



TEMPO SECO E POLUIÇÃO TRAZEM DESCONFORTO PARA OS OLHOS

O Professor Eduardo Melani Rocha, da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da USP, em entrevista ao Jornal da USP de setembro/2017, diz que as cidades do interior do Estado de São Paulo enfrentam, do final do abril a início de novembro, uma estiagem, um período de seca, onde os olhos (que é um dos órgãos mais sensíveis do corpo humano) sentem a falta de umidade, sentem com os ventos e com a exposição dos raios ultravioletas.

As pessoas que não se dão conta disso e não tomam medidas apropriadas para cuidar dos olhos neste período geralmente procuram ajuda médica após o aparecimento de algum inconveniente.

O ambiente mais seco pede que os olhos respondam de alguma forma e aí pode acontecer a vasodilatação e aspecto de inflamados, ficando mais vermelhos.

Outro fator considerado é que muitas pessoas podem apresentar reações alérgicas com mais

frequência às partículas de poeira suspensa no ar ou aos agentes vegetais (pólen), por exemplo. Porém, não é somente o interior do Estado que sofre.

Nas grandes cidades e capitais, há muita poeira suspensa (partículas que são produzidas pela combustão dos combustíveis fósseis) e também interfere na saúde dos olhos a atividade em ambientes fechados, onde o ar é devolvido ao ambiente com pouca reciclagem e retirando a umidade do ar para manter a temperatura agradável. Então, mais seca e mais agentes irritantes para os olhos.

As pessoas também sentem tudo isso nas vias aéreas superiores, na garganta e assim por diante. De acordo com o Prof. Eduardo, para atenuar este problema, devemos:

- Evitar a automedicação com utilização de colírios que não se conhece o princípio ativo, pois podem ser danosos;
- Hidratar: tomar mais líquidos no decorrer do dia;
- Poupar olhos de atividades contínuas nas telas do computador, tablets, smartphones, televisão e uso de aparelho ar-condicionado;
- Os olhos precisam de repouso de no mínimo 8 horas por dia;
- Usar colírios lubrificantes;
- Fazer compressas frias.

