

Vida profissional 16/10/2017

## Óculos de computador: ideal para o local de trabalho

### 10 dicas para os seus novos óculos de computador

**Computadores e muitos outros tipos de telas eletrônicas estão se tornando parte integrante do nosso trabalho diário e da vida privada. Elas exercem um papel dominante em praticamente todas as ocupações e profissões nos dias de hoje. Muitas pessoas ainda desconhecem o estresse e a tensão que isso acarreta para os nossos olhos. Saiba mais por que os óculos de computador ou óculos de trabalho são especiais e como eles podem ajudar a facilitar seu trabalho no computador. A MELHOR VISÃO reuniu 10 dicas sobre o que você precisa considerar ao comprar um par de óculos de computador.**

#### 1. Como você sabe se precisa de óculos de computador?

Normalmente, o primeiro sintoma de fadiga ocular causada pelo trabalho no computador não é a visão embaçada, mas cansaço nos olhos, dores de cabeça, no pescoço ou nas costas, ou ainda sensibilidade à luz. Você também pode sentir os olhos secos ou vermelhos, e experimentar sensação de queimação ou ardência. Este é o resultado de se concentrar em uma tela de computador por longos períodos de tempo, possivelmente também com uma postura pouco natural. Esses problemas são agravados pela necessidade de mover os olhos constantemente entre distâncias curtas, como documentos de referência sobre sua mesa, e distâncias intermediárias, como olhar para cima para conversar com colegas ou clientes.

Uma visita ao seu oftalmologista e um exame oftalmológico revelará se você precisa de óculos especiais para uso no computador.

#### 2. Quem é mais afetado por problemas de visão no local de trabalho?



A partir de determinada idade, geralmente entre 35 e 45, há uma diminuição na capacidade do cristalino dos nossos olhos de se adaptar a diferentes distâncias, a que os especialistas chamam de "acomodação". Muitas vezes, esse é um processo bastante gradual. Começamos a perceber esse processo quando, para ler um jornal ou qualquer texto com letras pequenas, precisamos segurá-lo com o braço estendido. Essa é uma condição conhecida como > [presbiopia](#). Muitas pessoas optam por óculos de leitura para resolver esse problema. Trabalhar frente a um computador também se torna cada vez mais extenuante. De repente, sentimos dificuldade em distinguir números em planilhas de Excel e precisamos aumentar o tamanho da fonte do nosso computador. Os textos nos nossos smartphones tornam-se embaçados e difíceis de ler. Resultado: buscamos nossos óculos de leitura.

### 3. Que tipos de óculos de computador estão disponíveis?

O requisito mais importante a ser cumprido por óculos de computador é que eles precisam ser adaptados para a distância exata necessária para o trabalho com telas. Isso pode variar muito entre uma pessoa e outra.



Inicialmente, um par de óculos de leitura pode parecer uma boa solução. Mas lembre-se: óculos de leitura são concebidos para distâncias muito curtas. Para ver textos e imagens com clareza no seu computador, você precisa se aproximar da tela. Ao fazer isso, você acaba adotando inevitavelmente uma postura ruim e desconfortável, causando tensões no pescoço e nas costas. Até mesmo a cadeira de escritório mais ergonomicamente correta ou o melhor mouse existente não vão poder ajudar aqui.



O passo seguinte podem ser lentes multifocais utilizáveis durante todo o dia para uma visão clara e confortável de perto e de longe. Essa é uma excelente escolha para a maioria das situações cotidianas, embora sua adequação para trabalhos de escritório ou computador seja limitada. As lentes progressivas permitem que você enxergue a todas as distâncias. A parte inferior das lentes progressivas ajudam-no a enxergar objetos próximos de você. Ao trabalhar frente a uma tela, você também olha através da parte inferior das lentes. Para fazer isso, você precisa levantar a cabeça para ver com clareza. Adotar essa postura pouco natural durante longos períodos de tempo exerce uma pressão excessiva sobre o pescoço e os ombros.



É por isso que **óculos de computador** são a resposta perfeita nesse caso. Suas zonas visuais são concebidas exatamente sob medida para os movimentos dos olhos durante o trabalho. Eles também podem ser personalizados para atender suas necessidades individuais. Essas lentes oferecem um grande campo de visão, tanto de perto quanto a distâncias intermediárias (entre meio e quatro metros). Isto lhe garante uma ótima visão com um alcance perfeitamente adequado às exigências do seu trabalho. Sua cabeça e seu pescoço manterão uma posição natural e relaxada ao longo de todo o dia.

**E isso não é tudo!** Também é possível escolher diferentes designs dependendo das necessidades visuais do seu trabalho ou atividades de lazer.

**Óculos de computador com lentes do tipo "Near":** com esse design, a distância máxima na qual o usuário de óculos consegue ter uma visão clara é definida em dois metros. Isso proporciona, portanto, visão natural e de alta qualidade da distância de leitura diretamente à distância intermediária de dois metros. Esta lente de computador é ideal para pessoas que trabalham principalmente com o computador ou lêem muito.

**Óculos de computador com lentes do tipo "Room":** com essas lentes, a distância máxima é definida em quatro metros, oferecendo ao usuário uma visão confortável da distância de leitura à distância típica de uma sala, de cerca de quatro metros. A versão "Room" é concebida para pessoas que, por exemplo, trabalham de forma intermitente com clientes e frente a uma tela de computador. Ao caminhar pela sala, eles nem percebem que estão usando óculos de computador.

**Óculos de computador com lentes do tipo "Book":** a versão "Book" tem foco maior na faixa de leitura com uma distância máxima de um metro. Comparadas com óculos de leitura que são geralmente projetados para uma distância de leitura fixa e pessoal, as lentes "Book" oferecem um campo de visão significativamente maior para uma experiência de leitura mais confortável.

**Óculos de computador com lentes do tipo "Individual":** esta versão é feita sob medida para as necessidades individuais de cada usuário. A distância visual máxima ideal no ambiente é definida ao centímetro mais próximo para cada usuário de óculos. Além disso, os dados de armação do usuário, o formato do seu rosto e a distância de trabalho próxima são considerados para o design dessa lente.

Seu oftalmologista ajudará você a decidir qual tipo de lente é mais adequada para atender suas necessidades pessoais.

## 4. Óculos de computador para usuários de óculos de primeira viagem?

Estritamente falando, você ainda não precisa de lentes progressivas, mas óculos de leitura também não são a melhor solução para o seu trabalho no computador. Mas você pode escolher óculos de computador como seu primeiro par de óculos? Sim, sob determinadas circunstâncias. Algumas pessoas que percebem os primeiros sinais de presbiopia requerem inicialmente apenas óculos para

leitura, não para visão de longe. Entretanto, óculos de leitura não são suficientes, porque são projetados apenas para distâncias muito próximas. A solução podem ser óculos de computador, exatamente otimizados para as distâncias que você precisa. Se você optar por lentes do tipo "Room", poderá caminhar pelo escritório ou conversar com clientes sem problemas usando seus óculos de computador. Quanto menor o valor prescrito para visão de perto, menos perceptível será o uso de óculos. Lentes digitais também podem ser uma boa solução aqui. Seu oftalmologista terá prazer em oferecer mais detalhes sobre esse assunto.

## 5. Que tipo de tratamento suas lentes de computador devem ter?

Você certamente deve escolher um tratamento de alta qualidade. Em escritórios e instalações de produção, seus olhos normalmente precisam lidar com brilhantes iluminações de teto. Para garantir que os reflexos não prejudiquem a qualidade da sua visão no trabalho, você deveria escolher um bom tratamento antirreflexo para suas lentes.

Um tratamento protetor de endurecimento garante que seus óculos de computador também possam suportar o estresse e a tensão do trabalho diário. Sem dúvidas, o Clean Coat melhora as propriedades de limpeza das suas lentes ou, antes disso, ajuda a impedir que elas fiquem sujas.

[> Mais sobre tratamentos de lentes](#)

## 6. Luz azul no local de trabalho: como você pode proteger seus olhos com óculos de computador?

Os efeitos da luz azul são o assunto de muitos debates atualmente. Precisamos dela para um corpo saudável e o nosso bem-estar geral, mas a radiação de luz azul também pode ser perigosa. Um fato que sabemos com certeza é que, hoje, estamos mais expostos à luz azul do que nunca, devido a fontes de luz modernas como iluminação LED e a radiação emitida por telas de computador. Algumas pessoas consideram essa luz irritante ou cansativa.

A resposta para esse problema podem ser lentes com um tratamento especial: lentes ZEISS com DuraVision® Blue Protect. As lentes transparentes contam com um novo tratamento que contém uma camada rígida e a tecnologia Clean Coat para facilitar a limpeza, assim como um filtro azul que atenua a luz azul na faixa de 390 a 440 nm.

[> Mais sobre ZEISS DuraVision® Blue Protect](#)

## 7. Óculos de computador também para uso em casa.

ode soar estranho, mas óculos de computador podem ser exatamente o que você precisa para seu hobby favorito, como ler, ver televisão, cozinhar, navegar pela Internet, participar de chats ou tocar um instrumento musical. Eles são ideais para qualquer tarefa que você execute de perto ou em distâncias curtas ou intermediárias.





## **8. Quais os principais aspectos a ter em conta na compra de óculos de computador?**

Dois pontos são importantes para assegurar que você desfrute de uma visão ideal ao trabalhar no computador: em primeiro lugar, é importante que o seu oftalmologista saiba exatamente onde e para quais tarefas seus novos óculos de computador serão utilizados. Portanto, não se surpreenda se ele ou ela começar a perguntar questões que pareçam pessoais. Em segundo lugar, os processos de refração e ajuste, assim como a posterior centralização das lentes na armação, devem ser realizados com a máxima precisão. Os mínimos detalhes podem influenciar a qualidade da visão oferecida pelos seus novos óculos. Quanto maior a exatidão desses processos, mais rápido você se adaptará aos seus novos óculos. Garanta que seu oftalmologista reserve tempo suficiente para ajustar seus óculos de computador. Lentes desse tipo não devem ser tratadas como meros "subprodutos" de lentes progressivas.

## **9. O que garante a tolerância ideal do usuário para óculos de computador?**

Isso é muito simples: quanto melhor o design dos seus óculos para lentes de escritório e quanto maior a precisão da configuração dos seus óculos, mais rápido você se adaptará aos seus novos óculos. Por um lado, isso requer experiência e competências do seu oftalmologista, além do conhecimento e expertise do fabricante de lentes por outro lado.

Outro fator importante é que você deve tentar usar seus óculos de computador regularmente, desde o primeiro dia, para que não apenas seus olhos, mas também seu cérebro tenha tempo de se adaptar. Depois disso, nada impedirá você de desfrutar de uma melhor visão no trabalho e em casa.

## **10. Quais zonas de visão são garantidas pelas diferentes soluções para local de trabalho disponíveis para pessoas com mais de quarenta anos?**

### **Visão após os 40 anos**

















## **Teste de visão on-line da ZEISS**

Como você percebe contraste e cores? Teste sua visão aqui de forma rápida e simples!

Inicie o teste de visão agora mesmo!

## Perfil da minha visão

Identifique agora seus hábitos visuais pessoais e encontre a melhor solução em lentes para você.

Conheça o perfil da sua visão agora mesmo!

## Encontre uma ótica ZEISS perto de você.



## Artigos relacionados



### Óculos para diretores – lentes e armações de alta qualidade com grande conforto visual

Respeitabilidade, elegância e funcionalidade – os óculos para pessoas em cargos de gerência têm muitas necessidades para satisfazer.

Vida profissional 16/10/2017

Tags: Lentes para escritório



### Tudo à Vista na Frente do Computador

Porque óculos especiais de leitura/ multifocais podem facilitar seu trabalho

Vida profissional 16/10/2017

Tags: Lentes para escritório

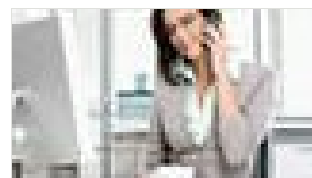


### Óculos para pilotos – Visão perfeita mesmo acima das nuvens

Profissionais ou amadores, pilotos precisam de óculos que os permitam ver claramente, até mesmo em condições extremas de luz e clima.

Vida profissional 16/10/2017

Tags: Lentes para escritório



### Melhor visão e mais conforto no trabalho

As novas lentes corretivas para o escritório da ZEISS oferecem a você uma visão mais confortável em qualquer ambiente de trabalho, seja em uma recepção, em frente ao computador ou com em uma máquina.

Vida profissional 16/10/2017

Tags: Lentes para escritório

# Produtos relacionados



## **DuraVision BlueProtect**

O tratamento para lentes com filtro de luz azul.

[Saiba mais](#)



## **Lentes para uso em escritório:**

desfrute de uma visão confortável no trabalho.

[Saiba mais](#)



### **Consultar**

Compreendendo a Visão  
Saúde e prevenção  
Estilo de vida e moda  
Condução e mobilidade  
Esporte e lazer  
Vida profissional

### **Ajude-me a escolher**

Óculos para longe e óculos de leitura  
Lentes progressivas  
Óculos de sol  
Óculos para trabalho  
Óculos esportivos  
Óculos para crianças  
Tratamentos de lentes  
Limpeza de lentes  
Na ótica

### **Serviços**

Perfil da minha visão  
Teste de visão on-line

### **Para os profissionais de óptica**

Instrumentos e tecnologias  
Lentes para óculos ZEISS  
Soluções de limpeza da ZEISS