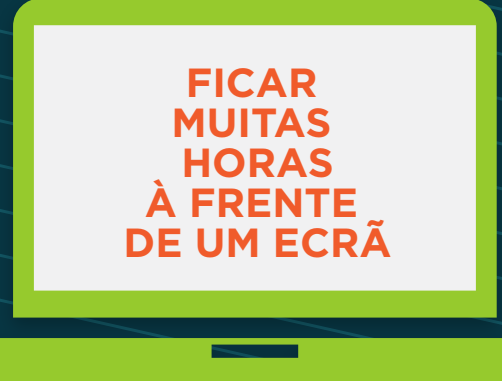




HÁBITOS QUE PREJUDICAM a visão

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



DISTÂNCIA DE CONFORTO

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



PAUSA 20

20 segundos a cada 20 minutos

Em média piscamos 15 a 20 vezes por minuto

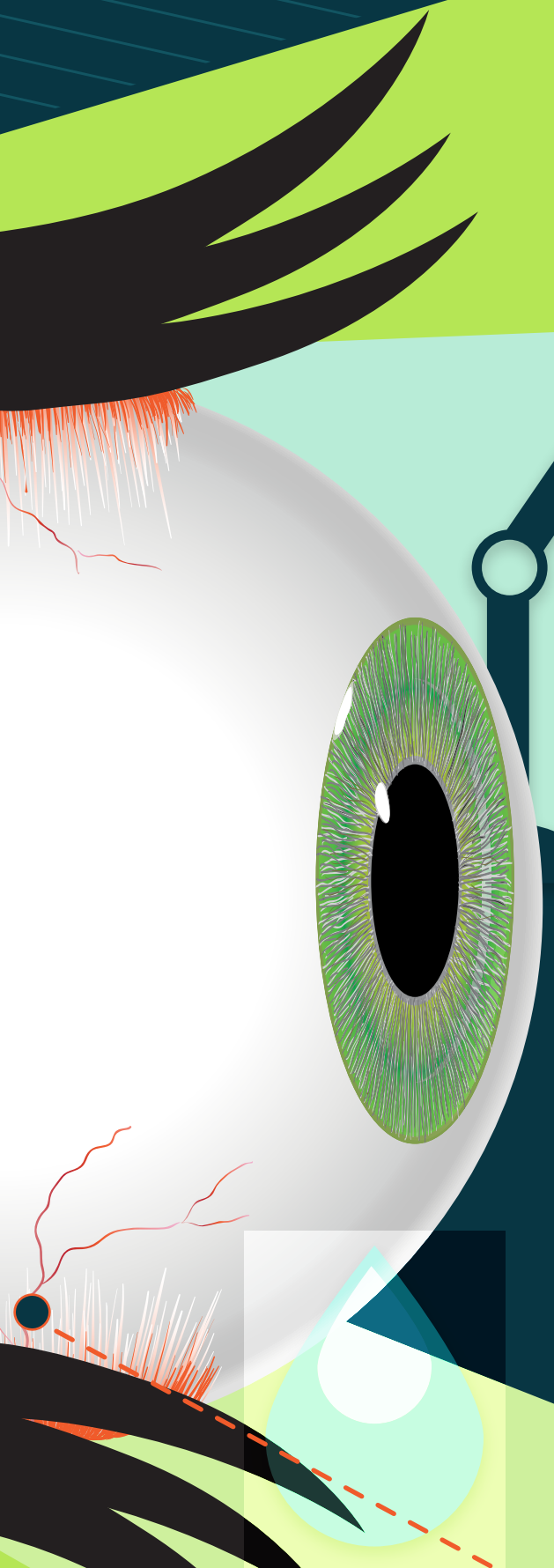
O valor reduz para 6 a 8 vezes quando olhamos para um aparelho eletrónico



NÃO PISCAR = olhos secos

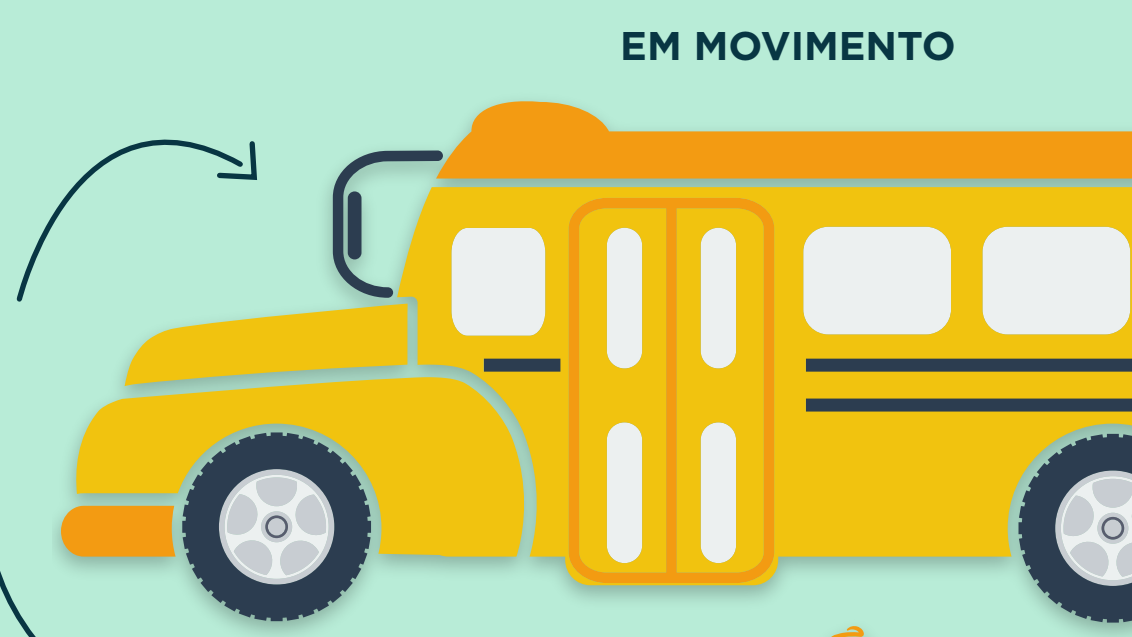
Uma piscadela dura, em média, entre 100 e 150 milissegundos

Usar lubrificante ocular por períodos superiores a 3 horas



LER EM AMBIENTES ADVERSOS

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



EM MOVIMENTO

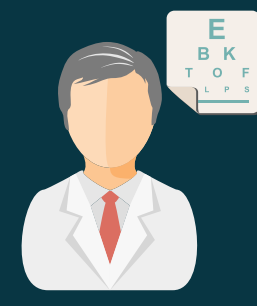
ÀS ESCURAS ou com pouca luz (ao deitar)



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



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 infecciosa 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

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



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

Quando exposto a níveis elevados de radiação deve usar:



100% FILTRO UV

NÃO USAR ÓCULOS DE SOL

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