

Os Professores Universitários e a Síndrome da Visão do Computador

O cotidiano a que estamos submetidos tem sido apontado como a causa de diversos problemas de saúde. Muitos deles (ver quadro ao lado) envolvem alterações de comportamento, estado psicológico, etc.

No entanto, há outras síndromes associadas a hábitos modernos cujos sintomas são quase exclusivamente físicos – uma delas é a denominada CVS (Computer Vision Syndrome), ou Síndrome da Visão do Computador, que pode afetar qualquer pessoa que, com muita frequência, passa mais de duas horas diante do PC, sem pausa. Suas manifestações sintomáticas principais são olhos vermelhos e secos, miopia transitória, dores de cabeça, dificuldade em conseguir foco etc.

O uso prolongado de computadores, com certeza, é uma constante entre nós professores universitários. Preocupada com a saúde de seus sindicalizados, a Adunicamp, associada à Profa. Dra. Aparecida Mari Iguti (professora do Departamento de Saúde Coletiva da Unicamp) convida os docentes a participarem da pesquisa (nível mestrado) intitulada “Síndrome da Visão do Computador em Professores Universitários” que tem como objetivos levantar a frequência de casos da Síndrome da Visão do Computador em professores universitários, identificar os fatores de risco associados à presença da síndrome da Visão do Computador em professores universitários e identificar os sintomas visuais que mais incomodam o trabalho dos professores universitários (para mais detalhes da pesquisa acesse o site da Adunicamp). Os participantes, além de colaborar com pesquisa, receberão orientações sobre como evitar a CVS.

Participe da Pesquisa

Os interessados deverão entrar em contato por:

E-mail - secretaria@adunicamp.org.br

Fone - (19) 3521-2471 | Falar com Márcio Damaceno

Males da Vida Moderna

- A **síndrome do burnout** acomete indivíduos que podem ser caracterizados como tendo baixa produtividade, insatisfação com o que fazem, atitudes negativas frente às tarefas típicas da sua função, dificuldades de relacionamento com os colegas de trabalho e com os alunos e o esgotamento emocional.
- A **síndrome metabólica** engloba um conjunto de alterações fisiopatológicas simultâneas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares.
- A **síndrome do pânico** é uma enfermidade caracterizada por crises inesperadas de medo e desespero. A pessoa tem a impressão de que vai morrer de um ataque cardíaco, porque o coração dispara, sente falta de ar e tem sudorese abundante, tonturas, tremores. Esse quadro traz insegurança que compromete a qualidade de vida do portador da síndrome.
- A **síndrome da fadiga crônica** é uma doença multissistêmica e os sintomas incluem mialgia difusa e artralgia, dificuldades cognitivas, exaustão mental e física crônica, presentes em indivíduos previamente saudáveis e ativos. Pacientes com SFC podem relatar sintomas adicionais incluindo fraqueza muscular, hipersensibilidade, intolerância ortostática, distúrbios digestivos, depressão, resposta imune diminuída, e problemas cardíacos e respiratórios.