

## Calor, sol, água e mudanças de hábito elevam em até 20% os casos de doenças oculares durante a estação

POR JÚLIA SIRQUEIRA\*

O verão é sinônimo de lazer ao ar livre, viagens e contato frequente com piscinas e praias, mas também exige atenção redobrada com a saúde dos olhos. Segundo dados do Instituto Penido Burnier, os casos de doenças oculares externas — como alergias, ceratites e olho seco — aumentam cerca de 20% nesta época do ano, impulsionados principalmente pela exposição solar intensa e por fatores ambientais típicos da estação.

O calor excessivo, aliado ao aumento da oleosidade da pele e do suor, favorece inflamações na região dos olhos, especialmente nas pálpebras. Além disso, o contato com cloro, água salgada e partículas suspensas no ar pode comprometer a barreira natural de proteção ocular, abrindo espaço para irritações e infecções.

Entre os problemas mais frequentes atendidos nos consultórios oftalmológicos durante o verão está a conjuntivite, condição que se torna mais comum devido ao uso intenso de piscinas, ao contato com água contaminada e à maior circulação de pessoas. O clima quente também contribui para o surgimento de inflamações palpebrais, como blefarite, terçol e calázio, relacionadas ao excesso de oleosidade e à obstrução das glândulas das pálpebras.

As alergias oculares também ganham destaque durante o verão e podem ser identificadas principalmente pela coceira intensa, vermelhidão nos dois olhos, lacrimejamento claro e sensação de areia.

Diferentemente das infecções, esses quadros geralmente não apresentam dor importante nem secreção espessa, mas tendem a ser mais persistentes e recorrentes, especialmente em pessoas predispostas.

O uso inadequado de cosméticos e produtos de higiene pessoal é outro fator que contribui para o aumento das queixas oculares. Maquiagens, protetores solares, cremes faciais e até xampus podem provocar reações alérgicas quando entram em contato direto com os olhos ou escorrem com o suor, sobretudo se forem produtos vencidos, compartilhados ou aplicados muito próximos à borda palpebral.

A exposição solar sem proteção adequada também representa um risco importante para a saúde ocular. Óculos de sol sem filtro ultravioleta podem agravar o problema, já que a dilatação da pupila facilita a entrada da radiação nos olhos, comprometendo estruturas como o cristalino e a retina. Por isso, a proteção correta é essencial durante atividades ao ar livre.

Outro ponto de atenção no verão está relacionado ao uso de lentes de contato. O contato com água de piscinas, praias e até durante o banho aumenta significativamente o risco de contaminação e infecções oculares. Casos de ceratite, por exemplo, podem evoluir para complicações graves se não forem tratados adequadamente, reforçando a importância de buscar avaliação oftalmológica diante de sintomas persistentes, olho vermelho com secreção ou queda da visão.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

# Olhos em

## AS DOENÇAS MAIS FREQUENTES

**Alergias:** por uso de cosméticos, contato com água contaminada e excesso de cloro.

**Conjuntivite:** por ser contagiosa, o uso de objetos compartilhados, calor e aglomeração contribuem para a contaminação.

**Ceratite:** pelo uso de lentes infectadas, exposição prolongada à luz solar ou água contaminada.

**Pterígio:** devido à maior intensidade e exposição aos raios ultravioleta (UV) do Sol e a outros fatores ambientais irritantes.

**Catarata precoce:** pela exposição excessiva e desprotegida à radiação ultravioleta do Sol, tornando-se um fator de risco significativo que acelera o seu desenvolvimento.

**Degeneração macular da retina:** dano cumulativo dos raios UV, maior tempo de exposição ao Sol e luz azul são fatores determinantes para uma progressão do caso.

## COMO SE PROTEGER

- Usar óculos de Sol com proteção UV
- Adotar o uso de chapéus e bonés
- Lavar os olhos com água limpa após mergulhar em mares e piscinas
- Evitar abrir os olhos embaixo d'água
- Ter cuidado ao aplicar produtos próximo à região dos olhos
- Manter-se hidratado e usar colírios lubrificantes (se recomendado por um profissional)
- Evitar coçar os olhos e não compartilhar objetos pessoais

## SINAIS DE ALERTA

- Dor e ardência
- Sensação de "areia" ou corpo estranho
- Lacrimejamento excessivo
- Olhos vermelhos e inchados
- Visão turva ou embaçada
- Inchaço das pálpebras

