalho adequado	É importante que o ambiente de trabalho esteja adequadamente ventilado e livre de poeira e outras partículas que possam irritar os olhos. Além disso, trabalhadores que trabalham em ambientes com ar condicionado devem garantir que o ar não esteja muito seco, o que pode causar olhos secos e irritação.

Fonte: Autoria própria.

4.1. Dicas ergoftalmológicas

Algumas dicas ergoftalmológicas podem ajudar a prevenir problemas oculares relacionados ao trabalho, como manter uma distância adequada do monitor de computador, ajustar a iluminação do ambiente de trabalho, fazer pausas regulares para descanso visual, utilizar lentes corretivas e adotar uma postura correta. Essas medidas simples podem contribuir para a preservação da saúde ocular e visual dos trabalhadores (LOWNDES e LEE, 2001). Dicas ergoftalmológicas para proteger e manter a saúde ocular durante o trabalho, como fazer pausas regulares, manter a distância adequada do monitor e piscar regularmente.

Importância de consultas regulares com um ergoftalmologista para avaliar a saúde ocular e detectar problemas precocemente. Para proteger e manter a saúde ocular durante o trabalho, aqui estão algumas dicas ergoftalmológicas importantes:

- I. **Faça pausas regulares:** Faça pausas regulares para descansar os olhos e aliviar a tensão ocular. A cada 20 minutos olhe para um objeto distante por pelo menos 20 segundos. Isso ajuda a relaxar os músculos oculares e reduzir a fadiga ocular.
- II. **Mantenha a distância adequada do monitor:** Mantenha uma distância adequada do monitor do computador (cerca de 50 a 70 cm) e ajuste a altura do monitor para que a parte superior da tela fique ao nível dos olhos ou um pouco abaixo.

- III. **Piscar regularmente:** O uso prolongado do computador pode levar a uma redução na taxa de piscar. É importante lembrar-se de piscar regularmente para manter os olhos úmidos e prevenir o ressecamento ocular.
- IV. **Utilize a iluminação adequada:** A iluminação do ambiente deve ser adequada para evitar a fadiga ocular. A luz deve ser uniforme e não criar reflexos na tela do computador ou em outras superfícies, segundo a NR-17 ela explica sobre alguns itens mais importantes em relação a iluminação:

Item 17.5.3 – Em todos os locais de trabalho deve haver iluminação adequada, natural ou artificial, geral ou suplementar, apropriada à natureza da atividade.

Item 17.5.3.1 – A iluminação geral deve ser uniformemente distribuída e difusa.

Item 17.5.3.2 – A iluminação geral ou suplementar deve ser projetada e instalada de forma a evitar ofuscamento, reflexos incômodos, sombras e contrastes excessivos.

Item 17.5.3.3 – Os níveis mínimos de iluminamento a serem observados nos locais de trabalho são os valores de iluminâncias estabelecidos na NBR 5413, norma brasileira registrada no INMETRO.

Item 17.5.3.4 – A medição dos níveis de iluminamento previstos no subitem 17.5.3.3 deve ser feita no campo de trabalho onde se realiza a tarefa visual, utilizando-se de luxímetro com fotocélula corrigida para a sensibilidade do olho humano e em função do ângulo de incidência.

Na Norma de Higiene Ocupacional nº 11 (NHO 11) da Fundacentro – Avaliação dos Níveis de Iluminação em Ambientes Internos de Trabalho ela fala que todos os locais e situações de trabalho interno, deve haver iluminação em conformidade com os níveis mínimos de iluminamento a serem observados nos locais de trabalho.

- V. **Utilize lentes corretivas:** Se você usa óculos ou lentes de contato, certifique-se de que a prescrição esteja atualizada. Lentes progressivas ou multifocais podem ser úteis para trabalhadores que precisam alternar entre objetos próximos e distantes.
- VI. **Consulte um ergofoftalmologista:** Faça consultas regulares com um ergofoftalmologista para avaliar a saúde ocular e detectar problemas precocemente. Um ergofoftalmologista pode avaliar o ambiente de trabalho e fornecer recomendações específicas para prevenir problemas oculares relacionados ao trabalho.

Essas dicas são importantes para manter a saúde ocular durante o trabalho e prevenir problemas oculares relacionados ao trabalho. Lembre-se de que a saúde ocular é importante para a qualidade de vida e deve ser tratada com cuidado e atenção.

5. COMO A ERGOFTALMOLOGIA AGREGA NA VIDA DO PROFISSIONAL DE SEGURANÇA DO TRABALHO

A Ergoftalmologia é uma área de conhecimento que une a oftalmologia e a segurança do trabalho, buscando promover a saúde ocular e visual dos trabalhadores e prevenir a ocorrência de acidentes e doenças ocupacionais relacionadas à visão. Através de medidas preventivas como a análise ergonômica do ambiente de trabalho, a verificação da iluminação adequada e a utilização de equipamentos de proteção individual, a Ergoftalmologia contribui para a segurança e bem-estar dos trabalhadores em seus ambientes de trabalho (SOUZA e MIRANDA JÚNIOR, 2012).

A Ergoftalmologia e a segurança do trabalho estão intimamente relacionadas, pois ambas buscam garantir um ambiente de trabalho seguro e saudável para os trabalhadores. A Ergoftalmologia se concentra especificamente na saúde ocular dos trabalhadores, enquanto a segurança do trabalho abrange a segurança em geral, incluindo prevenção de acidentes, doenças ocupacionais e outras condições que possam afetar a saúde e o bem-estar dos trabalhadores.

Ao trabalharem em conjunto, a Ergoftalmologia e a segurança do trabalho podem identificar e mitigar riscos ocupacionais para a saúde ocular dos trabalhadores. Por exemplo, um ergoftalmologista pode avaliar a iluminação e a posição dos monitores em um ambiente de trabalho, enquanto um especialista em segurança do trabalho pode avaliar o ambiente em geral e identificar riscos para a saúde e segurança dos trabalhadores.

A Ergoftalmologia, embora não seja uma especialização do técnico de Segurança do Trabalho, pode agregar valor à sua função e ao ambiente de trabalho de várias maneiras:

Identificação de Riscos Ocupacionais para a Visão: O técnico de Segurança do Trabalho pode aprender a identificar riscos ocupacionais que afetam a visão dos trabalhadores, como exposição a luz intensa, substâncias químicas irritantes e más condições ergonômicas relacionadas à visão. Isso ajuda a prevenir problemas oculares no local de trabalho.

Implementação de Medidas Preventivas: Compreender os princípios da ergoftalmologia permite ao técnico de Segurança do Trabalho implementar medidas preventivas, como a promoção do uso de óculos de proteção adequados e a melhoria das condições de iluminação e ergonomia no local de trabalho.

Conscientização dos Trabalhadores: O técnico de Segurança do Trabalho pode educar os trabalhadores sobre a importância da saúde ocular no ambiente de trabalho. Isso inclui a conscientização sobre o uso correto de dispositivos de proteção ocular, práticas de ergonomia visual e a necessidade de pausas para descanso visual.

Apoio na Avaliação de Equipamentos e Ambientes: Colaborando com Ergonomistas e Oftalmologistas, o técnico de Segurança do Trabalho pode ajudar a avaliar a adequação dos equipamentos e ambientes de trabalho em relação à saúde ocular. Isso pode incluir a seleção de monitores de computador adequados, iluminação adequada e a eliminação de riscos oculares.

Integração de Saúde Ocupacional: Incorporar conceitos de Ergoftalmologia na gestão de saúde ocupacional pode melhorar a saúde geral dos trabalhadores e a segurança no local de trabalho. Isso pode contribuir para uma redução nas lesões e doenças relacionadas ao trabalho, bem como para a melhoria do bem-estar dos funcionários.

Promoção de Exames Oftalmológicos Regulares: O técnico de Segurança do Trabalho pode ajudar a empresa a promover exames oftalmológicos regulares para os funcionários, incentivando a detecção

precoce de problemas visuais e a adoção de medidas corretivas.

Redução de Custos: Ao prevenir problemas de saúde ocular relacionados ao trabalho, o técnico de Segurança do Trabalho pode ajudar a reduzir custos associados a licenças médicas e tratamentos médicos, o que é benéfico para a empresa.

6. CONCLUSÃO

A Ergofoftalmologia, uma disciplina que se concentra nos distúrbios visuais relacionados ao ambiente de trabalho, desempenha um papel fundamental na promoção da saúde ocular e na segurança no local de trabalho. Ela aborda a identificação, prevenção e tratamento de problemas de visão que podem surgir devido às demandas visuais específicas de ocupações e ambientes de trabalho diversos. Ao considerar a saúde ocular como parte integrante da segurança ocupacional, a Ergofoftalmologia agrega valor significativo ao técnico de segurança do trabalho e à empresa como um todo.

O técnico de segurança do trabalho, ao se familiarizar com os princípios da Ergofoftalmologia, pode desempenhar um papel proativo na avaliação e redução de riscos ocupacionais relacionados à visão, promovendo o uso adequado de dispositivos de proteção ocular, conscientizando os trabalhadores sobre práticas de ergonomia visual e incentivando a realização de exames oftalmológicos regulares. Isso não apenas melhora a saúde ocular dos funcionários, mas também contribui para a redução de custos associados a licenças médicas e tratamentos médicos.

Além disso, enfatiza a importância de ambientes de trabalho ergonômicos, iluminação adequada e a eliminação de fatores de risco para a visão. Essas práticas não apenas protegem a saúde ocular dos trabalhadores, mas também melhoram seu conforto e produtividade.

Em resumo, a Ergofoftalmologia representa uma abordagem holística para a saúde ocular no local de trabalho, beneficiando tanto os trabalhadores quanto as empresas. Ela destaca a importância de cuidar da visão dos trabalhadores como parte integrante da segurança e bem-estar no ambiente de trabalho, resultando em ambientes mais seguros, trabalhadores mais saudáveis e empresas mais eficazes.

REFERÊNCIAS

- Dry Eye Prevalence and Main Risk Factors Among Undergraduate Students in Brazil. Plos One 2021.
- Ergonomia e segurança do trabalho" de Laércio Vasconcelos de Sousa e Luiz Carlos de Miranda Júnior). 2012
- Ergonomics in Ophthalmology. Pradip Doshi (2000).
- NHO 11 - Avaliação dos níveis de iluminamento em ambientes internos de trabalho - Biblioteca Digital - Fundacentro).
- Occupational Vision: Ergonomics, Prevention and Management of Eye Disease" de Joyce A. W. Lowndes e Michael S. M. Lee 2001.
- Prevalence and Risk Factors for Dry Eye Disease in Brazil: the São Paulo Dry Eye Study. Arq Bras Oftalmol 2022.
- Vista do GAMIFICAÇÃO PARA TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS VISUAIS, O VILÃO SE TORNA HERÓI (recima21.com.br)