

CONSELHOS PARA A MANUTENÇÃO DE UMA BOA SAÚDE OCULAR



A **visão** é um dos mais importantes meios de comunicação com o ambiente pois, aproximadamente 80% das informações que recebemos são obtidas através dos olhos. A deficiência visual é altamente incapacitante, pois restringindo a qualidade de vida sob o ponto de vista ocupacional, económico-social e psicológico. Segundo a *Organização Mundial da Saúde* (OMS), 80% dos casos de cegueira seriam evitáveis com cuidados básicos. A promoção da saúde ocular, principalmente, através da informação e consciencialização tornam-se fundamentais para tentar reduzir esta percentagem.

A prevenção primária e a deteção precoce, bem como o acesso a terapêuticas cirúrgicas oftalmológicas, são determinantes para a redução da morbilidade das doenças da visão. A maior parte da disfunção visual, tanto na criança como no adulto, pode ser prevenida através de um diagnóstico oftalmológico precoce, o qual é efetuado por um médico oftalmologista.

Principais Doenças Oftalmológicas:

- **Miopia:** Traduz-se por uma dificuldade de visão ao longe. Os objetos próximos são vistos com nitidez, mas os distantes surgem desfocados.
- **Hipermetropia:** É um defeito refrativo caracterizado por dificuldade de visão ao perto. O trabalho mais minucioso ou a leitura aumentam a exigência de focagem, provocando fadiga ocular e até dores de cabeça.
- **Astigmatismo:** Resulta, na maioria dos casos, de uma curvatura desigual da córnea, provocando uma visão distorcida. Pode ocorrer isoladamente ou associado aos outros defeitos refrativos.
- **Presbiopia (ou vista cansada):** Dificuldade de visão ao perto, que é, normalmente, sentida por volta dos 45 anos. Deve-se à perda da elasticidade progressiva do cristalino.

Quem deve fazer um exame oftalmológico?

- **Crianças de alto risco:** recém-nascidos que apresentem potencial para sofrer de retinopatia da prematuridade, as que tenham história familiar e/ou suspeita clínica de retinoblastoma, de cataratas infantis, de glaucoma congénito e de doenças genéticas e metabólicas;
- **Crianças até aos 2 anos e entre 2-5 anos:** devem ter uma observação oftalmológica, através da participação em programas de rastreio oftalmológico;
- **Jovens e adultos (entre os 14 e os 45 anos)** que apresentem sintomas e queixas de visão deficiente, traumatismo ou diabetes, devem realizar exame oftalmológico;
- **Todas as pessoas com idade igual ou superior a 46 anos** devem fazer um exame oftalmológico periódico, pelo menos de quatro em quatro anos;



- **Todas as pessoas com elevado risco de desenvolvimento de patologia oftálmica:** com base na história clínica oftálmica médica, história familiar e idade, mesmo sem sintomas, devem realizar um exame oftalmológico.

Que Cuidados Ter Para a Manutenção de uma Boa Saúde Ocular?

- Fazer visitas regulares ao oftalmologista.
- Utilizar óculos de proteção sempre que haja o desenvolvimento de alguma atividade que implique a projeção de quaisquer materiais que possam atingir os olhos.
- Utilizar óculos de sol sempre que frequente ambientes com claridade excessiva ou em que haja uma forte exposição à luz solar.
- Utilizar apenas óculos ou lentes de contacto que tenham sido receitados pelo médico especialista, após observação e diagnóstico adequado.
- As lentes de contacto devem ser limpas diariamente para minimizar os riscos de alergia e garantir maior conforto ocular.
- O uso de maquilhagem deve ser também cuidado, para que não ocorram alergias. Ao deitar, a maquilhagem deve ser cuidadosamente removida com produtos apropriados para o efeito, não agressivos.
- Manter uma alimentação equilibrada. Ingira frutas e verduras da época. São mais acessíveis e cheias de nutrientes. As melhores são as que contêm mais vitamina A (cenoura, abóbora, etc.). Os cereais, o alho, a salsa e o mel são também quatro bons aliados da sua visão.
- Beber bastante líquido hidrata o organismo e é fundamental para aumentar a quantidade de lágrimas.
- Pestaneje frequentemente. Abrir e fechar os olhos tem três efeitos positivos: proporciona um certo descanso aos olhos, agindo como um escudo perante a luz, humedece-os e limpa-os. Abra os olhos, olhando para a esquerda e feche-os. Depois repita o processo mas a olhar para a direita.
- Se estiver muito tempo à frente da televisão ou do computador, desvie o olhar de hora a hora, fixando-o no horizonte durante cerca de cinco minutos, sem focar para perto.
- Durante a leitura:
 - Não se aproxime nem se afaste muito do livro.
 - Abra bem os olhos.
 - Escolha a luz certa. Não deve ser nem pouca nem excessiva, nem muito clara nem muito escura. Quanto mais natural, melhor, mas se não for possível, assegure-se de que está bem distribuída.
 - Evite forçar a vista quando a sentir cansada.
 - Não fixe o olhar em imagens ou textos desfocados.
 - O papel não deve ser brilhante nem ter texturas.

Elisabete Afonso (TSST)

TENDINITE: CAUSAS E PREVENÇÃO DESTA DOENÇA PROFISSIONAL



Os tendões correspondem à parte do tecido muscular que apresenta uma característica dura, flexível e fibrosa, responsável pela conexão dos músculos aos ossos, funcionando como sistema de alavanca.

Tendinite é a inflamação do tendão, surgindo usualmente através do excesso de repetições de um mesmo movimento. Não é adquirida necessariamente no trabalho, contudo, com a repetitividade inerente a diversas profissões, tornou-se uma das mais diagnosticadas **doenças profissionais**. Os grupos mais afetados vão desde os operários de uma linha de montagem (que têm uma única tarefa ao longo da jornada laboral) aos trabalhadores administrativos (passam o dia em inserção/ consulta de dados no computador, o que requer a utilização frequente do teclado e rato).

CAUSAS

As causas das **tendinites** são variadas e podem estar associadas à presença de muitas condições ou doenças, incluindo:

- Esforço físico intenso ou repetido;
- Traumas mecânicos;
- Infecções;
- Doenças reumatológicas;
- Doenças do sistema imunológico;
- Distúrbios metabólicos;
- Latrogenia (efeitos adversos ou complicações causadas por ou resultantes do tratamento médico);
- Processos degenerativos das articulações;
- Doenças do sistema nervoso que induzam alterações musculares.
- Inadaptação dos equipamentos aos trabalhadores, obrigando a posturas e movimentos incorretos.
- Desidratação, quando os músculos e tendões não estão suficientemente drenados, em conjunto com uma alimentação incorreta.

SINTOMAS

A sintomatologia das tendinites pode ser bastante variada, incluindo dor e inchaço (edema) de intensidade variável, bem como graus variados de dificuldade de movimento e diminuição de força muscular. Em estados avançados, pode evoluir para microlesões, macrolesões e rutura completa do tendão.



LOCAIS DO CORPO AFETADOS

Embora possa aparecer em qualquer zona corporal, a tendinite surge habitualmente a nível dos ombros, cotovelos, joelhos, pulsos e na parte posterior dos pés.

- *Tendinite do ombro* - Associada a uma ocupação ou desporto que exige elevações repetidas do braço (carpinteiros, pintores, soldadores, nadadores, jogadores de ténis, etc.). O paciente comum é o trabalhador do sexo masculino, acima dos 40 anos de idade, e a dor no ombro situa-se no mesmo lado da mão dominante.
- *Tendinite do cotovelo* - Duas formas de tendinite envolvem geralmente o cotovelo: a epicondilite lateral (causa dor no lado externo do cotovelo, sendo comum nos atletas adultos que praticam desportos de raquete, jardineiros, funcionários de manutenção que utilizem ferramentas manuais, etc.) e epicondilite mediana (causa dor no lado interno do cotovelo, sendo comum nos trabalhadores da construção civil).
- *Tendinite do joelho* - Envolve o tendão da patela (rótula) ou o tendão do quadríceps na parte superior do joelho. É uma lesão comum nos jogadores de basquetebol e corredores de distância.
- *Tendinite do pulso* - No pulso, a tendinite aparece geralmente na forma da *doença de Quervain*, uma condição que causa dor na zona posterior do pulso, na base do polegar. Está associada à realização de movimentos repetitivos de "agarrar" ou "beliscar" com o dedo polegar.
- *Tendinite de Aquiles* - Afeta o tendão de Aquiles, sendo comum em desportistas que fazem corridas ou saltos repetidamente. Também se pode relacionar a uma má técnica desportiva, ou ao uso de sapatos inadequados para o desporto.

PREVENÇÃO

No local de trabalho, compete ao **empregador** garantir a saúde dos trabalhadores e prevenir a contração de doenças profissionais ou a ocorrência de acidentes de trabalho, nomeadamente:

- Promover a realização de estudos ergonómicos que adequem os equipamentos e posições de trabalho a cada trabalhador.
- Diminuir os ritmos de trabalho, criando pausas regulares e garantindo a rotação entre postos.
- Facilitar a realização de exercícios de alongamento/ relaxamento muscular durante a jornada de trabalho.
- Formar periodicamente os trabalhadores relativamente aos perigos inerentes à atividade realizada e medidas com vista à sua prevenção.

Diariamente, o **trabalhador** pode igualmente adotar comportamentos seguros e saudáveis que evitem o aparecimento desta doença:

- Procurar sentar-se com as costas apoiadas no encosto (da cadeira ou do sofá) e os pés no chão;
- Manter um ângulo de 90 graus a nível do joelho;
- Manter os cotovelos apoiados na mesa, a qual deve apresentar a respetiva borda cantos arredondados;
- Realizar periodicamente, ao longo da jornada de trabalho, pausas de relaxamento/ alongamento muscular.



- Nas tarefas que exigem longos períodos de pé, ou deslocações frequentes, utilizar calçado adequado;
- Praticar atividade física regular (no mínimo três vezes por semana ou meia hora diária).
- Manter uma alimentação saudável.
- Em caso de apresentar algum dos sintomas anteriormente descritos, deverá comunicar o facto ao médico do trabalho em funções na empresa, ou ao médico de família.

Elisabete Afonso (TSST)

ALGUMAS DICAS NO COMBATE À “DEPRESSÃO PÓS-FÉRIAS”



Setembro é sinónimo de final de férias, traduzindo-se no regresso ao “stresse da vida quotidiana” tanto de adultos como crianças. Voltar ao ritmo de trabalho, com toda a carga e responsabilidade aliviadas nos dias de férias, pode traduzir-se, inicialmente, num estado de ansiedade com sinais de irritação e cansaço. Uma investigação da *Internacional Stress Management Association do Brasil* concluiu que 70% dos trabalhadores evidenciam, nas primeiras semanas a seguir às férias, níveis de stresse idênticos aos registados antes da pausa para descanso.

Os especialistas referem que os sintomas anteriormente descritos são sinais da conhecida “**depressão pós-férias**”, uma síndrome caracterizada pela irritabilidade, cansaço, desconcentração, tristeza, mau humor ou alteração dos padrões de sono e de apetite no momento de regressar ao trabalho após um período de lazer e sem obrigações. A adaptação do organismo à realidade do dia-a-dia é tanto mais complicada, quanto maior for o período de descanso.

PRINCIPAIS CAUSAS DA “DEPRESSÃO PÓS-FÉRIAS”

- Dificuldades no regresso à vida real com todas os horários e obrigações a cumprir.
- Encarar o mês de Setembro como uma altura de aperto financeiro, derivado dos excessos cometidos nas férias associados ao início do ano escolar (para quem tem filhos) e a todos os custos da vida quotidiana.
- Perspetiva de ter um ano inteiro pela frente até novo período de descanso.
- Insatisfação com o emprego (a pessoa não gosta do que faz, sente-se injustiçado em termos salariais, o ambiente laboral é conflituoso ou desmotivante, etc.).



- Trabalhar num ambiente com maior propensão à ocorrência de situações de stresse.

COMO COMBATER OS SINTOMAS?

- Divida as suas férias: Reparta os dias de descanso por 2 ou 3 períodos ao longo do ano. Deste modo, reduz o nível de desmotivação no regresso ao trabalho.
- Desligue o "modo férias" por etapas: Volte de viagem pelo menos dois dias antes do término das férias, dispondo de um maior período para se readaptar à rotina diária.
- Ajuste o seu horário fisiológico: Nos dias antes do recomeço, vá ajustando o seu horário progressivamente aos horários de trabalho, nomeadamente a nível das horas de deitar e acordar, horas de refeições, etc.
- Tenha cuidado com a alimentação: Não deixe que os horários apertados o conduzam a uma alimentação baseada em produtos processados com excesso de sal e açúcar. Estes ingredientes, a par dos corantes e conservantes, só contribuem para que se sintam mal, tanto física como psicologicamente.
- Pratique exercício físico regular: O exercício estimula a produção de endorfina, hormona produzida no cérebro que conduz à sensação de bem-estar. O stresse e a ansiedade podem ser atenuados através de um passeio ao fim da tarde ou depois do jantar.
- Não desespere com o trabalho acumulado: Adote uma estratégia que permita repartir as tarefas pelos primeiros dias de regresso, dando prioridade às mais urgentes.
- Tente manter o ritmo do sono nos primeiros dias, procurando ir para a cama mais cedo, propiciando um sono reparador.

SABIA QUE...

- Os jovens são um dos grupos mais propensos a sofrer da "depressão pós-férias", uma vez que, estando em início de carreira, aplicam-se mais no trabalho e tendem a levar os problemas para casa.
- As mulheres constituem também um dos grupos mais afetados por esta síndrome, já que o regresso de férias implica assumir não só o trabalho, como as tarefas domésticas.
- O grau da "depressão pós-férias" depende muito da infraestrutura emocional do indivíduo: quanto mais forte, mais fácil será a readaptação ao dia-a-dia.
- Normalmente, os sintomas da "depressão pós-férias" desaparecem ao final de duas semanas. Se persistirem para além deste período, consulte um especialista.

Elisabete Afonso (TSST)

FICHA TÉCNICA:

Gestão de Conteúdos e Redação | Elisabete Afonso
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work
Conceção Gráfica | Ricardo Trindade
Edição | Departamento Formação
Periodicidade | Mensal

GRUPO 4 WORK

R. Tenente Espanca, nº 34 – 3º | 1050-223 Lisboa
Telef. (+351) 21 353 00 03 | Fax: (+351) 21 356 22 66
Home Page: www.4work.pt | E-mail: formacao@4work.pt