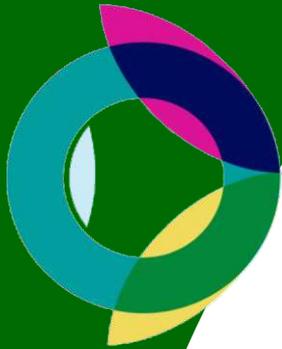




**Poder Judiciário do Amapá**  
**Tribunal de Justiça**  
Diretoria Geral  
DEGESP  
Serviço Médico

# INFORME Saúde

10 de Julho – Dia mundial da saúde Ocular



## Dia da SAÚDE OCULAR

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) há em todo o mundo, 285 milhões de pessoas com deficiências visuais, sendo 39 milhões cegas. Os especialistas admitem que até 80 por cento destes casos poderiam ser evitados. Ainda segundo a OMS, erros de refração não corrigidos e as cataratas são as principais causas das deficiências visuais - representam 42 e 33 por cento dos casos respectivamente.

No dia 10 de julho é comemorado o Dia Mundial da Saúde Ocular. A data visa alertar a população sobre a importância do acompanhamento oftalmológico. “As consultas frequentemente ao oftalmologista permite detectar doenças precocemente e tratá-las com grande chance de cura”.

### Consulta Oftalmológica

Os adultos devem consultar um especialista mesmo se não houver sintomas, a cada dois ou três anos, e realizar um exame oftalmológico de rotina. Já as crianças em idade escolar e com queixas de pouca de visão, dor de cabeça e prejuízo no rendimento escolar, os pais devem levá-las para serem examinadas por um oftalmologista. No âmbito do TJAP todos os Servidores e Magistrados com idade superior a 45 anos são orientados a realizar exame oftalmológicos durante seus exames periódicos.



### Dicas para proteger seus olhos



#### O que fazer?

- 1- Usar protetor sempre que houver risco de algo atingir seus olhos;
- 2- Verificar com cuidado tudo que for colocar nos olhos;
- 3- Lavar os olhos com bastante água limpa se neles cair algum líquido;
- 4- Usar óculos ou lentes de contato apenas quando prescritos por médico especialista;
- 5- Descansar os olhos, periodicamente, quando tiver que usá-los por longos períodos;
- 6- As mulheres precisam tomar cuidado com as maquiagens, pois algumas podem provocar alergia;
- 7- Utilizar óculos escuros em ambiente com claridade excessiva.



#### O que não fazer?

- 1- Não ignorar problemas como: dor, visão embaçada e vermelhidão;
- 2- Não coçar os olhos com força;
- 3- Não tentar remover, você mesmo, corpos estranhos que se fixam;
- 4- Não se expor a energias perigosas como sol, solda elétrica, luz ultravioleta, etc;
- 5- Não tentar remover lentes de contato que estejam difíceis de serem retiradas;
- 6- Não usar colírios sem indicação médica;
- 7- Não tentar fazer seu próprio diagnóstico ou tratar seus problemas oculares.

### ATENÇÃO!

Assistir televisão muito próximo ao monitor não faz mal aos olhos mas provoca um cansaço visual maior. Também recomenda-se não assistir à televisão em ambiente totalmente escuro.

Dor de cabeça freqüente pode ser devido a algum problema ocular. As causas mais freqüentes são: lentes corretoras (óculos ou lentes de contato) inadequadas, glaucoma malcontrolado e problemas nos músculos oculares.

