



Dia Mundial da **VISÃO**

Dia Mundial da Visão | 13 Outubro

A data criada pela Organização Mundial da Saúde, pretende chamar a atenção da população para a importância da visão e para a prevenção dos problemas relacionados com a visão, tais como, a cegueira e a deficiência visual.

Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS, cerca de 80% de todos os problemas visuais são considerados evitáveis. No entanto, nem sempre valorizamos nem cuidamos devidamente deste sentido, a visão, que nos permite captar toda a informação à nossa volta que tanto impacto e importância tem no nosso dia-a-dia.

No Dia Mundial da Visão siga os conselhos dos especialistas e cuide da sua Visão!

1. MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PESO ADEQUADO

Uma alimentação variada em fruta e vegetais, como a alface, espinafres e cenoura, alimentos ricos em Carotenoides, como a Luteína e Zeaxantina e em peixes ricos em ómega-3, como a cavala ou salmão.

A obesidade aumenta o risco de desenvolver Diabetes e outras doenças sistémicas que poderão levar à perda da visão, como a Retinopatia Diabética ou Glaucoma.

2. DEIXAR DE FUMAR

Fumar é tão maléfico para os seus olhos quanto o é para todo o corpo. Há estudos que relacionam o fumo do tabaco a um aumento do risco de desenvolver Degeneração Macular e Catarata, assim como danos irreversíveis do nervo óptico, que poderão levar à cegueira irreversível.

3. FAÇA CONSULTAS DE ROTINA

As consultas periódicas com um especialista da visão são muito importantes para garantir a saúde dos seus olhos, sendo especialmente importantes para detectar com antecedência doenças como Catarata ou Glaucoma. O ideal é realizar consultas de rotina 1 vez por ano, para garantir um bom acompanhamento da saúde visual.

4. USE ÓCULOS COM LENTES DE QUALIDADE

Certas características das lentes são muito importantes e é nelas que está a diferença entre lentes simples e de melhor qualidade ou personalizadas (com benefícios significativos).

Sabia que para a Silhouette os clientes e as suas necessidades são o principal foco? As novas lentes progressivas Silhouette Panorama Progressive One são adaptadas às individualidades dos clientes como nenhuma outra lente até agora. Têm em consideração as necessidades pessoais no trabalho e também nas atividades de lazer permitindo que todos os aspetos da vida possam ser vivenciados com uma visão leve e agradável. Em conjunto com a adaptação exclusiva da lente à armação e com as preferências de visão pessoais do utilizador surge uma peça única que cumpre os mais elevados requisitos da Silhouette relativamente ao design, conforto e qualidade.

5. PROTEGER OS OLHOS DOS RAIOS SOLARES

Os raios solares, em particular os ultravioletas, são muito fortes para o olho humano. Mesmo em dias menos soalheiros é fundamental a sua utilização.

Sabia que as lentes dos óculos de sol Porsche Design usam uma fantástica tecnologia em lentes solares - VISION DRIVE? Esta tecnologia inovadora e patenteada em lentes solares oferece vantagens para a vida cotidiana e uma experiência condução perfeita.

6. BEBER MUITA ÁGUA E DORMIR

A hidratação dos olhos, através da produção de lágrimas, está relacionada com a forma como hidratamos o nosso corpo. Por isso é importante beber 1,5L a 2L de água por dia.

Dormir é uma parte muito importante da hidratação e do descanso dos olhos. Sete a oito horas por noite é o mínimo de sono que devemos procurar para evitarmos ter os olhos secos, vermelhos ou com irritações – para além de fazer bem ao equilíbrio mental e corporal.

A higiene dos olhos também é muito importante para a saúde ocular, sendo importante manter os olhos limpos, especialmente no final do dia ou antes de ir dormir, pois caso contrário podem entrar partículas de cosméticos nos olhos que podem provocar irritações. Mantenha sempre os olhos sem resíduos de maquilhagem, cremes ou outras soluções.

7. EVITAR ESFREGAR OS OLHOS

Falamos de esfregar os olhos com força ou de forma intensa, sobretudo em momentos de irritação ocular. Isto pode até aumentar a a alergia ou danificar a córnea.

8. FAZER PAUSAS NO USO DE ECRÃS DIGITAIS

Ainda está por decifrar o efeito da utilização regular de dispositivos eletrónicos na visão de quem os utiliza desde uma idade precoce. O que sabemos é que o foco nestes ecrãs ou em algum ponto fixo, diminui a frequência com que piscamos os olhos podendo ficar cansados afetando a hidratação. Tente descansar os olhos a cada 20 minutos, olhando para longe por pelo menos 1 minuto. Isso vai ajudar a reduzir a fadiga ocular, causas de muitas dores de cabeça, irritabilidade, redução da capacidade visual, etc.

9. LAVAR AS MÃOS E HIGIENIZAR AS LENTES DE CONTACTO CORRECTAMENTE

Para evitar o risco de infeções, (ex. conjuntivites) lave sempre suas mãos antes de tocar nos olhos principalmente antes de colocar e retirar as lentes de contato. Certifique-se de desinfetar as lentes de contato conforme as instruções e substituí-las de acordo com o prazo de validade.

10. NÃO USAR COLÍRIOS SEM INDICAÇÃO MÉDICA

Os colírios são considerados medicamentos (com indicações e contraindicações) e por isso não devem ser usados sem acompanhamento médico. Além disso, o seu uso sem indicação médica pode não estar a tratar a doença, mesmo que alivie os sintomas acabando até por mascarar os sintomas dificultando depois o correto diagnóstico.

Fontes consultadas: <https://medifranco.pt/3782-2/>;



3 EM 4 PESSOAS
SENTEM
CANSAÇO VISUAL

É UMA DELAS?

1 EM 3 CRIANÇAS
SOFRE DE
PROBLEMAS VISUAIS

O SEU FILHO
É UMA DELAS?

1 EM 3 PESSOAS
NÃO VÊ BEM
O MUNDO

É UMA DELAS?