

DOUTOR! DEVO USAR *Óculos de sol?*

JÁ OUVI ESTA PERGUNTA MILHARES DE VEZES durante a minha carreira de médico especialista em Oftalmologia. Serão os “óculos de sol” apenas um acessório de moda, inútil para a nossa saúde ocular ou, pelo contrário, existe algum fundamento médico, cientificamente provado, que nos pode levar a utilizar óculos com lentes com capacidade de absorção da luz e com isto melhorarmos a nossa saúde ocular?



DR. ARMANDO GARCIA
(Médico e Cirurgião Oftalmologista)
www.laserocular.pt

A LUZ SOLAR

Hoje em dia já não é novidade para ninguém que a luz solar (visível, ultravioleta e outro tipo de radiação) é um factor indiscutível de indução de muitas patologias. As lesões (às vezes cancerígenas) da pele, neste caso, da pele das pálpebras, são um exemplo muito divulgado nos media. Mas existem outros exemplos já comprovados: lesões na córnea por exposição excessiva (queimaduras), indução ou favorecimento da evolução natural das cataratas, lesões (queimaduras) na retina, cuja mais mediática é a causada pelo olhar prolongado para sol durante o eclipse e, a cada vez mais conhecida e disseminada, degenerescência macular, que por si só dava para escrever um artigo. Muita patologia pode ocorrer se a exposição à luz solar for incorrecta e desproporcionada!...

ADEREÇO NECESSÁRIO

Os óculos com lentes com capacidade de absorver luz (vulgarmente conhecidos por óculos de sol) entraram definitivamente e já há vários anos nas nossas rotinas. Será que um simples

adereço de moda se mantinha tão presente nas nossas vidas assim tantos anos (décadas)?!... Penso que não. Se fosse só moda, há muito que tinha sido ultrapassado. O que há de “médico” (científico) nuns óculos de sol, não olhando a marcas, preços, formatos e outros aspectos mundanos?

QUEM DEVE USAR ÓCULOS DE SOL

Como atrás disse, as lentes deste tipo de óculos têm a capacidade de absorver luz. Esta característica é a chave para este enigma. A luz solar é fundamental à vida mas em excesso... pode ser nefasta, como já vimos. Por isso, é natural que certas pessoas, certas profissões, certos “tipos” de olhos, certos lugares, certas actividades nos “convidem” a usar óculos de sol. Assim, não podemos dizer que esta pessoa deve usar e aquela não. O que temos de avaliar, para saber se devemos usar óculos de sol são três aspectos fundamentais:

1. A pessoa em causa
2. O local onde se encontra
3. A tarefa que está a realizar



1. A PESSOA EM CAUSA

O factor mais importante é a sensibilidade à luz. É do senso comum que existem pessoas com uma capacidade de tolerar a luz superior a outras. Isso pode ser definido como sensibilidade à luz. Esta pode variar ao longo da nossa vida e tende a aumentar com o passar dos anos. Também existe a ideia que os olhos claros (menos pigmentados) poderão ser mais sensíveis à luz mas tal não é sempre verdade, embora a menor densidade de pigmento de olhos azuis, verdes e cinzentos os possa deixar menos protegidos de alguns malefícios da luz solar.

2. AMBIENTE ONDE NOS ENCONTRAMOS

Locais pouco abrigados da luz, totalmente expostos, sem áreas de sombra, locais com maior número de horas de luz solar (Verão), locais de mais intensidade de luz (países entre os trópicos) ou locais que reflectem a luz solar com facilidade multiplicando o seu efeito (MUITO IMPORTANTE), como a NEVE, a ÁGUA (piscinas, mar, lagos ou rios), podem ser locais onde devemos redobrar os nossos cuidados. É provável que neste tipo de locais, principalmente se lá permanecermos muito tempo, nos sintamos melhor e nos protejamos melhor se usarmos óculos de sol. Mais uma vez, como sempre, o bom senso deve imperar, por isso estas palavras podem servir de alerta e, quando sabemos que vamos estar em contacto com locais, devemos perguntar a nós

Nos locais de mais intensidade de luz devemos redobrar os nossos cuidados com os olhos

próprios quanto tempo vamos estar expostos, como é a nossa sensibilidade à luz e então decidir se nos devemos acompanhar com uns óculos de sol.

3. TAREFA QUE VAMOS REALIZAR

Todos nós já experimentámos os efeitos a curto prazo na visão de uma exposição excessiva à luz solar. Normalmente, chamamos “encandeamento”, “ofuscamento”, etc. Dois ou três exemplos: lembre-se o que lhe acontece quando passa umas horas numa esplanada ao sol, e de repente tem de entrar num espaço fechado, mesmo que iluminado (por exemplo na casa de banho). Durante uns segundos, às vezes 1 ou 2 minutos, a nossa visão é muito baixa! É quase assustador... e aos poucos, se lá permanecermos vamos progressivamente melhorando a nossa visão (em medicina chamamos a este fenómeno a “adaptação ao escuro”). Neste exemplo, se estivéssemos a usar óculos de sol, ao entrar no espaço interior e tirando os óculos, a visão pouco diminuiria. Agora aplique este exemplo um condutor de um veículos que tem de

passar alternadamente por áreas iluminadas pela luz solar e por áreas interiores (túneis, etc)... pode ser perigoso, não é? Outro exemplo muito comum é o contacto visual com superfícies que reflectem fortemente a luz solar, multiplicando o seu efeito. Os exemplos são intermináveis, mas ficamos pelos mais comuns: o asfalto quente, a água (mar, rio, etc.) e a neve. Essa luz reflectida vai potenciar e aumentar os efeitos nocivos da luz (queimaduras de pele, de retina, etc.) e vai causar um fenómeno de “encandeamento” (em oftalmologia usamos o termo inglês *glare*) que é muito perturbador e cansativo para quem está exposto a este fenómeno durante muito tempo.

Principalmente se estiver a desempenhar uma tarefa que exige uma atenção visual muito relevante. Também neste caso, a utilização de óculos de sol, e às vezes com lentes polarizadas, pode minimizar este efeito, proteger a pele e os olhos, diminuir a fadiga visual e melhorar o desempenho.

Esclarecida(o)?!... Espero que sim... É isso mesmo, cada caso é um caso. ■