

10 de julho

Dia mundial da saúde ocular

No dia 10 de julho, comemoramos o **Dia mundial da saúde ocular!** Vamos comemorar esta data conhecendo os riscos e cuidando da saúde deste órgão, que nos permite desfrutar do poder do olhar.

O poder do olhar

O olhar nos conecta com o mundo e com as sensações que ele nos traz, rotineiramente nos relacionamos pela troca de olhares.

Existem relações acontecendo a todo momento sem a participação da fala, somente a energia do olhar e dos pensamentos.



Para as pessoas que possuem uma deficiência visual, há uma compensação de outros órgãos do sentido para a relação com o ambiente e com as pessoas, sem perder a sua importância.

“Segundo a OMS, aproximadamente 314 milhões de pessoas têm algum tipo de deficiência visual em todo o mundo, sendo que 45 milhões delas são cegos.”

A falta de cuidado com a nossa visão pode levar a sérios distúrbios visuais como:

Glaucoma

Aumento da pressão interna do olho e causa perda visual irreversível

Ceratocone

Alteração na córnea e provoca a diminuição da visão.

Ambas são doenças que afetam em grau extremamente avançado. Por isso, é importante realizar os exames preventivos com seu médico de confiança, para ter o seu possível diagnóstico.



Fique atento

Se você apresenta algum dos sintomas a seguir, procure com urgência o profissional de sua confiança:

- Lacrimejamento, principalmente durante ou após realizar atividades que exigem esforço visual como ver televisão, ler, desenhar, entre outros
- Olho vermelho;
- Secreção;
- Aperta ou arregala os olhos para enxergar melhor;
- Aproxima-se muito para enxergar;
- Afasta o rosto para ler ou ver melhor;
- Visão embaçada;
- Fotofobia;
- Dores de cabeça;
- Visão dupla;
- Desvio ocular.

Recomendações

Aqui estão algumas ações preventivas, que podemos realizar para manter nossa saúde ocular em dia:



Cuidado com o sol: Reduza a exposição dos olhos ao sol e a muita claridade e use óculos escuros. Não basta usar lentes escuras que não possuam fator de proteção para raios UV;



Evite o uso excessivo de colírios: Corticoides em excesso ou se automedicar pode agravar ou iniciar casos de glaucoma e catarata;



Consulte sempre o oftalmologista para verificar qual solução é a mais indicada para o seu caso;



Sempre limpe a região dos olhos: Maquiagens podem causar reações alérgicas. Procure marcas de qualidade ou hipoalérgicas de sua confiança para evitar problemas na região dos olhos e sempre retire antes de dormir;



Use protetor ocular em situações de risco: Óculos de proteção são essenciais para evitar que acidentes aconteçam. Em situações de risco, como manuseio de solda, por exemplo, é essencial seguir à risca a recomendação de prevenção.

Prevenir, sempre a melhor solução, cuide-se! #saudegeia