



Lions Clube Internacional
Distrito LC 5 – PIP Augustin Soliva
Gestão Murilo Noronha – AL 24/25



Assessoria Prevenção e Conscientização Visão
CL Francisco Roxo

No Dia da Saúde Ocular, 10 de julho, conheça alimentos que fazem bem aos olhos

Entre as vitaminas recomendadas para uma boa visão estão a A, E e C, presentes em alimentos de cores roxa, vermelha e alaranjada



Sociedade Brasileira de Oftalmologia (SBO) recomenda que seja realizado um exame oftalmológico na infância e outro na idade adulta Foto: Getty Images/Lerexis

*[Lucas Rocha](#) da CNN
em São Paulo*

No Brasil, a estimativa é de que mais de 35 milhões de pessoas tenham algum problema que cause dificuldade para enxergar. Nesta quarta feiradomingo (10), o **Dia da Saúde Ocular** promove a conscientização sobre os cuidados com a visão.

Pesquisa do Datafolha aponta que um quarto dos brasileiros não vai ao oftalmologista. A Sociedade Brasileira de Oftalmologia (SBO) recomenda que seja realizado um [exame oftalmológico](#) na infância e outro na idade adulta, entre 30 e 40 anos. A partir dos 40 anos, a recomendação é de exame anual. Já pessoas com familiares portadores de alguma doença ocular devem fazer exames periodicamente.

Especialistas consultados pela **CNN** explicam os principais erros cometidos pelas pessoas que podem provocar danos aos olhos e recomendam alimentos que beneficiam a saúde ocular.

O que incluir em uma dieta benéfica para os olhos

“Cenoura, ou melhor, o betacaroteno presente na cenoura, faz bem para os olhos. E se a cenoura for orgânica, melhor. É importante ingerir [alimentos](#) de cores variadas. Quanto mais cores, maior a diversidade de vitaminas e minerais e mais benefícios para a saúde ocular”, diz a nutricionista Viviane de Castro Teixeira Alvarenga.

Entre as vitaminas recomendadas para uma boa visão estão a A, E e [C](#), presentes em alimentos de cores roxa, vermelha e alaranjada como o açaí, a jabuticaba, a abóbora e o mamão. Elas são antioxidantes e combatem os radicais livres e o envelhecimento dos olhos.

De acordo com os especialistas, alimentos ricos em luteína e zeaxantina também são antioxidantes. Elas são encontradas predominantemente nos [vegetais](#) amarelos, alaranjados, vermelhos e verdes, incluindo nectarina, laranja, mamão, pêsego, brócolis, couve-de-bruxelas, repolho, couve-flor, ervilha, milho e rúcula.

Na lista dos minerais, são recomendados o zinco, o magnésio e o cobre.

O médico oftalmologista Emerson Fernandes de Sousa e Castro, do Hospital Sírio-Libanês, de São Paulo, explica que o ômega 3 contribui para a lubrificação e auxilia no combate à síndrome do olho seco. O [alho](#) cru é bom para o [glaucoma](#), sendo eficaz na redução da pressão ocular e corporal por ter efeito vasodilatador.

“O ômega 3 presente nos peixes oleosos, como sardinha, salmão e atum, por exemplo, acaba protegendo os olhos e a falta de ingestão desse tipo de alimento pode prejudicar os olhos”, afirma Castro.

Principais erros que podem prejudicar a saúde dos olhos

Coçar os olhos, dormir com maquiagem, usar óculos ou lentes de contato e colírios sem prescrição médica estão entre alguns dos principais erros cometidos que podem oferecer riscos à saúde ocular.

“É muito importante para a saúde dos olhos fazer uma consulta com o médico oftalmologista pelo menos uma vez por ano. É um erro usar óculos de origem duvidosa, principalmente aqueles de sol adquiridos de ambulantes. Esfregar e coçar os olhos é um hábito que pode levar ao desenvolvimento de uma doença chamada ceratocone, em que a córnea se deforma, e fica muitas vezes no formato de um cone”, alerta o médico oftalmologista Gustavo Bonfadini.

O especialista alerta que a utilização em excesso e sem pausas de telas, como o computador e [celular](#), ao longo do dia, pode trazer problemas para a saúde ocular. “Essa exposição provoca um cansaço da musculatura interna dos olhos e, no final do dia, essa pessoa vai ter vários sintomas de cansaço visual, olho irritado e até mesmo inflamado”, explica.

Para reduzir o problema, o oftalmologista Sérgio Fernandes, membro da Sociedade Brasileira de Oftalmologia, orienta que as pessoas

realizem intervalos de pelo menos cinco minutos entre uma e duas horas de uso do computador.

“Os recursos para combater o ressecamento causado pelo uso excessivo das telas envolvem ensinar o corpo a piscar para lubrificar os olhos. Também podem ser utilizados colírios lubrificantes, de duas a quatro vezes ao dia”, disse.

A Sociedade Brasileira de Oftalmologia recomenda ainda que as atividades em computadores, celulares e tablets com duração superior a quatro horas devem ser interrompidas para pausas maiores com o objetivo de evitar a intensificação do desconforto visual.

O oftalmologista do Sírio-Libanês recomenda cautela no uso de colírios vendidos em farmácias. “É um perigo usar colírio sem indicação médica clara, o colírio de lubrificante, também chamado de lágrima artificial, pode ser utilizado à vontade”, explica.

Cuidados com a alergia ocular

A alergia ocular pode provocar [sintomas](#) como coceira nos olhos e lacrimejamento, que afetam a qualidade de vida. Embora os sintomas sejam leves na maioria dos casos, a alergia pode ser confundida com outras doenças como a asma e a dermatite atópica.

A persistência e falta de cuidado adequado pode levar a complicações como úlceras oculares, ceratites da córnea, ceratocone e até mesmo distúrbios visuais permanentes.

A médica Elizabeth Mercer Mourão, coordenadora do Departamento de Alergia Ocular da Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI), explica que os sintomas oculares podem afetar o [estado mental](#), funcional, físico e social dos pacientes.

“Crianças e [adolescentes](#) apresentam queda no rendimento escolar, restrição de atividades esportivas, de lazer e sociais. Adolescentes ainda podem sofrer com baixa autoestima e apresentar distúrbios emocionais como depressão e ansiedade”, afirma.

A sensação de olho seco pode estar associada à alergia ocular, principalmente em adultos. O diagnóstico da alergia ocular é clínico, com base no aparecimento dos sintomas, com a exposição de alérgenos de ácaros, pólenes e pelos de animais domésticos.

A médica explica que fotofobia intensa e dor ocular são sinais de alerta que indicam a necessidade de atendimento especializado.

O tratamento da alergia ocular inclui medidas de controle ambiental, como não acumular pó e trocar as roupas de cama periodicamente. Para pacientes que ainda apresentam sintomas pode ser indicado o uso de colírios e estabilizadores

CREDITO: Artigo publicado CNN Brasil