

## Tecnologia

### Novo equipamento do IOC mede proteção de raios UV dos óculos de sol



Os óculos escuros são a principal proteção dos olhos contra a luminosidade e a radiação solar. Mas, para serem realmente eficazes, é necessário que eles sejam fabricados com filtro contra raios UVA e UVB – os mais prejudiciais à visão, que podem desencadear doenças como a catarata. Óculos de baixa qualidade, como os vendidos sem garantias, além de não oferecerem a proteção necessária, ainda causam a dilatação da pupila, permitindo a entrada de luminosidade ainda maior. Para que os pacientes possam certificar-se de que seus olhos estão realmente protegidos, o Instituto de Oftalmologia de Curitiba (IOC) agora disponibiliza o UV Tester, um equipamento que mede a qualidade da proteção UVA e UVB que seus óculos solares oferecem. Ao emitir um laser que atravessa as lentes, o aparelho consegue determinar se o nível de proteção solar está adequado ou não para o uso do paciente. Este teste, que até então poderia ser realizado apenas em laboratórios ópticos e com requisição médica, agora pode ser feito no próprio IOC, após sua consulta e juntamente com os demais exames solicitados pelo médico. Informe-se durante sua consulta ou na recepção do IOC!

## Teste

Olhe atentamente para o ponto preto durante 40 segundos. Depois olhe para alguma superfície branca. O que você vê?



Acha que algum dos médicos pode nos dar uma explicação breve sobre porque as cores "se transformam" dessa maneira?



## Notícias do IOC

### Atletas com deficiência visual são atendidos no IOC

No dia 1º de outubro, o Instituto de Oftalmologia de Curitiba abriu suas portas para receber 50 atletas da Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais, para a realização de consultas e exames de visão. O objetivo do atendimento foi realizar uma classificação funcional para determinar as categorias em que cada atleta atuaria na Copa Brasileira de Futebol, que aconteceu entre os dias 02 a 05 de outubro na capital paranaense. Os exames realizados no IOC permitiram avaliar o percentual visual de cada jogador e, a partir dos resultados, definir se o mesmo poderia fazer parte do campeonato.



## Modalidade exclusiva

O futebol B-2 e B-3 é uma modalidade exclusiva para deficientes visuais. Os jogos ocorrem em uma quadra de salão adaptada, porém desde as Paraolimpíadas de Atenas, tem sido praticado também em campos de grama sintética, com as mesmas medidas adotadas na quadra de salão. Durante os jogos, os atletas usam uma espécie de venda sobre os olhos com o objetivo de tornar mais justa a competição – já que cada um possui um índice diferente de visão. Há algumas diferenças entre o futebol convencional e o futebol adaptado, como a duração de cada tempo, 25 minutos, e a participação da torcida, que deve permanecer em silêncio durante a partida, já que a bola possui guizos usados para orientar os jogadores. A torcida só pode se manifestar quando a bola estiver fora de campo.

## Saúde ocular

### Pessoas com olhos claros têm tendência a desenvolver a degeneração macular

A falta do uso de óculos solares e o hábito de fumar também podem levar à patologia. Doença que afeta adultos com mais de 55 anos, a Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI) gera uma redução na visão central que torna difícil a realização de atividades diárias como a leitura, detalhar definições de um rosto ou colocar linha de costura em uma agulha.

De acordo com o oftalmologista Paulo Ricardo Nocera, do IOC, apesar de ser irreversível depois de desenvolvida, é uma doença que pode ser prevenida não apenas com a realização de consultas periódicas com um médico oftalmologista, mas também por alguns hábitos. De acordo com ele, indivíduos com pele e olhos claros estão mais propensos à doença. Entretanto, fumantes regulares, pessoas que ingerem em excesso alimentos ricos em colesterol e pacientes que se expõem aos raios ultravioleta sem proteção também têm maior risco de desenvolver a DMRI. "A partir dos 55 anos, já se deve fazer exames preventivos de fundo-de-olho, em especial quem apresenta histórico familiar de DMRI e drusas na retina – pequenos pontos amarelados que se acumulam na região macular", complementa o médico. Ele explica ainda que a doença é progressiva – ou seja, com o avanço da idade, vai se desenvolvendo – podendo levar o paciente a ter a visão reduzida a 15% aos 80 anos. "Infelizmente esse é um mal que ainda não tem cura. No caso da DMRI Seca – um dos tipos da doença, alguns estudos apontam uma diminuição da progressão através da ingestão de comprimidos de polivitamínicos orais específicos; para DMRI Úmida, o que se tem de mais moderno e eficiente são injeções mensais de uma classe medicamentosa chamada Anti-VEGF. Porém, os melhores resultados são vistos quando o tratamento é realizado no início dos sintomas".

## COMO PREVENIR

- Usar óculos de sol com proteção UV;
- Evitar maus hábitos como o tabagismo e ingestão de alimentos ricos em colesterol;
- Realizar periodicamente exames preventivos no oftalmologista;
- Consumir diariamente alimentos naturais e coloridos como a cenoura, o tomate, o morango, o brócolis, o espinafre e, se possível, pelo menos três vezes por semana ingerir Ômega 3, encontrados na sardinha e no salmão.