

Teste avalia fator de proteção de óculos de sol

Saber escolher o produto certo, e usá-lo durante a exposição à radiação, evita doenças dos olhos e até cegueira

Lilian Fernandes
lilian@oglobo.com.br

• Campanhas sobre o risco do câncer de pele ajudaram a difundir a importância do uso de protetor solar. Agora, às vésperas do verão, médicos estão numa nova cruzada: convencer a população de que é preciso, também, proteger os olhos da radiação ultravioleta. Tão importante quanto procurar expor-se ao sol nos horários adequados (antes da 10h e após as 16h) é usar óculos com filtro UV, inclusive os de grau. E um teste da Proteste, entidade de defesa do consumidor, revela quais as marcas que fornecem proteção adequada.

— É preciso usar óculos com filtro UV sempre, especialmente perto do meio-dia — diz o oftalmologista Leôncio Queiroz Neto, do Instituto Penido Burnier, de Campinas. — Há dias de inverno que têm quase tanta radiação quanto os de verão, e ela é cumulativa.

Expor os olhos ao sol sem proteção pode causar degeneração macular e aumenta a propensão à catarata precoce. A radiação também resseca a lágrima e causa fotoceratite, inflamação da camada externa da córnea. No processo, muitas células morrem, e, a longo prazo, podem aparecer manchas de senilidade e câncer nas pálpebras.

— E é importante se proteger da luz azul, que incide logo antes da radiação ultravioleta. Ela facilita o depósito de lipofuscina na região macular da retina, responsável por 85% da visão discriminativa — diz Queiroz Neto.

Pesquisa orientada pelo médico com 223 pessoas de mais de 50 anos mostrou que 70% delas aplicavam filtro solar na pele e metade desconhecia o risco de expor os olhos ao sol — embora a radiação possa causar ou antecipar problemas de visão.

Mulheres precisam ser mais cuidadosas que os homens

Outra pesquisa coordenada por Queiroz Neto ouviu 284 brasileiras que enxergam mal. Só 8% usam óculos escuros com grau para ir à praia, embora 97% soubessem que a radiação é prejudicial à saúde ocular. Mas o sexo feminino tem razões extras para se proteger. Sobretudo após a menopausa, quando há menor produção lacrimal, o que eleva a possibilidade de haver opacidade corneana. O olho seco aumenta a chance de se desenvolver fotoceratite. E a catarata, principal causa tratável de cegueira, têm incidência 30% maior entre as mulheres.

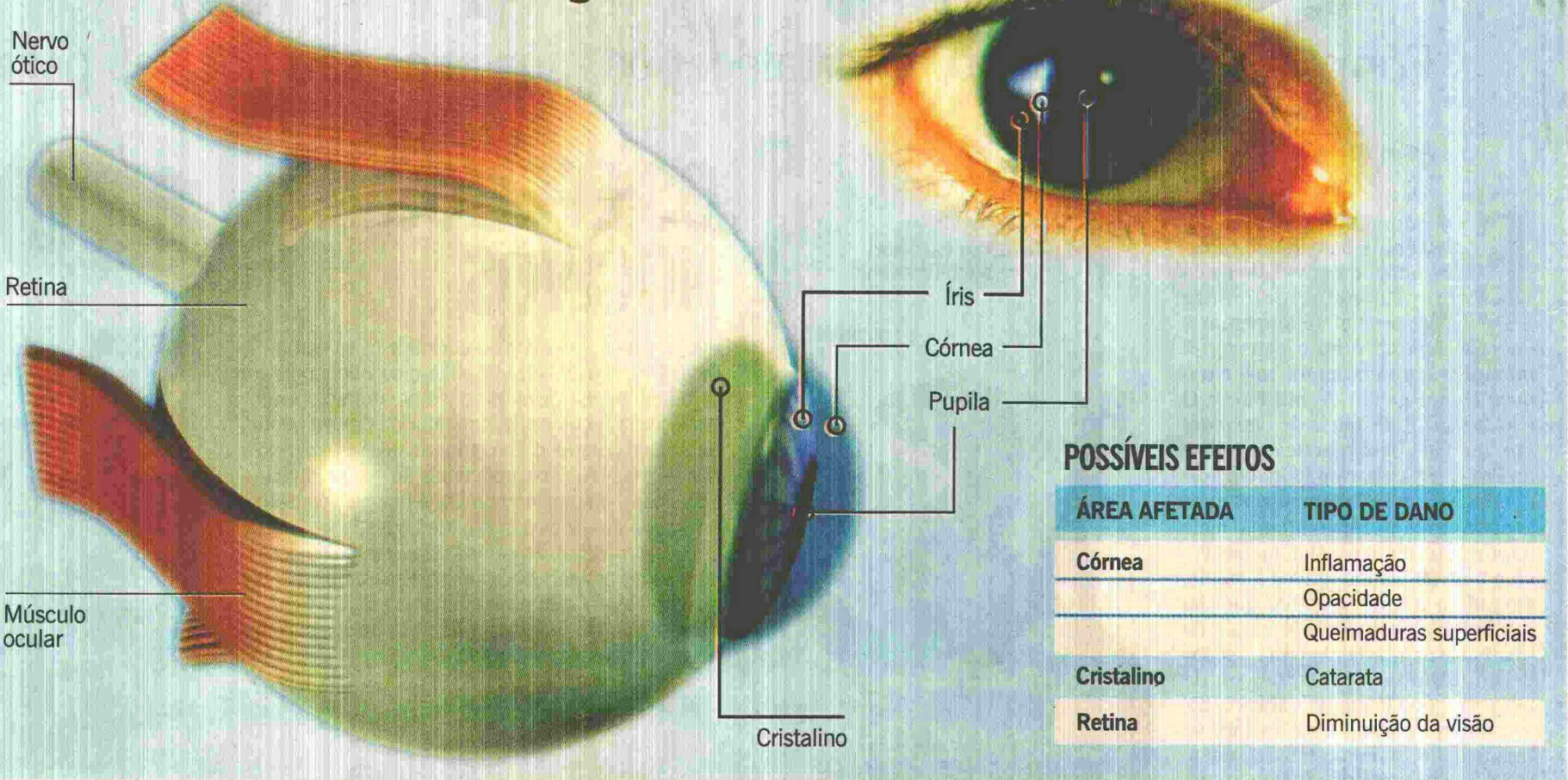
Quem usa lentes de contato ou intraoculares (para catarata) costuma estar protegido, porque a maioria delas é dotada de filtro UV. Os demais devem usar óculos com proteção anti-UV.

— As pessoas confundem o fato de a lente ser escura com o grau de proteção contra radiação que oferecem. Mas o filtro é incolor — alerta Queiroz Neto. — O importante é garantir que a lente tenha filtro UV.

Para crianças, e para quem tem horror de óculos sobre o nariz, o conselho dos médicos é usar boné ou chapéu. Só não vale deixar de se proteger. ■

Editoria de Arte

OS EFEITOS DA RADIAÇÃO



POSSÍVEIS EFEITOS

ÁREA AFETADA	TIPO DE DANO
Córnea	Inflamação
	Opacidade
	Queimaduras superficiais
Cristalino	Catarata
Retina	Diminuição da visão