



Imagem: Krakenimages.com / Adobe Stock

ABRIL MARROM

◆ Da Redação ◆

A visão é um dos cinco sentidos e tem uma grande relevância. Com ela podemos perceber o que acontece ao nosso redor, tornando-se fundamental para o nosso dia a dia. Além disso, as células com o maior metabolismo são encontradas no sistema ocular. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), presentes no documento *As condições da saúde ocular no Brasil 2019*, elaborado pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), atualmente a cegueira atinge cerca de 39 milhões de pessoas em todo o mundo, sendo 1,5 milhões delas no Brasil. Segundo o mesmo documento, de 60% a 80% dos casos de cegueira poderiam ser tratados ou evitados.



Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), presentes no documento *As condições da saúde ocular no Brasil 2019*, elaborado pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), atualmente a cegueira atinge cerca de 39 milhões de pessoas em todo o mundo, sendo 1,5 milhões delas no Brasil



O cuidado com a visão é abordado na campanha de conscientização Abril Marrom, que incentiva a prevenção e o cuidado, mostrando a importância desse sentido e, com isso, prevenindo doenças como a catarata e o glaucoma, que podem levar à cegueira, além de lutar pela reabilitação e inclusão de pessoas

portadoras de deficiências visuais na sociedade, proporcionando uma vida melhor e o mais normal possível.

A campanha surgiu em 2016 por conta do oftalmologista e ex-presidente do Conselho Brasileiro de Oftalmologia, professor doutor Suel Abujamra. O mês escolhido, abril, também traz a comemoração do Dia Nacional do Sistema Braille no dia 8, data de nascimento de José Álvares de Azevedo, que trouxe o alfabeto braille para o Brasil e o marrom foi escolhido por ser a cor da íris mais presente nos olhos dos brasileiros.

É muito importante conscientizar a população de que as doenças da visão são, em sua grande parte, reversíveis e que muitos hábitos cotidianos podem ajudar na prevenção. Confira alguns exemplos:

- Consumir alimentos ricos em vitamina C que combatem os radicais livres e auxiliam na prevenção de perda de visão como frutas vermelhas ou roxas como mirtilo, morango e framboesa, frutas amarelas ou verdes, que ajudam a enxergar as cores, como a laranja e o limão, e alimentos alaranjados, que funcionam como antioxidantes ajudando a proteger a retina, como cenoura, abóbora e mamão;

- Evitar alimentos que não fazem bem à saúde dos olhos, como gorduras trans, óleos vegetais e açúcar;

- Evitar a exposição contínua a aparelhos com luz UV – como celulares, televisores, lâmpadas LED. É importante fazer pausas a cada 30 minutos de utilização;

- Evitar a exposição solar e utilizar óculos certificados com tecnologia de proteção UV;

- Ter boas noites de sono, evitando o cansaço e a irritação da vista;

- Visitar regularmente um oftalmologista. ●