



## Ver para crer

Você sabia que 80% das informações que recebemos chegam através dos olhos? Mas, mesmo sendo um dos meios de comunicação mais importantes do corpo humano, é um dos mais frágeis. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 50 milhões de brasileiros sofrem algum tipo de distúrbios de visão. Para te ajudar a manter a saúde dos olhos em dia, veja as dicas do **Saúde em Casa**:



- **Evite coçar os olhos:** Ao esfregar os olhos, você leva impurezas como vírus e bactérias à região, o que pode causar doenças infecciosas. Mas não é só isso: como a estrutura dos olhos é muito frágil, ao coçar você tem o risco de deslocar a retina ou formar alguma lesão na área.
- **Higienize bem:** Para evitar coceiras ou incômodos, é preciso limpar bem os olhos. Uma dica é lavar com shampoo de bebê durante o banho. As lentes de contato e dos óculos também precisam de limpeza frequente.
- **Visitas regulares ao oftalmologista:** Os olhos merecem atenção especial para medição da capacidade visual e detecção precoce de quaisquer outras alterações que requeiram tratamento médico como forma de prevenir complicações que possam levar à cegueira.
- **Cuidado com maquiagem:** Algumas podem provocar alergia.
- **Cuide do corpo:** Diminua a ingestão de doces, mantenha uma alimentação saudável e uma rotina de exercícios físicos. Doenças como hipertensão e diabetes podem provocar o aparecimento de sintomas oculares.
- **Use óculos e lentes de contato apenas quando forem prescritos por médicos oftalmologistas!**
- **Proteja os olhos da claridade:** Utilize óculos escuros para não irritar as vistas.

*Médico responsável:  
DR. José Mário  
CRM 44582 PR.*