

Como aproveitar o sol sem descuidar da saúde dos olhos

O sol é o grande astro de todas as estações. Mas é no verão que ele leva milhares de pessoas às praias e piscinas, deixando os dias mais coloridos. Para aproveitar ao máximo, é preciso saber respeitar a força do sol e se proteger. Por isso, devido ao aumento da exposição do corpo, os cuidados com a saúde devem ser redobrados, principalmente com os olhos.

Isso se deve ao fato de os raios ultravioletas (UV) tornarem-se mais agressivos nesta época do ano, quando os riscos de queimaduras, irritações na córnea e doenças infecciosas são mais frequentes. Segundo recomendação da Sociedade Brasileira de Oftalmologia, a exposição prolongada aos raios solares, sem a devida proteção, pode ocasionar doenças.

Uma delas é a ceratite actínica, uma inflamação na córnea que costuma ocorrer em pacientes expostos de seis a 12 horas ao sol, com sintomas como vermelhidão, dor na região ocular e sensação de areia. O tratamento, sempre orientado por um especialista, é feito com aplicação de soro fisiológico.

Para evitar problemas nos olhos, é recomendado o uso de bonés ou chapéus e óculos escuros de qualidade, com proteção contra a radiação, que pode ser de dois tipos: UVA e UVB. A primeira pode penetrar em camadas mais profundas dos olhos; a segunda é mais superficial e danifica as córneas. Ambos os tipos, em excesso, podem causar danos irreversíveis.

A consultora ótica Fernanda Bolzan de Moraes explica que o filtro UV existente nos óculos protege a visão dos raios solares. As lentes escuras de qualidade duvidosa são ainda mais perigosas. Ao utilizá-las, a pupila dilata, permitindo a entrada de uma quantidade maior de radiação. O uso prolongado dessas lentes pode causar danos aos olhos.

A consultora complementa que as lentes escuras não são as únicas que protegem os olhos contra os raios ultravioletas. Além da opção de óculos escuros com lentes com grau, existem lentes incolores capazes de garantir a saúde ocular, bem como as fotossensíveis, que se adaptam à claridade, ficando escuras em ambientes externos.

Portanto, ao pensar em óculos de sol, as pessoas devem ter em mente que, muito mais do que um acessório, eles influenciam diretamente na saúde dos olhos. A decisão de compra dos óculos de sol deve levar em consideração o nível de proteção contra os raios ultravioletas que as lentes oferecem.

Além do uso cotidiano ou para o lazer, os óculos de sol também são muito utilizados por trabalhadores como os da construção civil. Nesse setor comumente os operários atuam em áreas externas. Por isso, o uso dos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) torna-se fundamental.

Conforme explica o presidente do Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias da Construção e do Mobiliário (STI) de Flores da Cunha, Aduino Sousa Lima, nos canteiros de obras os óculos com lentes especiais e com proteção lateral são indispensáveis para determinadas funções. Na construção civil, a proteção ocular é obrigatória, de acordo com Normas Regulamentadoras (NRs) do Ministério do Trabalho e Emprego.

Um levantamento do Serviço Social da Construção Civil de São Paulo (Seconci-SP) mostra que a obrigatoriedade do uso dos óculos de segurança contribuiu para a redução significativa no número de trabalhadores da construção que relataram reclamações nos olhos. O dirigente do STI de Flores da Cunha ressalta ainda os convênios da entidade, inclusive com uma ótica, que proporciona descontos e outros benefícios aos associados.

A chegada da primavera, a expectativa pelo verão, os coloridos dias de sol merecem ser aproveitados com plenitude. A exposição moderada e com proteção proporciona benefícios à saúde, como a estimulação do organismo em produzir a vitamina D, responsável pela absorção de cálcio.

Mas como em qualquer atividade sob o sol, é válido reforçar que existem alguns perigos. E os nossos olhos são frágeis e podem ser diretamente afetados pelos raios solares, pelo cloro da piscina, pela água salobra do mar, pelo uso do protetor solar e até pelo suor. Por isso, fique atento e cuide da saúde quando for aproveitar um belo dia de sol.