

# Cuide dos seus olhos: Dicas para uma visão saudável

No dia 7 de maio, celebramos o Dia do Oftalmologista, uma data importante para lembrar a importância de cuidar da saúde dos nossos olhos e planejar a visita a este profissional. Afinal, a visão é um dos sentidos mais preciosos que possuímos e merece toda a atenção e cuidado.



## Principais doenças oculares:

**Catarata:** Uma das principais causas de perda de visão em todo o mundo, caracterizada pela opacificação do cristalino, a lente natural dos olhos.

**Glaucoma:** Condição em que há aumento da pressão intraocular, podendo levar a danos no nervo óptico e perda progressiva da visão.

**Degeneração Macular:** Afeta a parte central da retina, conhecida como mácula, e pode causar perda da visão central, prejudicando atividades como ler e dirigir.

**Conjuntivite:** Inflamação da membrana que reveste a parte branca do olho e o interior da pálpebra, podendo ser causada por vírus, bactérias ou alergias.

## Sintomas que exigem atenção:

- ☑ Visão embaçada ou turva.
- ☑ Dor nos olhos.
- ☑ Sensibilidade à luz.
- ☑ Vermelhidão persistente.
- ☑ Visão de halos ao redor das luzes.
- ☑ Perda de visão periférica.

Dicas para preservar a saúde ocular:

**Faça consultas regulares ao oftalmologista:** Exames periódicos são essenciais para detectar problemas precocemente e garantir tratamento adequado.

**Adote uma dieta saudável:** Alimentos ricos em vitaminas A, C, E e ômega-3, como cenoura, espinafre, peixes e frutas cítricas, podem ajudar a manter a saúde ocular.

**Proteja seus olhos do sol:** Use óculos de sol com proteção UV sempre que estiver exposto à luz solar intensa.

**Evite o uso excessivo de dispositivos eletrônicos:** Faça pausas frequentes durante o uso de computadores, celulares e tablets para descansar os olhos. Para quem passa mais de 4 horas por dia em frente às telas, é essencial seguir a regra 20-20-20: a cada 20 minutos, olhe para um objeto a uma distância de pelo menos 20 metros por 20 segundos. Isso ajuda a reduzir a fadiga ocular e o cansaço visual.

Mantenha uma boa higiene ocular: Lave as mãos regularmente e evite coçar os olhos para prevenir infecções.

Lembre-se, seus olhos são preciosos e cuidar deles é fundamental para garantir uma boa qualidade de vida.