

# Olhos sofrem com o ar mais seco, oftalmo explica

*Incomodo pode até gerar casos mais graves, como ceratocone e conjuntivites*

DA REDAÇÃO

A saúde dos olhos é mantida por meio da lágrima e de algumas glândulas de gordura em volta dos cílios. Se o ar está mais seco, há uma tendência a alterações na qualidade ou quantidade de lágrimas, causando ressecamento, que pode levar ao aparecimento de doenças, em especial as alergias oculares.

"Muitas pessoas manifestam alergias oculares e em tempos de estiagem é comum aparecerem os casos de conjuntivites alérgicas", conta Dr. Hallim Féres Neto, Membro do Conselho Brasileiro de Oftalmologia.

Segundo o médico, o verão costuma ser mais úmido e, por isso, a poeira suspensa no ar gruda nas partículas de água e, com o peso, caem no chão. Por outro lado, com o ar seco, as micropartículas ficam mais tempo em suspensão no ar, facilitando que entrem em contato com nossas mucosas (olhos, nariz e garganta), favorecendo as alergias.

A coceira é um dos principais incômodos sentidos pelos pacientes com alergia ocular e esse sintoma merece atenção especial: "o ato de coçar os olhos pode ser muito prejudicial, levando inclusive a algumas doenças mais

graves, como o ceratocone. Além disso, é importante ressaltar que os olhos podem ser portas de entrada para vírus, incluindo o coronavírus. Assim, é fundamental evitar coçar os olhos", ressalta Dr. Hallim.

O tratamento, no caso das crianças, pode ser iniciado com o pediatra, mas caso evolua para conjuntivite alérgica e não responda bem ao tratamento, deve ser encaminhado ao oftalmologista para que avalie se há lesões oculares que demandem outra abordagem terapêutica.

Outro problema que pode surgir é a síndrome do olho seco, ocasionada por uma colírio, alguns para olho moderado, outros para muito secos, e lágrimas artificiais.

**Para ajudar a passar pela temporada sem crises, veja algumas dicas:**

1. Atenção com a limpeza dos ambientes: troque a vasoura e o espanador por pano

combinação de fatores. Quem já é propenso a alergias (rinites, sinusites e dermatites de contato, por exemplo) deve ficar atento. Sintomas como ardência, coceira e visão borrada que melhora ao piscar podem indicar essa condição, além de desconfortos após assistir à televisão, ler ou usar o computador.

"O poder de lubrificação do olho diminui. Por isso, aparece um número maior de pacientes com olho seco nessa época. Mas é claro que existem pessoas com maior ou menor predisposição a desenvolver a doença. Geralmente, quem tem alergias tem olho seco, úmido e aspirador, para não levantar poeira.

2. Use colírios lubrificantes sem conservantes sempre que tiver vontade de coçar os olhos.

3. Se não tiver colírios, pode fazer uma compressa com água fria, ou até mesmo lavar o rosto na pia.

4. Se precisar colocar a mão nos olhos, lembrar de lavá-las muito bem antes. Mãos sujas vão levar mais alérgenos para os olhos e piorar a situação.

5. Use maquiagem de boa procedência e mantenha tudo sempre limpo. Também não compartilhe lápis, rímel e pincéis com ninguém!

6. Lembre-se de remover a maquiagem antes de dormir.

7. Se nada disso resolver, não espere piorar e procure logo o seu oftalmologista.

mas não necessariamente quem tem olho seco tem alergias", ressalta o oftalmologista.

Para evitar esse tipo de problema, o ideal é manter a lubrificação ocular, feita com o uso de colírios próprios. Vale a pena procurar o oftalmologista, porque existem vários tipos de

## Loterias



Acumulou - Concurso 2402

06 22 25 29 30 60



Acumulou - Concurso 5638

05 06 07 20 52



Acumulou - Concurso 2264

1ª SORTEIO  
16 30 31 45 46 47  
2ª SORTEIO  
08 25 27 39 41 45



Acumulou - Concurs 1679

04 23 29 59 63 74 77



Acumulou - Concurso 2206

01 06 21 27 31 35 40  
42 45 50 53 54 62 66  
67 82 91 92 94 95

## DATAS COMEMORATIVAS



Dia de

Santa Rosa de Lima

Dia Internacional para

Relembrar o Tráfico de

Escravos e sua Abolição

Dia do Aviador Naval

Dia da Intendência



HOJE

CARLA SUELI SASSA

CAROLINA KAKAZU PAULA

CLAUDETE MATIAS BRITO

CLAUDIA OBANA

ELAINE COSTA DOS SANTOS

EVANDRA VENDRAMIN

JOAO BENEDITO FURLAN

MARCELO BUENO PRADO

MARIA EDUARDA ZANARDO

CARVALHO