



# DIA DA SAÚDE OCULAR

## 10 de Julho

Todo dia 10 de julho comemoramos o Dia Mundial da Saúde Ocular. Dentre todos os temas de saúde abordados hoje em dia, muitas vezes nos esquecemos da importância de cuidar de nossa visão. Os olhos merecem atenção especial, incluindo visitas anuais ao oftalmologista para medição da acuidade visual e detecção precoce de complicações que possam levar à cegueira. Doenças como hipertensão e diabetes podem provocar o aparecimento de sintomas oculares e requerem acompanhamento constante.

### Principais doenças oculares:

- **Conjuntivite:** é reconhecida pela vermelhidão, pode ter secreção aquosa ou não;
- **Tracoma:** é uma conjuntivite crônica, reconhecida por vermelhidão ocular, que pode levar à cegueira;
- **Catarata:** é a opacificação do olho (cristalino). É reconhecida pela alteração de cor da pupila, que pode variar entre o cinza e o branco. Acarreta a perda gradativa da acuidade visual, porém sem dor;
- **Glaucoma:** é o aumento da pressão intraocular. Se não diagnosticado precocemente, pode evoluir e pode afetar o campo de visão, fazendo com que a pessoa enxergue menos;
- **Terçol:** Corresponde a uma inflamação das glândulas que se localizam nas bordas palpebrais superior e inferior, podendo acometer uma ou várias ao mesmo tempo;
- **Daltonismo:** doença que incapacita enxergar uma ou todas as cores, na maioria das vezes a dificuldade fica em poder diferenciar as cores verde e vermelho.

### Dicas para proteger seus olhos:

- Usar protetor ocular sempre que houver risco de algo atingir seus olhos;
- Lavar os olhos com bastante água limpa se neles cair qualquer líquido;
- Usar óculos ou lentes de contato apenas quando prescritos por médico oftalmologista;
- As mulheres devem tomar cuidado com as maquiagens, pois algumas podem provocar alergia;
- Utilizar óculos escuros em ambientes com claridade excessiva, mas atenção: modelos falsificados ou com lentes de baixa qualidade podem ser nocivos e acabar piorando a agressão, por não filtrarem o espectro total dos raios UVA e UVB. Além disso, Pela falta de garantia na fabricação, outro risco é o de apresentarem graus ou desníveis nas lentes, o que obriga o olho a gastar energia para corrigir a visão errada (ou "torta") provocada por elas.

Importante: Somente um profissional médico pode diagnosticar doenças, indicar tratamentos e receitar remédios. As informações disponíveis neste material possuem caráter educativo.