

# 7

# HÁBITOS QUE PREJUDICAM a visão

MODIFIQUE ESTES COMPORTAMENTOS  
PARA GARANTIR A BOA SAÚDE  
DOS SEUS OLHOS.

PAUSA  
20

20 segundos  
a cada  
20 minutos

FICAR  
MUITAS  
HORAS  
À FRENTE  
DE UM ECRÃ

## DISTÂNCIA DE CONFORTO

→ 50 cm  
e ao nível dos olhos  
ou 15 a 20 graus  
abaixo

Em média  
piscamos  
15 a 20 vezes  
por minuto

O valor reduz  
para 6 a 8 vezes  
quando olhamos  
para um aparelho  
eletrónico



## NÃO PISCAR = olhos secos

Uma piscadela dura,  
em média, entre  
**100 e 150**  
milissegundos

Usar lubrificante  
ocular por períodos  
superiores a **3 horas**

## EM MOVIMENTO



## LER EM AMBIENTES ADVERSOS

PODE EXIGIR MAIS  
ESFORÇO DO SISTEMA  
DE FOCO DOS SEUS  
OLHOS, GERANDO  
MAIOR CANSÃO...

Prevenção e rastreio  
da ambliopia (olho preguiçoso)  
na criança

Rastreio de cataratas acima  
dos 60 anos de idade

Rastreio de doença da mácula  
é muito importante, porque  
em estádios iniciais  
há tratamento

→ ÀS ESCURAS  
ou com pouca  
luz (ao deitar)



## NÃO CONSULTAR UM OFTALMOLOGISTA

A melhor forma  
de evitar problemas  
nos olhos é consultar  
regularmente  
o oftalmologista

O glaucoma afeta  
**150 milhões de pessoas**  
em todo o mundo  
e só pode ser travado  
se for detetado  
precocemente  
em consultas  
de oftalmologia

## ESFREGAR OS OLHOS

As veias em redor  
dos olhos **podem**  
**romper** quando  
os esfrega provocando  
hemorragias

→ O risco de **conjuntivite**  
**infeciosa** aumenta  
se os esfregar sem antes  
lavar as mãos, já que lhes  
pode levar bactérias  
e outros agentes  
infecciosos

→ Pode provocar  
**erosões** da superfície  
do globo ocular e  
pode ainda **agravar**  
determinadas  
patologias  
da córnea

**20%**

dos portugueses  
sofrem de  
conjuntivite  
alérgica

## DIETA POUCO VARIADA E HIPERCALÓRICA

É importante seguir uma dieta  
rica em vitaminas e antioxidantes,  
sobretudo quando há antecedentes  
de doença degenerativa da mácula.  
Nos pacientes diabéticos, uma má  
dieta aumenta o risco de progressão  
para retinopatia diabética

Apenas **15%**  
dos portugueses  
sabe que os raios  
UV podem  
prejudicar a saúde  
dos olhos



**100%  
FILTRO  
UV**

Quando exposto  
a níveis elevados  
de radiação  
deve usar:

## NÃO USAR ÓCULOS DE SOL

A exposição intensiva  
a raios ultravioleta (UV)  
pode aumentar o risco de  
doenças como **degeneração  
macular, cataratas, pinguecula**  
ou **pterígio**