

Reprodução Unsplash



Coçar os olhos de forma frequente é um dos piores hábitos quando se fala em saúde ocular

DA REDAÇÃO

Todo hábito pode ser bom ou ruim. Mas, muitas vezes não temos conhecimento para conseguir diferenciar aquilo que nos prejudica ou nos ajuda. Quando se fala em saúde ocular, a falta de informação é ainda maior.

Por isso, com a ajuda da oftalmologista Dra. Tatiana Nahas, especialista em

doenças das pálpebras e cirurgia plástica ocular, elaboramos uma lista com os 10 hábitos mais comuns que podem prejudicar a sua saúde visual e, provavelmente, você não sabia.

1- Não usar óculos de sol com lentes UVA UVB

Quem aqui nunca comprou óculos de sol no camelô ou nos comércios populares? Saiba que esse é um dos piores hábitos para a saúde ocular. A razão é que óculos sem o certificado de proteção contra os raios UVA e UVB não protegem os olhos da radiação solar.

Esses raios solares são invisíveis ao olho humano. Contudo, são responsáveis por efeitos irreversíveis na saúde em geral. Você sabia que os raios UVA, por exemplo, estão presentes todos os dias do ano, sejam eles nublados ou não? Eles penetram de forma profunda na pele e são responsáveis pelo envelhecimen-

10 hábitos que prejudicam os olhos

to, manchas e câncer de pele.

E o que você pode não saber é que o câncer de pele também afeta as pálpebras. Embora os raios UVB penetrem de forma mais superficial, podem causar manchas e até mesmo queimaduras na pele. Portanto, é fundamental investir em óculos de sol cujas lentes tenham proteção contra os raios solares.

2- Ficar muitas horas em telas

A maioria das pessoas passa longas horas em frente a telas de celulares, computadores e tablets. Seja para trabalhar, estudar ou se distrair, para usar esses dispositivos precisamos da visão de perto. A partir disso, deixamos a visão de longe sem uso.

Uma das consequências é o desenvolvimento da miopia, cada vez mais comum em crianças e adolescentes. Em quem já tem esse erro refrativo, o resultado pode ser o aumento do grau.

Outros efeitos das horas a fio em frente às telas são o cansaço visual e o risco aumentado para desenvolver a síndrome do olho seco.

A dica para prevenir esses problemas é descansar os olhos a cada 20 minutos. Como? Olhe para o horizonte durante alguns minutos. Lembre-se ainda de piscar mais vezes para lubrificar a superfície ocular. Por último, cer-

tifique-se de que o ambiente esteja bem iluminado.

Ambientes com ar-condicionado podem agravar a secura ocular. Fale com o oftalmologista a respeito de colírios que podem ajudar a amenizar esse sintoma.

3- Não consultar o oftalmologista anualmente

Muitas pessoas deixam a saúde ocular em segundo plano. Contudo, após os 40 anos é fundamental realizar um check up ocular, anualmente. Isso porque é partir dessa idade que o risco de desenvolver algumas doenças oculares aumenta.

Entre essas doenças estão o glaucoma, a catarata e a degeneração macular relacionada à idade. Já os diabéticos devem dobrar os cuidados para prevenir a retinopatia diabética. Nesses casos, as consultas devem mais regulares.

As crianças, adolescentes e jovem adultos também precisam manter a saúde ocular em dia, por meio de consultas periódicas.

4- Usar colírios sem prescrição médica

Você sabia que cerca de 80% da população brasileira usa medicamentos sem prescrição médica? Os colírios são uns dos preferidos quando o assunto é automedicação.

Contudo, o que a maioria das pessoas desconhece é que os colírios não são inofensivos. Àqueles que contêm corticoide na fórmula, por exemplo, podem levar a um episódio agudo de glaucoma e provocar uma catarata precoce.

Loterias

MEGA-SENA
Acumulou - Concurso 2472
05 13 18 23 35 36

QUINA
Acumulou - Concurso 5832
01 17 58 63 78

DUPLA SENA
Acumulou - Concurso 2356
1ª SORTEIO: 08 20 31 36 42 47
2ª SORTEIO: 16 23 31 33 39 50

TIMEMANIA
Acumulou - Concurso 1775
19 22 35 39 49 68 69

LOTOMANIA
Acumulou - Concurso 2301
02 03 05 07 25 33 34
38 41 50 59 60 63 65
70 79 80 85 94 00

FELIZ ANIVERSÁRIO

DIA 21

DIEGO FERREIRA FREITAS
KELY DINA BERTO
LUCILENE CAVALCANTI
MARIA DE LOURDES MOURA MARTINS
MARIA DE OLIVEIRA VICENTIN
ZORAIDE SOUZA A. VERONA

DIA 22

ALVINO ORLANDO
MARCELO LORENCO
MAURICIO MAINENTE SOUZA
PAULO ROGERIO COCA DIAS
RAFAEL FERNANDO BOCCHI MUNHOZ
TAMYRES BARBADO PELEGRINO
TATIANA MANFRE
VALDECI VIEIRA SANDRIN
VICTOR PEDRO STELATO

DATAS COMEMORATIVAS

DIA 21

Dia da Latimidade
Dia do Metalúrgico
Dia do Policial Civil
Dia do Policial Militar

DIA 22

Descobrimento do Brasil (1500)
Dia da Comunidade Lusobrasileira
Dia do Planeta Terra