

2014-07-10 12:30:05

<http://justnews.pt/noticias/sociedade-portuguesa-de-oftalmologia-alerta-para-os-cuidados-a-ter-com-a-visao-durante-as-ferias>

Sociedade Portuguesa de Oftalmologia alerta para os cuidados a ter com a visão durante as férias

Em plena época balnear e de férias, a Sociedade Portuguesa de Oftalmologia relembra que, além do protetor solar e chapéu-de-sol, fundamentais para prevenir as queimaduras solares e o melanoma, os óculos de sol também devem fazer parte do “kit” de proteção, sendo fundamental que tenham capacidade de filtrar a radiação UVA e UVB.

Ainda que não haja uma determinação exata da suscetibilidade do olho à radiação solar, doses elevadas produzem fotoconjuntivite (inflamação da conjuntiva) e fotoqueratite (inflamação da córnea). As exposições prolongadas, mesmo a baixas intensidades estão relacionadas com patologias mais graves como cataratas, pterígio, carcinomas e/ou degenerescência macular da retina.

“O principal perigo é a radiação ultravioleta (UV), raios invisíveis da energia solar que também são produzidos por fontes artificiais como a soldadura elétrica, os solários e o laser. Mais de 99% da radiação UV direcionada para os nossos olhos é absorvida pelas estruturas anteriores do olho. No entanto, é sempre possível que alguma dessa radiação possa chegar à retina e originar lesão. Assim, a exposição prolongada aos raios UVA e UVB pode causar lesões nos olhos colocando em risco a visão”, explica Vítor Leal, coordenador do grupo de Ergoftalmologia da SPO.

Para proteger a saúde ocular, Vítor Leal recomenda “evitar a exposição solar, principalmente quando o tamanho da nossa sombra é menor do que o nosso tamanho real (entre as 11h00 e as 16h00). É também aconselhável o uso de chapéu e óculos escuros de boa qualidade, que ofereçam proteção adequada aos seus olhos, não apenas durante o verão, mas sim durante todo o ano”.

As lentes adequadas deverão eliminar entre 99 e 100% da radiação UVA e UVB e entre 75 e 90% da radiação visível para evitar o desconforto ocular e as reflexões excessivas, estar livres de imperfeições, não distorcer imagens ou mudar as cores e serem de cor cinzenta, verde ou castanha.

Se as férias incluírem algumas horas ao volante, o cuidado com a visão deve ser reforçado. “Há doenças oculares que não têm sintomas na sua fase inicial mas podem comprometer a qualidade da visão e, logo, a segurança da condução. Falamos do glaucoma, retinopatia diabética, retinopatias pigmentadas ou problemas do nervo ótico. As doenças que alteram a transparência do olho também podem ser problemáticas pois causam maior sensibilidade à luz”, refere Paulo Torres, presidente da SPO.

O especialista defende ainda que é fundamental “corrigir adequadamente os erros refrativos (miopia, hipermetropia e astigmatismo) antes de conduzir, ou seja, perceber se vê bem ou se precisa de usar óculos. Já quem utiliza lentes de contacto deve ter sempre perto de si uns óculos de substituição, para o caso de perder uma lente. Quem viaja durante o dia não deve esquecer-se de utilizar óculos de sol com lentes polarizadas”.

Paulo Torres, presidente da Sociedade Portuguesa de Oftalmologia, refere que “este alerta desperta a população para a importância da vigilância da saúde da visão durante as férias de Verão, para que as viagens sejam feitas em segurança e a natural exposição solar que decorre neste período não interfira com o equilíbrio ocular”.