

Cuide dos olhos no verão

RAPHAEL RIBEIRO

A estação das férias, com sol a pino, é também época de enchentes, de maior risco de câncer de pele e de desidratação. “Além de fazer uso do protetor solar, beber mais água e se alimentar com pratos mais leves, outros cuidados com a saúde devem ser observados, principalmente com os olhos, para evitar o aparecimento das doenças típicas do calor”, diz o oftalmologista Virgílio Centurion, diretor-clínico do Instituto de Moléstias Oculares (IMO) de São Paulo.

Um dos males típicos do verão é a conjuntivite, que se caracteriza por uma inflamação da conjuntiva, membrana delgada e transparente que reveste a parede do globo ocular e das pálpebras. “Em geral, a doença acomete os dois olhos, perdura de uma semana a 15 dias, mas não costuma deixar seqüelas”, explica a oftalmologista Sandra Alice Falvo, também do IMO.

■ Sintomas

A doença, que incomoda e atrapalha o período de férias tem como principais sintomas: olhos vermelhos e lacrimejantes; pálpebras inchadas; sensação de areia ou de ciscos nos olhos; secreção e coceira. A conjuntivite pode ser infecciosa, causada por vírus, bactérias, fungos ou protozoários.

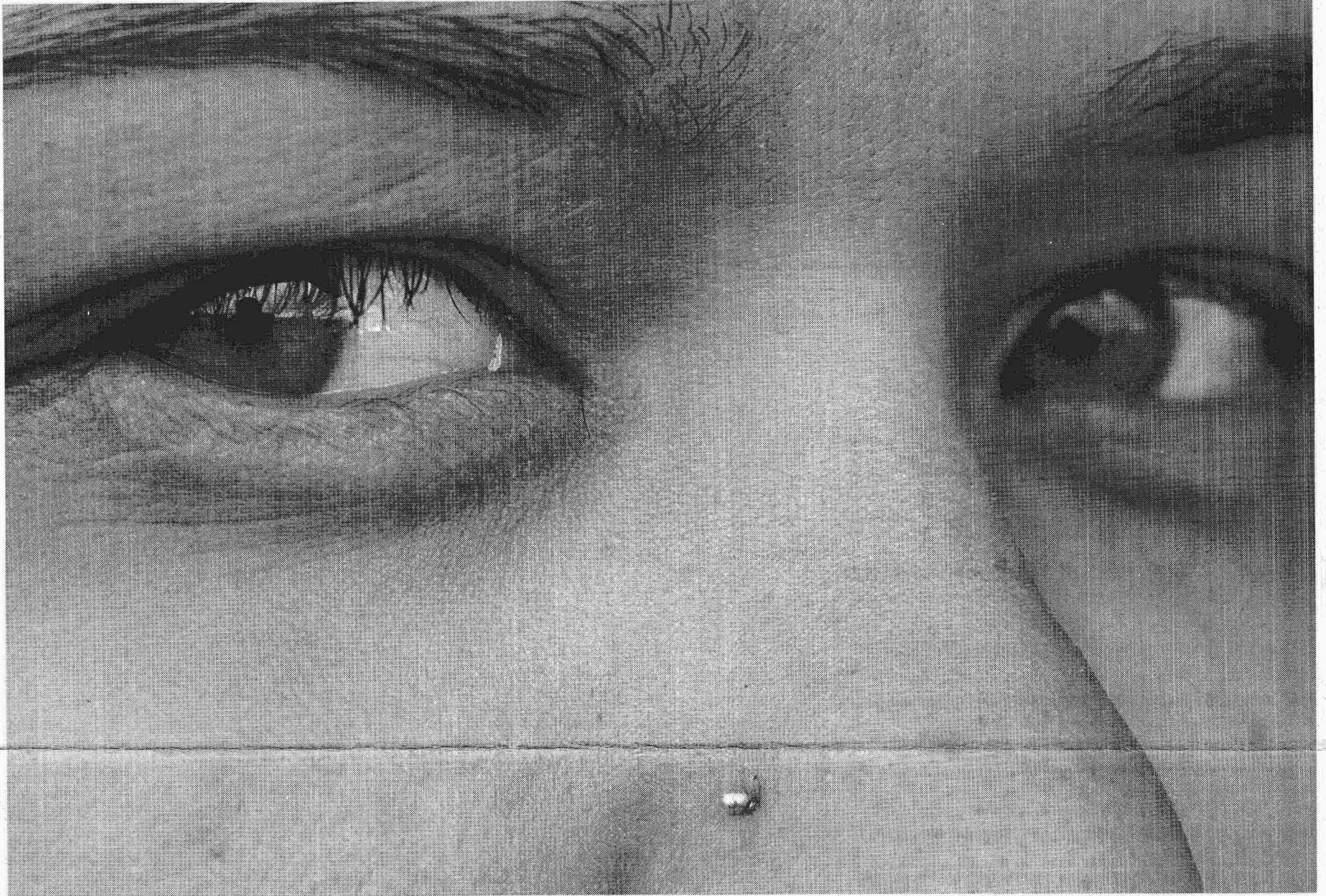
É altamente contagiosa e se dissemina muito nesta época do ano por causa da grande concentração de pessoas nas regiões praianas. “É oportuno esclarecer à população que somente o oftalmologista pode fazer o diagnóstico correto do tipo de conjuntivite de cada paciente, antes de prescrever o tratamento adequado”, destaca a médica.

A conjuntivite não-infecciosa é provocada por agentes externos irritantes, que podem dar origem à conjuntivite alérgica, química ou traumática. Está associada mais diretamente ao sol, à exposição acentuada aos raios ultravioleta, e ao vento; caracteriza-se pela vermelhidão entre as pálpebras. “Para evitá-la, recomendamos o uso de boné e óculos de lentes com filtro, além da constante lubrificação dos olhos com lágrimas artificiais”, diz a médica.

■ Auto-medicação

A principal recomendação da oftalmologista Sandra Alice Falvo é a respeito da auto-medicação. “Ao suspeitar de conjuntivite, o paciente não deve sair por aí, comprando remédios indicados por amigos. A indicação de qualquer remédio só pode ser feita por um oftalmologista. Alguns colírios são altamente contraindicados porque podem provocar sérias complicações e agravar o quadro de inflamação”, alerta.

De maneira geral, quem está acometido pela conjuntivite deve redobrar seus cuidados com a higiene dos olhos e das mãos. Lavar bem os olhos e fazer compressas com água gelada — que deve ser filtrada e fervida — ou com soro fisiológico ajudam a aliviar os incômodos causados pela doença. Se o paciente acometido pela conjuntivite fizer uso de lentes de contato, “o mais sensato é suspender o uso e utilizar os óculos até que a inflamação seja curada”, recomenda a médica. (Agência Saúde)



■ TOMAR CUIDADO COM OS OLHOS NO VERÃO É FUNDAMENTAL PARA EVITAR A CONJUNTIVITE, DOENÇA QUE É CAUSADA POR VÍRUS, BACTÉRIAS, FUNGOS OU PROTOZOÁRIOS