**Guia H.Olhos: cuidados essenciais no verão**

A época mais esperada do ano para quem gosta de praia, piscina e calor pede uma atenção especial com os olhos. Neste período, devido à aglomeração de pessoas em ambientes abertos, diversos problemas oculares, como as conjuntivites virais, vermelhidão e desconforto pela exposição à luz podem aparecer. Para se prevenir e evitar esses contratempos, o Dr. Pedro Antonio Nogueira Filho, oftalmologista do H.Olhos – Hospital de Olhos, preparou várias dicas para que todos aproveitem o verão sem preocupações.

1. **Banho de mar e piscina**
* Após o banho na água, é possível que ocorram irritações. Por isso, é recomendado não coçar os olhos, evitando, assim,  o risco de lesões traumáticas e infecções por vírus e bactérias;
* Para usuários de lentes, o melhor a fazer é evitar utilizá-las em ambiente aquáticos. Entretanto, caso não seja possível, o indicado é o modelo de uso/descarte diário (One Day), com proteção UV e que oferece menor risco de contaminação;
* Para a prática de esportes aquáticos, óculos de proteção são fundamentais, evitando que bactérias, vírus e protozoários provoquem infecções oculares. Afinal, olhos são sensíveis e existe uma capacidade de proliferação desses elementos muito rápida e agressiva.
1. **Óculos escuros**
* A utilização de óculos escuros é fundamental para blindar os olhos da radiação solar (raios UVA e UVB). Expor-se ao sol, sem proteção, pode causar uma série de lesões oculares. Entre elas, as ceratites, o aparecimento de pterígio e a precocidade da catarata;
* Previna-se! Lentes de baixa qualidade oferecem riscos e, ao comprar um par de óculos escuros, é importante verificar a qualidade das lentes, que devem possuir um selo que atesta a proteção UV e filtrar entre 99% e 100% da radiação;
* As lentes ainda devem cobrir a região ao redor dos olhos, para ajudar no combate ao envelhecimento, por danos à pele e pálpebras, causados pelo sol;
* Importante! Utilizar modelos de procedência duvidosa, comercializados por ambulantes, falsificados, sem garantias e sem nota fiscal é mais crítico do que não usar nada. Cobrir os olhos com este tipo de acessório faz a pupila dilatar, devido à baixa luminosidade, permitindo a entrada de maior quantidade de raios nocivos.
1. **Filtro solar e repelentes**
* O contato do protetor ou repelente com os olhos pode gerar desconforto e irritabilidade. Portanto, ao espalhar, evite a proximidade com a região ocular;
* As mãos devem ser lavadas imediatamente após passar o repelente ou filtro, pois as pessoas têm o hábito de levá-las aos olhos com frequência. Em qualquer situação é um risco, uma vez que as mãos estão mais suscetíveis a bactérias. No entanto, em contato com um produto químico forte, como é o caso, esta atenção deve ser redobrada;
* No caso dos protetores, procure sempre produtos específicos para o rosto e, em caso de contato com os olhos, deve-se lavar com água corrente e/ou utilizar colírios lubrificantes para aliviar o desconforto.
1. **Suor**
* Até mesmo nosso próprio suor pode gerar irritações. Estruturas anatômicas, como sobrancelhas e cílios, impedem que o líquido chegue aos olhos, mas com o aumento da transpiração, devido às altas temperaturas e exercícios, o contato pode ocorrer;
* Para evitar o problema, vale apostar em faixas, como as que os jogadores de tênis e vôlei usam, viseiras ou ainda contar com uma toalha sempre em mãos para que o suor não escorra pela face.
1. **Ciscos  e poeira**
* Com o calor, as pessoas costumam praticar mais atividades externas, o que pode fazer com que os olhos sejam atingidos por ciscos, poeira ou corpos estranhos de pequenas proporções. Nesses casos, evite coçar, pois há o risco de lesões na superfície ocular;
* Caso ocorra o contato com os olhos, o uso de colírio lubrificante é recomendado. Entretanto, se o problema não for resolvido, é fundamental procurar um pronto-socorro com amparo oftalmológico;
* Importante! Usar óculos em ambientes externos é uma dica preciosa, pois além de proteger contra o sol e o vento (evitando ressecamento), o acessório bloqueia a poeira e partículas, que podem causar irritação e vermelhidão.

**Sobre o Grupo H.Olhos**

*O Grupo H.Olhos é reconhecido no mercado há 35 anos, por promover assistência hospitalar especializada, segura e acolhedora, além de ser referência na prestação de serviços oftalmológicos, amparado em um conceito de medicina humanizada. O H.Olhos Paulista, localizado no Paraíso, e o H.Olhos ABC, localizado em São Bernardo do Campo, contam com pronto-socorro 24h, centro cirúrgico, centro de diagnóstico, centro de auxílio óptico e consultórios equipados com aparelhos de última geração voltados à saúde ocular. Fundada em 1984, a CERPO é uma das maiores redes de clínicas de oftalmologia de São Paulo, com cinco unidades.*

**Grupo Printer**

**Assessoria de Imprensa do Grupo H.Olhos (H.Olhos – Hospital de Olhos, Cerpo Oftalmologia e Instituto Verter)**

Eduardo Atalla | (11) 5582-1625 / (11) 99371-9015 | eduardo.atalla@grupoprinter.com.br

Valéria Neta | (11) 5582-1615 / (11) 99222-1784 valeria.neta@grupoprinter.com.br

**Janeiro/2019**