



Julho: Saúde dos Olhos





A SAÚDE DOS OLHOS PEDE ATENÇÃO

Estima-se que 80% da relação do ser humano com o mundo ocorra por meio da visão, segundo o Projeto Olhar Brasil, do Ministério da Educação e do Ministério da Saúde. Apesar disso, muitas vezes só nos damos conta de importância desse sentido quando algo o prejudica. E isso não constitui um evento raro.

De acordo com dados do Conselho Brasileiro de Oftalmologia e da Agência Internacional para a Prevenção da Cegueira, 253 milhões de pessoas ao redor do mundo estão cegas ou apresentam grande dificuldade para enxergar. Felizmente, no entender da Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria desses casos pode ser evitada por meio de tratamentos ou de estratégias preventivas.





A prevenção de doenças oculares requer alguns cuidados no dia a dia, a maior parte de fácil acesso, mas depende de visitas regulares ao oftalmologista, uma vez que os primeiros sinais de doenças que resultam em perda de visão, se não tratadas a tempo, só podem ser flagrados nessas consultas.

Da mesma forma, esse especialista consegue identificar erros de refração, como a miopia e o astigmatismo, e fornecer o caminho para a correção de tais problemas - a prescrição de óculos de grau ou lentes de contato ou mesmo a cirurgia.



Na prática, recomenda-se que a criança seja levada anualmente ao oftalmologista até **os 8 anos de idade**, especialmente por conta de erros refrativos que ela não consegue verbalizar e, que, não raro, podem estar por trás de uma dificuldade de aprendizado, por exemplo, ou de uma queixa constante de dor de cabeça.

Dos **8 aos 40 anos de idade**, o intervalo das consultas pode ser maior, de dois em dois anos ou conforme recomendação médica, desde que não haja sintomas nem histórico de doenças oculares na família.

Dos 40 anos em diante, no entanto, devem ser retomadas as avaliações oftalmológicas anuais. Nessa fase, com frequência surgem outras queixas, como a dificuldade de ler de perto, que caracteriza a presbiopia, corrigida geralmente com óculos para leitura. Ainda que não haja nada de diferente nos olhos, a partir dessa idade o oftalmologista precisa medir a pressão intraocular.

8

PRINCIPAIS CUIDADOS



Proteja seus olhos da exposição ao sol, que agrava a catarata e pode causar dano irreversível às células da retina. Para tanto, use óculos escuros com lentes que possuam fator de proteção contra raios ultravioleta, mesmo em dias nublados.



Não pingue colírios nos olhos sem prescrição médica e, mesmo quando houver indicação, só aplique o medicamento pelo tempo recomendado pelo oftalmologista.



Opte por maquiagem hipoalergênica para a região dos olhos e, ainda assim, sempre a remova antes de dormir para não entupir os folículos pilosos, o que pode causar terçóis doloridos.

Evite produtos cosméticos para a limpeza. Shampoo de bebê neutro e água dão conta do recado.



Não tente remover qualquer corpo estranho dos olhos com pinças ou outros instrumentos pontiagudos, ainda que seja um prosaico cílio.

Procure um oftalmologista em caráter de emergência.



Evite o diabetes. Tenha uma dieta saudável, pratique exercícios físicos regulares e mantenha-se no peso ideal para sua altura e gênero.



Não coce os olhos. Esse hábito agrava os quadros de irritação e ainda pode levar à região agentes infecciosos que provocam não só doenças oculares, a exemplo de conjuntivites, como também nas vias aéreas - gripes e resfriados são um bom exemplo.



Se você trabalha com atividades que podem desprender partículas ou gotículas capazes de comprometer a saúde de seus olhos, use protetores oculares.



Faça intervalos no uso de computador e de dispositivos móveis para descansar os olhos da luminosidade das telas.



Sintomas de problemas na visão: quando procurar o oftalmologista:

Além de fazer as consultas de rotina, conforme sua faixa etária, sempre procure um oftalmologista na presença de:

- Lacrimejamento durante ou após esforço visual;
- Sensação de olho seco;
- Secreção;
- Olhos vermelhos;
- Crosta nos cílios;
- Necessidade de apertar ou mesmo de arregalar os olhos para enxergar;
- Necessidade de se aproximar muito para ver e ler;
- Necessidade de afastar o objeto ou texto para poder visualizá-lo;
- Necessidade de inclinar a cabeça para ver e ler;
- Visão embaçada;
- Sensibilidade à luz;
- Dores de cabeça;
- Visão dupla;
- Desvio ocular.



PORTO
SEGURO



Para orientações médicas,
ligue:

0800 940 1892

ou faça sua videochamada pelo app
Porto Seguro Saúde e Odonto.

ANS - nº 00058-2

Fonte:
Davita Serviços Médicos
PROMOÇÃO DA SAÚDE