

# Informativo IMO

## ÓCULOS DE SOL E PROTEÇÃO

As notícias sobre os buracos na camada de ozônio e o superaquecimento do planeta estão sempre nos alertando para os danos que o sol pode provocar – a curto, médio e longo prazo – na pele sem proteção adequada. Mas, será que apenas a pele é a grande prejudicada quando exposta aos raios solares sem os cuidados necessários? Com certeza, não! Os olhos podem sofrer sérias lesões quando em contato com os raios ultravioleta sem a devida proteção.

Os raios ultravioleta do tipo A, abundantes em nosso meio pela facilidade com que atravessa a córnea, são aqueles que apresentam maiores riscos de agressão à retina. Embora a maior parte destes raios seja filtrada pelo cristalino, é importante saber que como as irradiações ultravioleta são transmitidas para a retina, pode – sim – haver prejuízo do cristalino.

Pessoas que passam grande parte do tempo em ambientes com alta intensidade de raios ultravioleta; pessoas que trabalham ou exercem atividades recreativas ao ar livre; pessoas que se expõem à iluminação fluorescente por mais de 40 horas semanais; pacientes submetidos a cirurgias oculares como catarata e procedimentos de correção, necessitam de **proteção constante** contra os raios ultravioleta.

Resultados de estudos recentes comprovaram uma correlação entre certos tipos de doenças oculares e a exposição solar constante e sem proteção, alertando para os sérios danos oculares causados pelos raios ultravioleta: o comprometimento da visão pode decorrer não somente de uma exposição crônica ao sol, mas também dos efeitos acumulativos de uma exposição “normal” aos raios UV sem a proteção adequada.

Entre as complicações associadas à exposição desprotegida



dos olhos aos raios solares estão a **fotoceratite** (inflamação da córnea); o **pterígio** (espessamento do tecido da conjuntiva, que pode invadir a córnea); a **catarata** (opacificação do cristalino); a **degeneração macular** (lesão da região central da retina – ou mácula); e até, em casos mais graves, a **ulceração da córnea**.

É importante lembrar que os óculos de sol somente são eficazes quando as lentes tiverem tratamento anti-ultravioleta. Esse tratamento químico especial aplicado nas lentes tem a capacidade de absorver os raios ultravioleta, filtrando sua passagem pelo olho. Uma vez absorvidos, eles são neutralizados e convertidos em energia, transferida então para o ambiente a partir da superfície externa das lentes.

Converse com seu médico oftalmologista a respeito: ele é o profissional indicado para esclarecer todas as suas dúvidas, prescrevendo a sua necessidade de proteção ocular em função da cor de seus olhos e da exposição diária aos raios solares a que você está exposto(a).

Jamais adquira óculos de sol vendidos em camelôs e de procedência duvidosa. Cuide bem de seus olhos!