Quarta-Feira, 11 de Novembro de 2026

Mais telas, menos piscadas: especialistas alertam para riscos aos olhos no Dia da Saúde Ocular

Cuidar da visão nunca foi tão urgente

Julho não é só mês de férias: é também época de lembrar que os olhos não tiram folga. Nesta quinta-feira (10), comemora-se o Dia da Saúde Ocular, data criada para chamar atenção para os riscos que rondam nossa visão em uma sociedade hiperexposta à poluição e, claro, às inevitáveis telas do celular ao computador, passando pelos tablets que parecem extensão das nossas mãos.

Segundo o oftalmologista Luciano Lira, do IMIP, os perigos do uso excessivo de eletrônicos vão muito além de um simples incômodo. “Olho seco, cansaço visual, dor de cabeça, perda transitória do foco para longe depois do uso prolongado de telas e até o aparecimento de miopia precoce, além do aumento de uma miopia já existente”, lista o médico.

E como se não bastasse, pesquisas ainda sugerem que a exposição prolongada à luz azul pode comprometer, a longo prazo, as células sensoriais da retina.

Crianças e telas: uma combinação que exige cuidado

O alerta fica ainda mais sério quando o assunto é infância. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), crianças com até dois anos não devem ter contato com telas, recomendação que muitos pais acabam ignorando por falta de informação.

“Estudos mostram evidências de atraso no desenvolvimento neurológico e cognitivo, além de problemas de visão e distúrbios do sono em crianças expostas às telas”, explica Luciano. Ou seja, não se trata só de proteger a visão, mas de evitar impactos que podem acompanhar a criança pela vida toda.

Piscar mais, coçar menos e lembrar de pisar fora do Wi-Fi

Para quem passa o dia todo grudado em uma tela, o oftalmologista sugere medidas simples. Porém eficazes: fazer pausas regulares, ajustar o brilho, manter distância adequada dos dispositivos e, sobretudo. Além piscar com mais frequência (sim, parece óbvio, mas a gente esquece mesmo).

E, para as crianças em férias, vale mais sol e menos scroll: incentivar atividades ao ar livre, brincadeiras e esportes. Pode ajudar a descansar os olhos e ainda estimula o convívio social.

Poluição: um vilão para a visão

Outro inimigo silencioso é a poluição urbana, que provoca irritação, sensação de areia nos olhos e ressecamento. Luciano Lira recomenda cuidados básicos que podem fazer toda a diferença: “Lavar os olhos com água limpa, evitar coçar ou esfregar com frequência e manter consultas regulares com o oftalmologista”.

fonte leiaja

Júlia Arcanjo