

BOA SAÚDE ***AOS OLHOS***

Doenças oculares estão na lista dos dez problemas mais incapacitantes entre os adultos, mas também atingem os mais jovens. Saiba como proteger-se

▶ PLANO BEM-ESTAR



“Os olhos são as janelas da alma” é uma expressão bastante conhecida que demonstra como a visão é importante para a comunicação, já que é responsável pela forma como vemos o mundo à nossa volta. Ela é importante para a nossa conexão com o meio ambiente, nos protege dos perigos do dia a dia e ainda colabora para o processo de aprendizagem e para o trabalho. Por isso, preservar a saúde dos olhos é fundamental.

Cuidar dos olhos envolve realizar consultas periódicas com um oftalmologista. Momento em que o especialista avalia como está a saúde ocular e solicita exames de rotina ou mais específicos para identificar problemas e indicar a melhor terapia.

“O diagnóstico precoce e o tratamento adequado, associados à conscientização da população, são capazes de prevenir a cegueira e outras doenças oculares, que muitas vezes são silenciosas. Sendo assim, é essencial a realização periódica de exames oftalmológicos”, afirma Eduardo A. Novais,

diretor médico do Centro Oftalmológico Città (RJ). Há diversos aparelhos e métodos desenvolvidos para observar minuciosamente essa região. O Teste de Schirmer, por exemplo, verifica se os olhos estão produzindo lágrimas suficientes para ficarem lubrificados; enquanto a paquimetria avalia a espessura da córnea, quando há suspeitas de glaucoma ou inchaço da córnea.

Cuidado a vida toda

O acompanhamento deve começar já na maternidade, porque o bebê, ao nascer, exige alguns exames específicos. Ele enxerga o que está mais nas laterais dos olhos, mas sem muita nitidez. Na infância, são recomendados exames antes da alfabetização para detecção da necessidade do uso de óculos (refração). E, até os 21 anos, os olhos ainda estão em desenvolvimento. Por isso, os adolescentes precisam realizar consultas médicas regularmente.

Após os 40 anos, o processo de envelhecimento provoca uma discreta diminuição da visão. A partir desse momento, é necessária uma luz mais intensa para ler, cozinhar e dirigir. Para muitas pessoas, é justamente nessa fase da vida que se percebe a necessidade de procurar ajuda especializada. A partir dos 60 anos, pode ocorrer a opacificação do cristalino, provocando redução da acuidade visual, além de aparecerem outras doenças decorrentes do processo de envelhecimento.

Tratar já

Algumas condições podem ser tratadas com medicamentos e injeções, colírios ou cirurgias. A degeneração macular relacionada à idade (DMRI), por exemplo, é tratada com o uso de complexos multivitamínicos específicos e medicamentos para tratar as hemorragias. “Para o tratamento, pode ser necessária a aplicação de uma injeção diretamente no olho com medicamentos. Há a possibilidade de se realizar uma cirurgia para implante de uma lente telescópica”, exemplifica Denise Fornazari, oftalmologista do Hospital das Clínicas da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**. ▶

Principais doenças oculares

Veja as enfermidades mais comuns que afetam os olhos. Quando o médico falar sobre elas, você já saberá do que se trata. Não se envergonhe de esclarecer suas dúvidas com ele. Informação correta ajuda no sucesso do tratamento!

RETINOPATIA DIABÉTICA

O descontrole do diabetes pode causar bloqueio e rompimento do vaso sanguíneo dos olhos e, se não tratado, causa cegueira.

INFLAMAÇÕES

Os olhos e as regiões próximas podem ficar inflamados por diversas razões, como infecções, traumas, lesões, alergias ou outras doenças.

TUMORES

O melanoma ocular atinge mais os idosos, enquanto o retinoblastoma é comum nas crianças, sendo 400 casos no Brasil por ano.

SÍNDROME DO OLHO SECO

Diminuição ou deficiência das lágrimas, que causa desconfortos como ardor, coceira, entre outros.

PRESBIOPIA

Ocorre com o passar dos anos, quando os olhos vão perdendo a capacidade de focalizar objetos próximos.

DEGENERAÇÃO MACULAR RELACIONADA À IDADE

A DMRI é uma doença degenerativa que causa perda visual gradativa.

CATARATA

Embaça o cristalino, a lente natural do olho, dificulta a visão e causa cegueira se não tratada.

GLAUCOMA

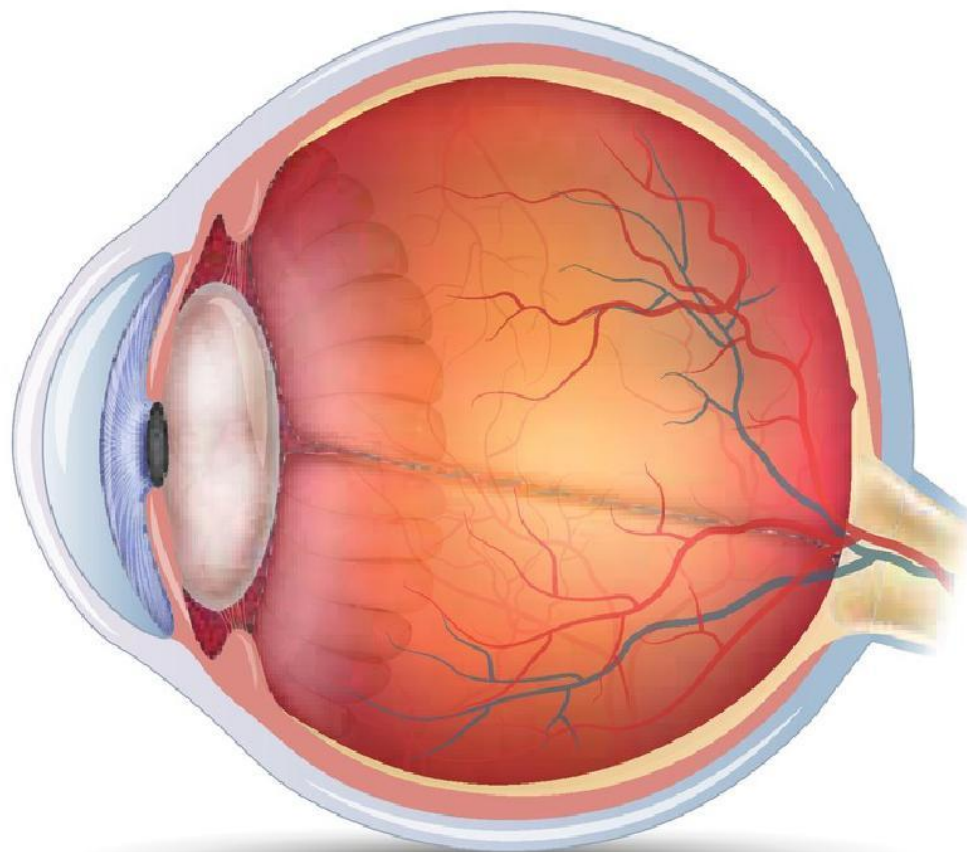
Degeneração do nervo óptico, responsável por levar os estímulos visuais ao cérebro e pode levar à perda irreversível da visão.

CONJUNTIVITE

Inflamação da conjuntiva, membrana transparente que reveste o globo ocular. Sintomas mais comuns são olhos vermelhos, secreção e coceira.

DESCOLAMENTO DE RETINA

Quando essa parte desprende de sua parte posterior, a pessoa começa a ver imagens, como moscas, em seu campo de visão.



Até os 21 anos, os olhos ainda estão em desenvolvimento. Por isso, os adolescentes precisam realizar consultas médicas regularmente

PLANO BEM-ESTAR

Cardápio para a saúde dos olhos

De acordo com o Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), duas a cada três pessoas cegas no mundo são mulheres. Manter hábitos saudáveis como alimentação adequada contribui para evitar problemas na visão. Confira o cardápio semanal elaborado por Bianca Oliveira, nutricionista (RJ):

DIA 1

Café da manhã: • 1 tigela de salada de frutas com ½ mamão papaia, 5 uvas verdes e ½ maçã • 1 colher (sopa) de linhaça

Lanche da manhã: • 1 maçã

Almoço: • 4 colheres (sopa) de arroz integral • 2 filés de sardinha grelhados • 1 escumadeira de brócolis com couve-flor ao vapor

Lanche da tarde: • 1 copo de leite de amêndoas batido com 1 banana e 1 colher (sopa) de aveia + 4 castanhas-do-pará

Jantar: • 1 escumadeira de batata-baroa • 2 ovos mexidos num fio de azeite de oliva • 1 escumadeira de cenoura com quiabo ao vapor

Ceia: • 1 manga pequena

A salada acompanha bem peixes grelhados, cozidos ou assados. Evite as versões fritas



DIA 2

Café da manhã: • 1 pedaço de batata-doce com um fio de azeite de oliva extravirgem • 1 copo de 200 mL de suco de laranja

Lanche da manhã: • 1 barra de cereal

Almoço: • 1 escumadeira de mandioca cozida • 1 filé de salmão grelhado • 5 colheres (sopa) de salada de vagem com cenoura

Lanche da tarde: • 4 nozes • 1 damasco + 2 castanhas-do-pará picados em pote de iogurte natural

Jantar: • 4 colheres (sopa) de quinoa cozida • 1 filé de badejo • 4 colheres (sopa) de couve refogada com cebola

Ceia: • ½ mamão papaia

DIA 3

Café da manhã: • 1 panqueca feita com 1 ovo, 1 colher (sopa) de farinha de aveia, 1 colher (sobremesa) de farinha de linhaça com recheio de queijo minas

Lanche da manhã: • 1 pera

Almoço: • 1 pedaço de mandioca • 1 filé de tilápia assado • 1 tigela de salada de tomate com cebola e agrião com um fio de azeite de oliva extravirgem

Lanche da tarde: • 1 pote de iogurte natural com 1 colher (sobremesa) de chia • 1 mexerica

Jantar: • 1 pedaço de batata-doce • 1 filé de atum grelhado • 1 escumadeira de salada de grão-de-bico • 1 escumadeira de brócolis e couve-flor ao vapor

Ceia: • 1 pêssego

DIA 4

Café da manhã: • 1 ovo mexido • 1 copo de suco verde feito com ½ folha de couve + 1 rodela de gengibre + 1 laranja

Lanche da manhã: • 2 torradas com cream cheese

Almoço: • 4 colheres (sopa) de inhame ao vapor • 1 posta de dourado grelhada
• 1 escumadeira de salada de cenoura com pimentão vermelho e cebola

Lanche da tarde: • 1 *wrap* de couve recheado com frango desfiado • 10 uvas roxas

Jantar: • 4 colheres (sopa) de amaranto cozido • 1 filé de merluza assado
• 1 escumadeira de abóbora e vagem ao vapor com um fio de azeite de oliva extravirgem

Ceia: • 1 pote de iogurte natural

DIA 5

Café da manhã: • 1 copo de suco misto feito com 1 laranja com 2 rodelas de cenoura e ½ limão • 1 pedaço de mandioca cozida

Lanche da manhã: • 1 banana amassada com canela

Almoço: • 4 colheres (sopa) de arroz integral • 2 ovos pochê • 1 escumadeira de salada de lentilha • 4 colheres de sopa de chicória refogada

Lanche da tarde: • 1 copo de leite de amêndoas com 1 colher (sobremesa) de cacau em pó 100% • ½ mamão papaia com linhaça

Jantar: • 1 prato (sopa) de batata-baroa com espinafre e frango desfiado

Ceia: • 7 morangos

DIA 6

Café da manhã: • 1 tigela de salada de frutas feita com 10 uvas roxas + 1 kiwi + 1 colher (sobremesa) de chia + 4 nozes

Lanche da manhã: • 1 xícara (café) de mix de castanhas, nozes e amêndoas

Almoço: • 1 escumadeira de batata-inglesa assada com alecrim • 1 filé de frango grelhado • 4 colheres (sopa) de ervilhas refogadas • 1 escumadeira de salada de cenoura ralada com pepino e rúcula

Lanche da tarde: • 1 ovo mexido
• 1 copo de suco verde com ½ folha de couve + 1 rodela de pepino + ½ mamão papaia



Jantar: • 4 colheres (sopa) de purê de inhame
• 1 posta de salmão assada • 4 colheres (sopa) de agrião refogado • 1 escumadeira de salada de rúcula com tomate-cereja

Ceia: • 1 maçã

DIA 7

Café da manhã: • 1 pote de iogurte natural com 2 damascos e 1 tâmara picados + 1 colher (sopa) de aveia

Lanche da manhã: • 1 pote de iogurte light

Almoço: • 1 escumadeira de batata-baroa
• 1 filé de truta grelhado • 4 colheres (sopa) de chicória refogada • 4 colheres (sopa) de salada de feijão-fradinho com tomate

Lanche da tarde: • 1 tapioca com queijo branco

Jantar: • 1 sanduíche de atum com cream cheese e salada verde

Ceia: • 2 damascos • 3 nozes ▶

Prefira frutas para reduzir o consumo de doces, tortas, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar

PLANO BEM-ESTAR

Palming para relaxar o nervo óptico

A técnica Palming relaxa os olhos. “Ela é uma prática simples e eficiente que descansa o nervo óptico. É um exercício energizador, pois respiramos profundamente e dá mais disposição no dia a dia”, afirma Tatiana Gebrael, terapeuta ocupacional e mestre pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCAR). Que tal experimentar esses exercícios?

**1**

Sente-se com as costas retas. Coloque os cotovelos sobre a mesa em cima de um travesseiro para ter mais conforto.



Esfregue as palmas das mãos até sentir que se esquentaram.

**3**

Coloque as palmas sobre as pálpebras, sem qualquer pressão. A mão esquerda deve estar sobre a direita.

**4**

Imagine os olhos sendo banhados em uma escuridão calmante. Fique nessa posição até que o calor das mãos tenha sido absorvido pelos olhos. O tempo pode variar de 5 a 15 minutos.

**5**

Abaixe as mãos, mantendo os olhos fechados. Em seguida, repita o procedimento pelo menos três vezes.

Você também pode...

Mudar hábitos pode ser um desafio e tanto. Mas quando se entende porque um comportamento pode melhorar a saúde, é mais fácil incorporar novas atitudes. Comece por um deles e observe os benefícios. Está pronto?



MANTER O PESO IDEAL

O excesso de peso provoca maior pressão sobre os vasos sanguíneos da região dos olhos, causando uma visão deficiente.



OPTAR POR ÓCULOS DE GRAU FEITOS PARA VOCÊ

O uso indevido de óculos não prescritos não causa danos permanentes, mas gera tensão ocular e dores de cabeça.



ATENTAR-SE ÀS LENTES DE CONTATO

Devem ser limpas e manuseadas corretamente, e não permanecer nos olhos por mais de 12 horas.



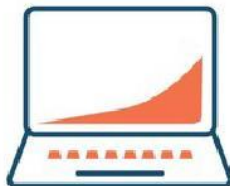
ESCOLHER ÓCULOS DE SOL APROPRIADOS

Previne catarata e doenças degenerativas relacionadas aos raios ultravioletas (UV).



USAR COLÍRIO CORRETAMENTE

Siga as indicações médicas, já que alguns contêm substâncias específicas para alguns tratamentos.



CONTROLAR O USO DO COMPUTADOR

Fadiga, queimação, olho seco, dores de cabeça e visão embaçada são alguns sintomas do uso excessivo de computadores ou smartphones.



CUIDAR MAIS DA MAQUIAGEM

Compartilhar esses produtos pode causar conjuntivite, por exemplo, e não retirar a maquiagem corretamente do rosto também pode causar inflamações.



EVITAR O TABACO

Os diversos componentes tóxicos causam dano oxidativo para o cristalino, aumentando as chances de desenvolver catarata.



PROTEGER-SE DA BAIXA UMIDADE

O clima seco influencia na lubrificação dos olhos, prejudicando a proteção da região contra infecções e efeitos da sujeira.



REDUZIR O ESTRESSE E MELHORAR AS NOITES DE SONO

Com o estresse, as defesas do organismo ficam mais vulneráveis às infecções e aos sintomas como ressecamento da córnea e olhos vermelhos. ■