Dor de Cabeça e Uso de Telas:

Acontece com Você?

AUTORIA:
Lia Mara Mesquita Rosa

REVISÃO:
Márcio Siega
Virginia Turra

INSTRUÇÕES

Você passa boa parte do seu tempo em uso de telas e ao final do dia é surpreendido por uma dor de cabeça incômoda e olhos cansados? Essas 4 dicas podem te ajudar a evitar a cefaleia e a fadiga ocular pelo uso excessivo de telas. Anote aí!

1) Posicionamento da tela

- A tela deve ficar a aproximadamente 20 polegadas de distância dos olhos (50cm).

- A altura da tela deve estar abaixo do nível dos olhos, entre 15 e 20°.

2) Contraste e brilho da tela

- Um contraste entre 60 e 70% é confortável para a maioria das pessoas.

- O brilho da tela deve ser ajustado para ficar semelhante à iluminação do ambiente.

3) Lentes com filtro de luz azul

- Lentes especiais do tipo FL-40 filtram a luz azul, que é a principal responsável pelo desenvolvimento da cefaleia relacionada ao uso de telas.

4) Regra dos 20-20-20

- A cada 20 minutos diante de uma tela, pause por 20 segundos olhando para um objeto a uma distância de 20 pés (6 metros).

- Essas dicas podem ajudar a prevenir a dor de cabeça pelo uso de telas e a fadiga ocular digital. Experimente!

DESAFIO DE SETE DIAS

Anote no diário aqui nesta cartilha se realizou essa prática e como se sentiu depois.

Mostre o diário ao seu profissional de saúde para que ele possa avaliá-lo e construir junto com você um plano de cuidados personalizado!

DIA	FIZ A PRÁTICA?	COMO ME SENTI?
SEG	☐	
TER	☐	
QUA	☐	
QUI	☐	
SEX	☐	
SAB	☐	
DOM	☐	

Este espaço é destinado ao seu feedback. Ao final da semana, anote aqui como foi sua experiência em realizar as medidas propostas, se percebeu impactos na dor de cabeça, quais estratégias foram mais fáceis de implementar e quais foram as mais difíceis.

ORIENTAÇÃO

Ao final dos sete dias, leve esta cartilha preenchida para sua próxima consulta. Compartilhe com o profissional de saúde que o acompanha como foi sua experiência com a prática.

ADVERTÊNCIA

Atenção: esta técnica é uma estratégia complementar de relaxamento e não substitui o tratamento da cefaleia ou de dor orientado pelo seu profissional de saúde.

REFERÊNCIAS

1.Kaur K, Gurnani B, Nayak S, Deori N, Kaur S, Jethani J, Singh D, Agarkar S, Hussaindeen JR, Sukhija J, Mishra D. Digital Eye Strain- A Comprehensive Review. Ophthalmol Ther. 2022 Oct;11(5):1655-1680.