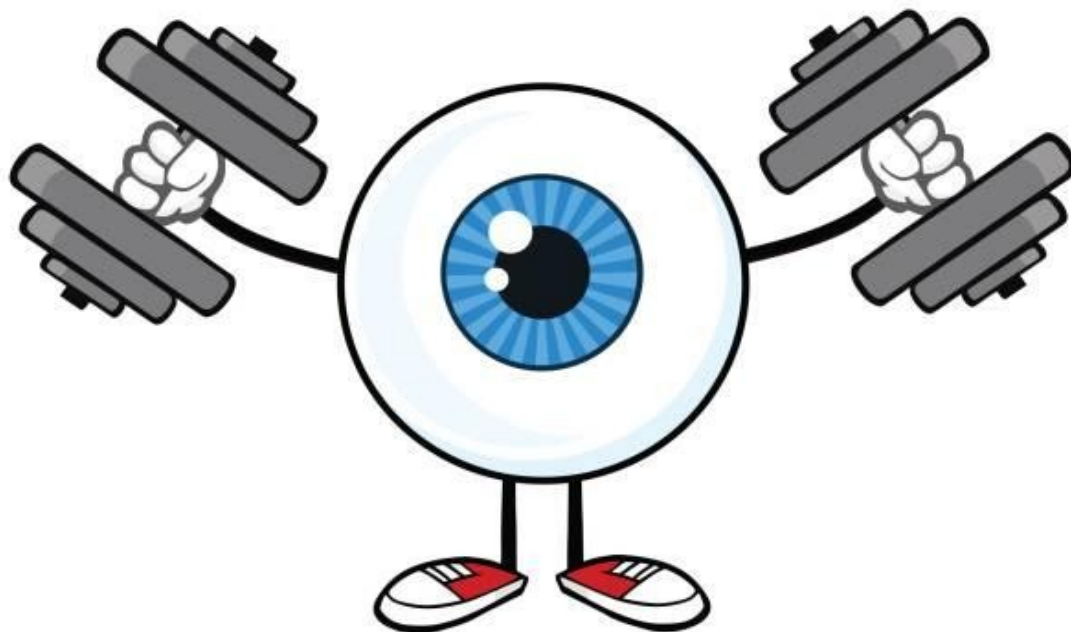




TRIBUNAL DE JUSTIÇA

CARTILHA DE ACUIDADE VISUAL: UM OLHAR DIGITAL



SANDRA CARVALHO
FISIOTERAPEUTA

Esta cartilha foi elaborada pelo setor de fisioterapia do Espaço Saúde, para servidores e magistrados do Poder Judiciário do Tocantins com a finalidade de iniciar uma ação preventiva de

orientações para beneficiar a saúde ocular, com exercícios e técnicas simples para alongar, relaxar e fortalecer os músculos que trabalham no movimento dos olhos, que podem ficar flácidos ou tensos com o passar do tempo.

OLHOS

O olho humano é um complexo sistema óptico capaz de distinguir até 10 mil cores, sendo suas principais funções: visão, nutrição e proteção. Nem as câmeras fotográficas mais modernas no mundo chegam perto da complexidade e perfeição dos olhos ao captar imagens.

Quando o olho recebe a luz, esta se converte em impulsos elétricos que são enviados ao cérebro, de onde são processadas as imagens que podemos visualizar.

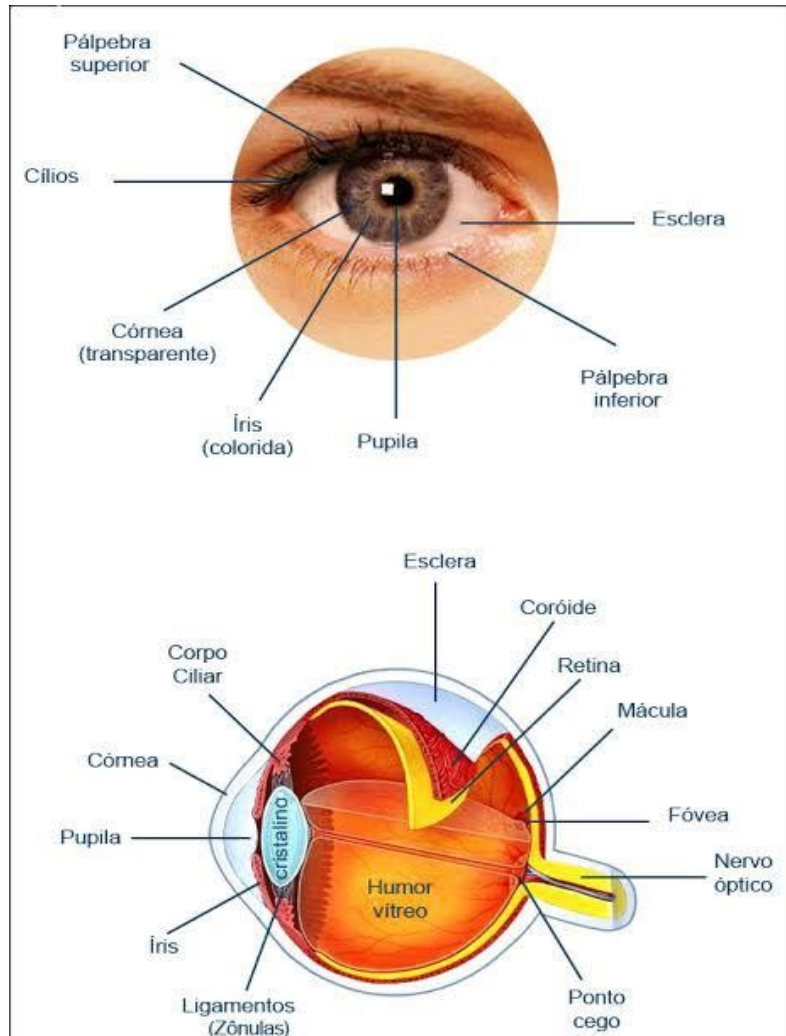
As glândulas lacrimais produzem as lágrimas, que é um sistema de proteção dos olhos de poeiras e corpos estranhos, onde o ato de piscar (pestanejar) contribui para manter os olhos sempre hidratados e limpos.

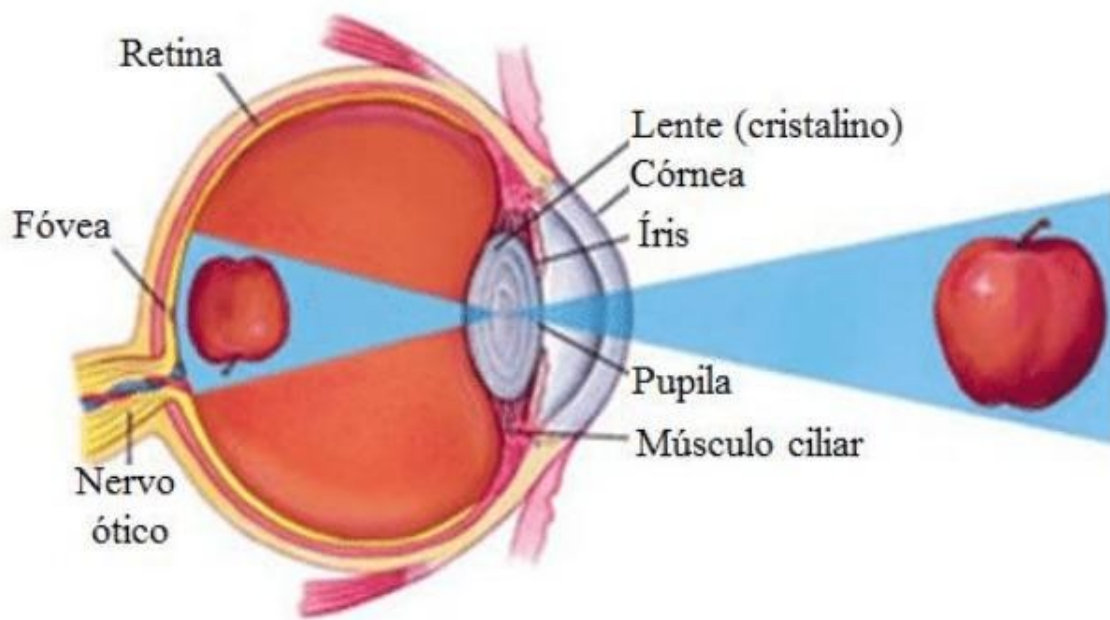
O olho humano tem dois tipos de fotorreceptores chamados de cones, que possui a função de possibilitar a visão em cores e os bastonetes que são ativados na visão noturna, em preto e branco.

Por trás do olho está localizado o nervo óptico, sendo responsável por conduzir impulsos elétricos até o cérebro, onde são interpretados produzindo a imagem.

COMO FUNCIONAM OS OLHOS?

A luz atravessa a **córnea** e chega à **íris**, no qual a **pupila** modera a intensidade de luz que vai ser recebida, e a imagem chega no **cristalino**, uma lente flexível que acomoda e focaliza, sofrendo refração, ou seja, forma uma imagem invertida na **retina** com suas inúmeras células fotorreceptoras convertem as ondas luminosas em impulsos elétricos sendo conduzidos até o cérebro, que interpreta a imagem no posicionamento correto, a partir do **nervo óptico**.



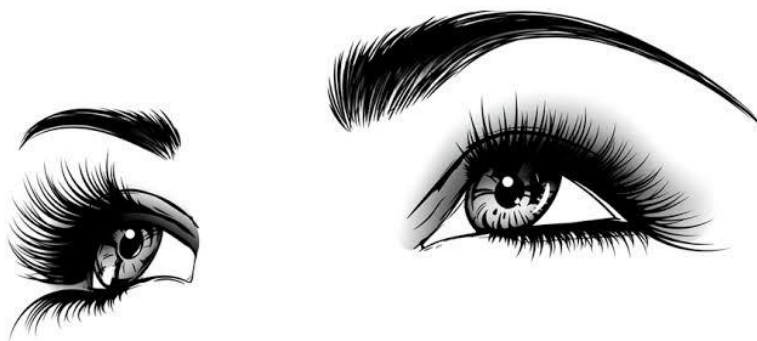


O QUE É FISIOTERAPIA OFTÁLMICA?

A fisioterapia ocular conseguiu do Ministério da Saúde, Diário Oficial Nº 219 – 14/11/07 – p.386, portaria nº 2.916, Art. 5º a inclusão na Tabela SIH e SIA/SUS, o tipo de Ato: 58 – Fisioterapia (Especial) o direito de atuar na Assistência Fisioterapêutica em Oftalmologia do tipo: Atendimento Fisioterapêutico de paciente com alterações oculomotoras centrais com comprometimento sistêmico e Atendimento Fisioterapêutico em paciente com alterações oculomotoras periféricas.

A Fisioterapia Ocular é um tratamento que visa prevenir, tratar e reabilitar os distúrbios da visão sensorial e motora, melhorando o movimento ocular, recuperando a funcionalidade visual e o posicionamento dos eixos oculares.

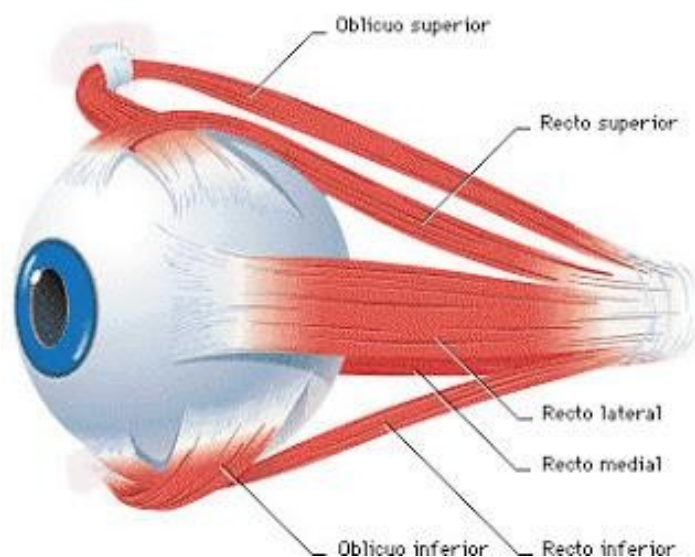
Algumas disfunções oculares causam desconforto nas atividades laborais, ocasionando sintomas como cefaleia no final do dia, visão dupla nas leituras, tensões cervicais, torcicolos, desequilíbrios posturais devido aos desvios oculomotores.



QUANDO PROCURAR UM PROFISSIONAL DA ÁREA?

Quando apresentar algum dos seguintes sintomas: visão dupla, sensação de cansaço visual que piora ao fim do dia, dores de cabeça na região cervical e na região dos olhos, perda frequente do lugar de leitura, omissão de palavras ou letras, salto de linhas durante a leitura, além de lapsos de atenção e dificuldades para transcrever textos.

A fisioterapia ocular vem suprir esta necessidade e tem como objetivo reeducar os movimentos dos olhos, que são realizados por seis pares de músculos extrínsecos e que recebe estímulo neurológico de três pares de nervos cranianos.



O QUE ACONTECE QUANDO FICAMOS MUITO TEMPO EM FRENTE AO COMPUTADOR?



Olhos ressecados: o número de piscadas diminui em até 30%, havendo uma rápida evaporação lacrimal, deixando a córnea seca, olho irritado e vista embaçada.

Cansaço visual: após fazer leitura na tela por longo período, ininterrupto, os músculos que sustentam o cristalino entram em fadiga muscular, deixando a visão turva e desfocada, embaçada.

Entretanto, não necessariamente a fisioterapia oftálmica deve ser somente para recuperação da mobilidade ocular, mas também como forma de prevenção no fortalecimento dos músculos oculares. Atualmente, é uma área ainda pouco reconhecida na importância desses profissionais para a reabilitação visual.

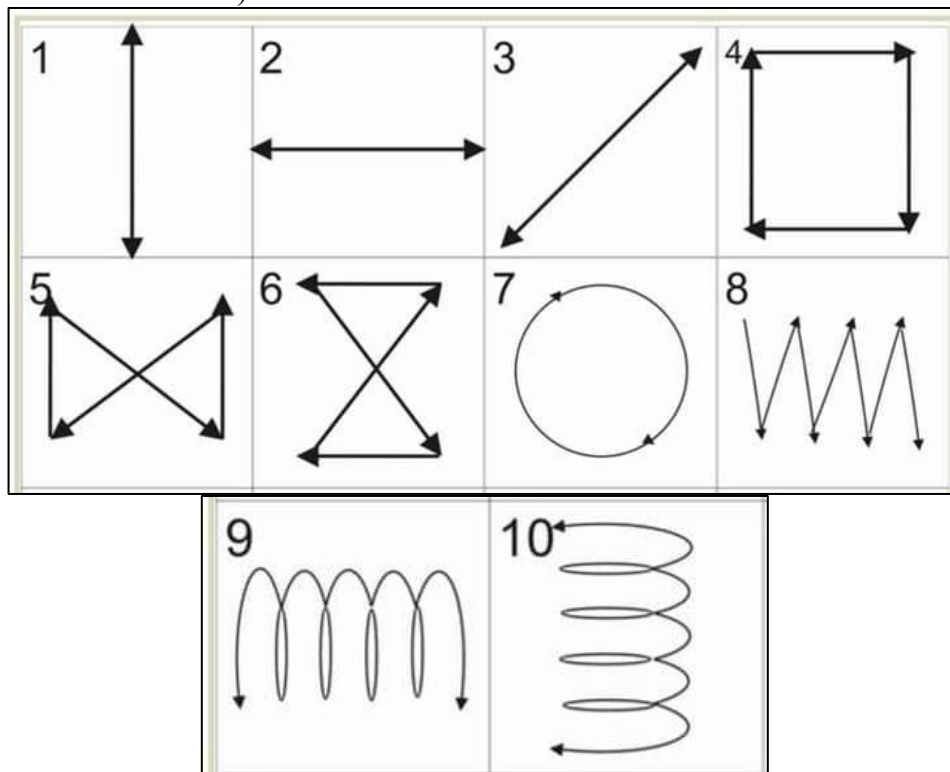
DICAS PARA BENEFICIAR A SAÚDE OCULAR

- Evite passar mais que 30 minutos olhando para tela do computador, lendo, assistindo TV ou realizando qualquer atividade que force a visão de maneira ininterrupta.
- É importante fazer pausas de 30 em 30 minutos, tirando o foco do que está lendo, olhando para um objeto distante e piscando várias vezes por alguns segundos.
- Esfregue as mãos uma na outra para aquecê-las e então cubra os olhos, vai ajudar a relaxar a musculatura ocular.

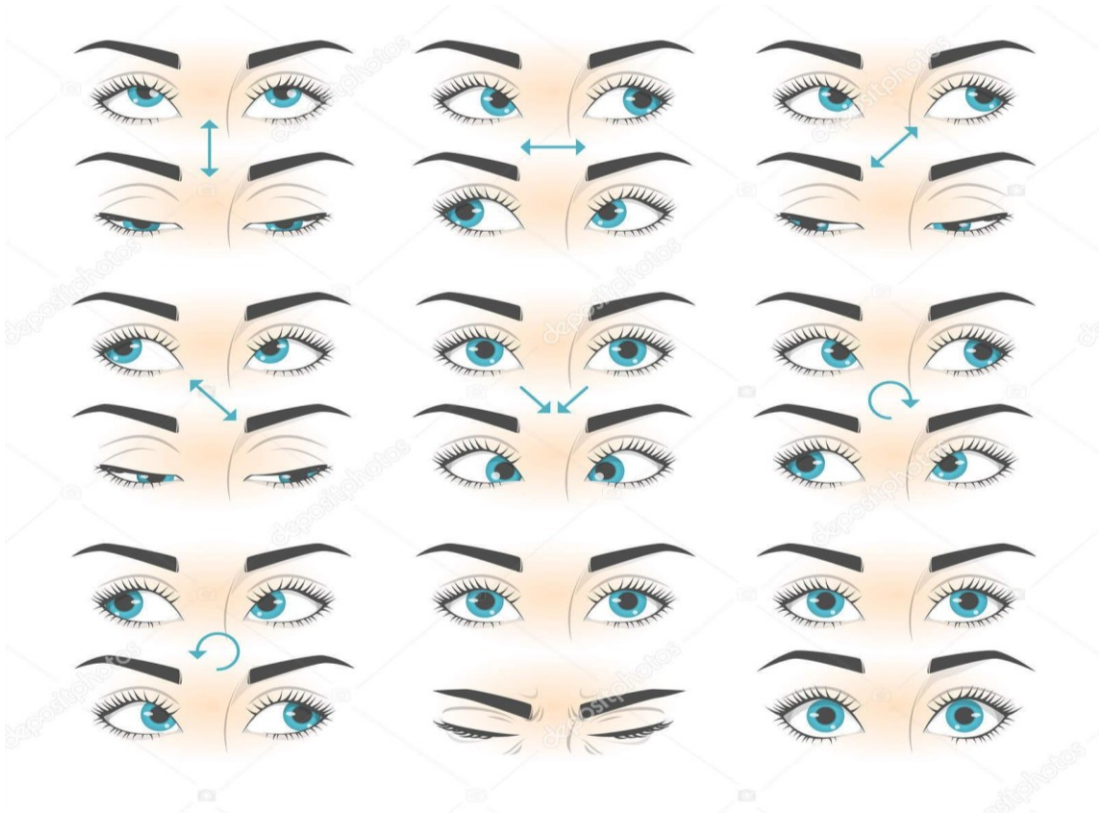
- Segure um objeto com a mão (ex.: caneta, lápis, polegar) e traga-o para perto, mantendo olhar fixo nele, afastando e aproximando-o, vai ajudar trabalhar o foco ocular.
- Usar óculos de sol no dia a dia, para proteger os olhos da luminosidade intensa.

EXERCÍCIOS OCULARES

Repita cada um dos movimentos abaixo por dez vezes, o que não leva mais de 15 minutos (para completar todos os exercícios).



1. Olhe para cima e para baixo.
2. Olhe para os lados.
3. Olhe na diagonal para os dois lados (do canto superior direito para o canto inferior esquerdo, e vice-versa).
4. Faça um quadrado com os olhos no sentido horário e depois repita no sentido anti-horário.
5. Olhe para cima, depois olhe na diagonal para baixo, depois para cima novamente e para a diagonal no outro lado.
6. Olhe na diagonal, vá para o lado, depois olhe na diagonal e vá para o outro lado. Então, inverta o movimento no sentido contrário.
7. Faça círculos com os olhos: dez vezes no sentido horário e dez vezes no sentido anti-horário.
8. Faça um movimento de zigue-zague com os olhos, indo e voltando de um lado para o outro.
9. Faça curvas verticais e horizontais com os olhos, tomando cuidado para não mover a cabeça.
10. Este parece difícil, mas basta tentar algumas vezes: movimente os olhos de maneira a fazer uma espiral, com círculos cada vez menores até focalizar num ponto à sua frente.



“Os exercícios monitorados fortalecem e equilibram a musculatura do olho, possibilitando ao paciente a realização natural de atividades diárias”.



