



# SETE DICAS PARA MANTER A SAÚDE OCULAR

◆ Visão Institutos Oftalmológicos\* ◆

**N**o Dia da Saúde Ocular é fundamental destacar a importância dos cuidados com a visão, especialmente considerando dados da Agência Internacional de Prevenção à Cegueira, que mostram um aumento significativo no risco de cegueira em idosos e a prevalência de deficiências visuais em crianças no Brasil. O oftalmologista doutor João Luiz recomenda sete dicas essenciais para manter a saúde ocular:

## **SONO ADEQUADO**

Dormir pelo menos oito horas por dia é crucial para evitar o cansaço dos olhos, vermelhidão ocular e inchaço.

## **EVITAR BEBIDAS ALCOÓLICAS**

O consumo de álcool pode acelerar o envelhecimento das células oculares e causar desi-

dratação, afetando a saúde dos olhos.

## **ALIMENTAÇÃO BALANCEADA**

Uma dieta rica em vegetais verde-escuros, que são fontes de vitaminas benéficas para a retina, é importante para a saúde ocular.

## **USO DE ÓCULOS ESCUROS**

Óculos com proteção ultravioleta são essenciais para proteger a retina dos danos causados pela exposição à luz ultravioleta (UV), que pode acelerar o envelhecimento da retina e aumentar o risco de catarata e doenças degenerativas.

## **CUIDADOS EM TEMPO SECO**

A baixa umidade do ar pode causar irritação, ardência e vermelhidão nos olhos. Evitar ventiladores e ar condicionados,

que ressecam ainda mais os olhos, e usar colírios lubrificantes pode ajudar.

## **USO CORRETO DE ÓCULOS DE GRAU**

É importante usar óculos de grau conforme prescrito para evitar dores de cabeça e cansaço visual.

## **CONSULTAS OFTALMOLÓGICAS REGULARES**

Visitas periódicas ao oftalmologista são fundamentais para avaliar a qualidade da visão, atualizar o grau dos óculos e realizar exames de pressão intraocular e da retina.

Essas dicas são vitais para a manutenção da saúde ocular, prevenindo problemas e garantindo uma visão de qualidade ao longo da vida.●