

Quatro dicas para se livrar da irritação ocular

O oftalmologista Renato Neves, do Eye Care Hospital de Olhos, ensina como evitar que o uso excessivo do computador e do smartphone acabe irritando os olhos e provocando um ressecamento. Lágrimas artificiais podem ajudar a controlar o problema, mas apenas temporariamente. O importante é adotar novos hábitos.

23/03/2018 15:05:22

Quem passa muitas horas diante do computador, smartphone ou dos livros costuma enfrentar períodos de irritação e ressecamento ocular. Lágrimas artificiais podem ajudar a controlar o problema, mas apenas temporariamente. Portanto, vale a pena seguir algumas recomendações do oftalmologista Renato Neves, diretor-presidente do Eye Care Hospital de Olhos, em São Paulo, para ter olhos sempre saudáveis:

1. Condicione-se a piscar mais frequentemente. "As pessoas piscam entre 14 e 18 vezes por minuto. O piscar promove uma limpeza de toda sujeira e oleosidade depositada na superfície dos olhos e os mantém hidratados. O problema é que, diante de um computador, de um livro, da TV ou de algum outro acessório tecnológico, as pessoas acabam piscando muito menos. Sendo assim, aos poucos passam a sofrer com o ressecamento dos olhos e a irritação desencadeada pelo acúmulo de sujeira. Uma boa ideia é recorrer a aplicativos de celular que alertam para a necessidade de piscar. Ou ainda se programar para fazer pausas a cada 60 minutos e piscar durante 20 segundos".

2. Evite vento no rosto. "Seja do ventilador, seja do ar-condicionado, o vento resseca a superfície dos olhos mais do que o normal. Até mesmo o vento do secador de cabelo não é saudável para os olhos, porque compromete toda a sua lubrificação - lembrando que, além de limpar e manter os olhos lubrificados, as lágrimas têm também anticorpos e proteínas de defesa que são muito importantes no combate a bactérias oportunistas. Sendo assim, quem vai sair num dia de muito vento deve, no mínimo, estar bem protegida com óculos escuros".

3. Coma mais peixes e nozes. "As lágrimas têm óleos análogos ao ômega-3 e ao ômega-6, que são ácidos graxos. Se a pessoa tem tendência ao ressecamento dos olhos, terá também uma deficiência dessas substâncias que precisa ser compensada. O ideal, neste caso, é mudar o hábito alimentar, incluindo mais peixes e nozes (castanha-do-pará, castanha-de-caju, amêndoas, amendoim etc.) à alimentação diária. Em caso de intolerância, uma alternativa é recorrer aos suplementos - sempre

com recomendação de um oftalmologista".

4.Tenha mais cuidado com os olhos. "Cuidar bem dos olhos deveria ser uma rotina na vida das pessoas. Começa por sempre lavar bem as mãos antes de tocar ou coçar os olhos, manter sempre óculos e lentes de contato devidamente higienizados, jamais dormir com as lentes de contato, evitar exposição ao sol sem proteção de óculos escuros, evitar mergulhar em águas não tratadas ou muito povoadas etc. Mas a recomendação principal é sempre buscar um serviço especializado em caso de algum mal-estar visual, vermelhidão e irritação prolongada".

Fonte: Prof. Dr. Renato Augusto Neves, cirurgião-oftalmologista, diretor-presidente do Eye Care Hospital de Olhos, em SP - www.eyecare.com.br