

## Dicas de uso

- **Verde:** boa opção para óculos de uso geral. É indicada para o sol forte e em dias com muita variação de luz (de ensolarado para nublado). Por diminuir muito a luminosidade, não é uma opção indicada para dias mais escuros.
- **Tons de marrom:** boas escolhas para dias ensolarados e com condições variáveis de luz (sol que entra e sai das nuvens). Adaptam bem os olhos para as mudanças de luminosidade.
- **Cinza:** todos os tons são bons para usar no dia a dia. Os cinzas mais escuros são ideais para dias bem ensolarados; os claros, como as lentes fumês, para dias nublados.
- **Azul:** boa escolha para uso na neblina, maresia ou em condições de tempo nublado.
- **Lente amarela:** ideal para os casos de muita luminosidade, como o nascer do sol e o entardecer (para os motoristas, atenua o desconforto dos faróis).
- **Vermelhas:** perfeitas para quem pratica esportes náuticos, pescaria, caminhada na mata ou esqui e esportes de neve.
- **Pretas:** devem ser mais usadas após cirurgias, quando a vista está se recuperando. É que essa cor reduz a qualidade da visão e pode deixar a retina sensível, mesmo no menor grau de luminosidade. Também é indicada para lugares fechados, com pouquíssima luz.

**Fonte:** Camila Lopes Guimarães, médica oftalmologista do setor de Plástica Ocular do CBV, Hospital de Olhos.



Óculos de sol retangular, da Fendi (Preço sob consulta)

Óculos gatinho com armação em acetato onça, da Vivara (R\$ 399)



Óculos unisex preto, da Chilli Beans (R\$ 89,99)

O influenciador Caio Bigodi usa modelo quadrado, com metais e lentes amareladas, para campanha da Chilli Beans. A coleção Euforia reúne as opções do momento e explora a estética tiktoker.



Óculos Gascan com lentes polarizadas, da Oakley (R\$ 1.000)

## Cor da lente x proteção

**Proteção contra os raios ultravioleta UVA e UVB é superimportante.**

- Os óculos de sol têm prazo de validade! Na teoria, eles devem ser substituídos a cada dois anos, dependendo do tempo de exposição solar e da qualidade do produto.
- Todos os óculos protegem os olhos contra os raios UVA e UVB, não importa a cor da lente. A proteção é feita por uma película transparente, que pode estar em óculos de sol ou de grau.



Óculos RB4338 com armação verde militar, da Ray-Ban (de R\$ 690 por R\$ 345)