



No verão... tenha atenção aos seus olhos

— Os raios ultravioletas (UV) podem originar lesões nos olhos:

- **Lesões agudas** - queimadura na superfície ocular ou das pálpebras (do tipo da que é causada na pele).
- **Lesões a médio e a longo prazo** - o efeito cumulativo de longos períodos expostos à luz solar pode causar diversas alterações oculares, e algumas podem levar à cegueira.

— A escolha dos óculos de sol é uma decisão importante para a saúde. O fator de proteção é o mais importante.

— As lentes

- devem filtrar 99 a 100% da radiação ultravioleta (UV) (proteção UVA e UVB).
- devem ter boa qualidade óptica para evitar a distorção das imagens. Para além de alterações da visão, umas lentes de má qualidade óptica podem provocar cansaço ocular e dores de cabeça e causar lesões oculares.
- devem ter uma coloração capaz de proporcionar conforto na presença de luz, mas não devem ser demasiado escuras para não adulterarem as cores naturais dos objetos e/ou a acuidade visual. Não se deve confundir a intensidade da cor com a capacidade de filtrar a radiação nociva para os olhos.

— A estrutura dos óculos

- deve ser de forma a proteger os olhos e as pálpebras - As armações devem ficar bem ajustadas e devem ter tamanho suficiente para protegerem as pálpebras e impedirem a entrada nos olhos da luz refletida.

— Os óculos devem ser certificados

- certificar-se da presença do símbolo CE e da inscrição do standard a que obedece a fabricação (identificação do fabricante; número de categoria do filtro; adequabilidade para conduzir).

— As crianças devem usar óculos de sol e um chapéu de abas ou boné, sobretudo nos dias e nas situações de maior exposição. Os óculos devem filtrar 100% das radiações ultravioletas.



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

**Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM**

<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt>