

# Fadiga Ocular e Segurança dos Olhos

## POR QUE ISSO IMPORTA

Aproximadamente 20.000 lesões oculares ocorrem no trabalho a cada ano (BLS). A OSHA estima que 90% são evitáveis com proteção adequada. Além disso, a fadiga visual digital por uso prolongado de telas afeta cerca de 50% dos trabalhadores com computador (AAO). Seja com telas, químicos, esmerilhadeiras ou sol — seus olhos precisam de proteção em cada turno.

**20.000**

Lesões oculares no trabalho por ano (BLS)

**90%**

Das lesões oculares são evitáveis com EPI (OSHA)

**50%**

Dos trabalhadores com computador relatam fadiga visual

## 5 Regras para Segurança Ocular

Todo trabalhador deve seguir estas regras para proteger os olhos:

- 1 USE PROTEÇÃO OCULAR — SEMPRE**  
Óculos de segurança, goggles ou protetores faciais conforme a tarefa. Óculos de grau NÃO são de segurança
- 2 COMBINE A PROTEÇÃO COM O PERIGO**  
Esmerilhar = goggles. Químicos = goggles à prova de respingo. Soldagem = lente com filtro.
- 3 SIGA A REGRA 20-20-20 EM TELAS**  
A cada 20 minutos, olhe algo a 6 metros por 20 segundos — reduz a fadiga visual digital.
- 4 LAVE OS OLHOS IMEDIATAMENTE**  
Respingo químico = lave com água limpa 15-20 minutos. Saiba onde está o lava-olhos.
- 5 INSPECIONE A PROTEÇÃO ANTES DE USAR**  
Lentes arranhadas, rachadas ou lascadas reduzem visibilidade — substitua imediatamente.

## Antes de Começar — Lista de Verificação

- Usa a proteção ocular correta para esta tarefa?
- Suas lentes estão sem arranhões ou rachaduras?
- Sabe onde está o lava-olhos mais próximo?
- Se em telas: monitor a distância do braço e nível dos olhos?
- Usa a regra 20-20-20 para pausas de tela?
- Sua área está bem iluminada?

## Tipos de Perigos Oculares

**Partículas Voadoras:** Esmerilhar, furar, cinzelar — óculos de segurança com proteção lateral ou goggles.

**Respingo Químico:** Ácidos, solventes, produtos de limpeza — goggles à prova de respingo. Lave 15-20 min se exposto.

**Arco de Soldagem:** Radiação UV e IV causam arco ocular — use lente com filtro adequado conforme ANSI Z87.1.

**Fadiga Visual Digital:** Visão turva, dores de cabeça, olhos secos — regra 20-20-20, iluminação adequada, pisque.

**Exposição UV/Sol:** Trabalhadores ao ar livre arriscam catarata — óculos de segurança com bloqueio UV.

**Poeira e Detritos:** Vento, varrição, demolição enviam partículas ao ar — goggles selam ao redor dos olhos.

### Erros Comuns que Custam a Visão

- ✗ Usar óculos comuns em vez de segurança — lentes comuns quebram no impacto
- ✗ Tirar os goggles "só um segundo" ao esmerilhar — uma partícula é o suficiente
- ✗ Não saber onde está o lava-olhos — segundos importam com exposição química
- ✗ Ignorar pausas de tela — fadiga visual se acumula e causa dores crônicas

### Dicas de Segurança para Lembrar

- ✓ Coloque proteção ocular ANTES de iniciar — não depois da primeira faísca
- ✓ Se químico respingar nos olhos, lave 15-20 minutos com água limpa — não pare antes
- ✓ Para telas: distância do braço, topo do monitor no nível dos olhos, reduza brilho, pisque
- ✓ Substitua lentes arranhadas ou lascadas — lentes danificadas reduzem visibilidade e proteção

## Perguntas para Discussão com sua Equipe

1. Onde está o lava-olhos mais próximo?
2. Todos usam proteção ocular correta para a tarefa?
3. Alguém sentiu fadiga visual? O que ajuda?
4. Quando substituiu seus óculos de segurança?
5. O que faria se químico espirrasse nos olhos agora?

### ASSINATURA DO DDS

Data: \_\_\_\_\_

Supervisor: \_\_\_\_\_

Projeto: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Folha de presença anexada: [ ] Sim