

Exposição ao **sol** prejudica a **visão**

Cataratas, câncer de pele nas pálpebras e lesões na retina são algumas das doenças causadas pelo sol

O primeiro relatório a detalhar os efeitos globais da exposição à luz solar destaca que essa radiação é responsável por queimaduras, envelhecimento da pele, cataratas nos olhos e pterígio (formação de tecido sobre a córnea), dentre outras doenças.

Todos precisamos da energia solar para viver bem, mas o excesso de exposição pode ser perigoso e até fatal. A maioria das doenças provocadas pela radiação solar UV - como melanomas, cânceres de pele e cataratas - pode ser prevenida com a adoção de medidas de proteção.

A exposição ao sol, sem proteção, e a quantidades excessivas de radiação UV, por um curto período de tempo, podem causar uma ceratite. É como se fosse uma queimadura da córnea, causando dor, vermelhidão, lacrimejamento, fotofobia e sensação de areia nos olhos. A exposição prolongada aumenta a chance do desenvolvimento de cataratas (opacificação do cristalino), pterígio, câncer de pele nas pálpebras e lesões na retina, além de poder causar complicações para alguns tipos de cirurgias refrativas corneanas.



Não deixe sua visão **desaparecer**

A cegueira pelo Glaucoma atinge cerca de 67 milhões de pessoas em todo o mundo. No Brasil, estima-se que mais de 900 mil sejam portadoras.

É uma doença onde o principal fator de risco é o aumento da pressão intra-ocular. 80% dos portadores, no início da doença, não sentem nada e não apresentam alterações na visão. Na forma crônica, as modificações só são percebidas quando ela já está em estágio avançado. Na forma aguda há dor, redução da visão e olho vermelho. Podem ainda haver as formas congênita e secundária - mais raras.

O tratamento se faz na maioria das vezes por meio de colírios. O seu uso diário indicado pelo oftalmologista pode ser a diferença entre um tratamento bem sucedido e a perda da visão. Por isso, para facilitar esta importante rotina, a Associação Brasileira dos Amigos, Familiares e Portadores de Glaucoma (Abrag) colocou à disposição de médicos e pacientes um receituário que relaciona o medicamento a alguma atividade. A linguagem visual é sim-



ples e agradável, servindo como alternativa ao modelo padrão entregue pelo especialista após a consulta. Funciona assim: em vez de recomendações escritas, há símbolos e cores correspondentes ao que está impresso no medicamento. Por exemplo, o desenho de uma xícara de café quer dizer que o colírio deve ser aplicado no horário do café-da-manhã; a figura de um prato com frutas corresponde ao horário do lanche da tarde. Facilita tanto a vida de pacientes como a de familiares que o ajudam a manter o tratamento.

Temos uma boa receptividade por parte dos oftalmologistas e dos glauco-

matosos. Alguns pacientes até encontraram uma finalidade adicional para o receituário, como controlar a dieta. Ele encontra-se disponível na sede da Abrag (R. Botucatu, 822, Vila Clementino - São Paulo) ou por meio de download na página da Associação na internet (www.abrag.com.br).

O Glaucoma é uma doença de caráter hereditário, e por isso em famílias de portadores há a necessidade que todos façam os exames preventivos.

Fazem parte ainda do grupo de risco:

- Indivíduos com mais de 40 anos;
- Pessoas da raça negra tendem a desenvolvê-lo numa idade inferior à média e a probabilidade de ser afetada é quatro vezes maior em relação aos brancos;
- Indivíduos míopes que usam lentes acima de seis graus;
- Diabéticos;
- Pacientes que tiveram trauma ocular ou doenças intra-oculares.

Todas as pessoas que fazem parte de algum dos grupos acima devem submeter-se a exames oftalmológicos com regularidade.