

COMO ESTA A SAÚDE DOS SEUS OLHOS?

Dia 10 de julho comemora-se o dia da Saúde Ocular, e como está a sua visão?

Você sabia que a visão é um dos mais importantes meios de comunicação com o ambiente? Cerca de 80% das informações que recebemos é por seu intermédio, por isso olhos merecem atenção especial.

Como forma de prevenir complicações que possam levar a cegueira é necessário visitas regulares ao Oftalmologista para medição da acuidade visual e detecção precoce de quaisquer alterações que requeiram tratamento médico. Doenças como Hipertensão e Diabetes podem provocar sintomas oculares que necessitem de acompanhamento constante.

As principais doenças oculares, responsáveis pela maior parte dos atendimentos no Brasil são:

- Catarata
- Glaucoma
- Conjuntivite
- Retinopatia Diabética
- Degeneração Macular relacionada à Idade
- Erros de Refração (miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia ou vista cansada)

Existem várias maneiras para proteger a visão e prevenir possíveis doenças oculares futuras, seguem os principais hábitos a serem tomados:

Usar óculos de Sol: isso reduz a exposição dos olhos aos efeitos nocivos da radiação Ultravioleta;

Controlar o tempo de exposição a telas de TVs, computadores e smartphone: ficar muito tempo em frente das telas causa ressecamento nos olhos, cansaço visual e distúrbio do sono;

Evite coçar os olhos: pode causar irritações, lesões oculares e até problema na córnea. Em períodos de clima seco, hidrate os olhos com colírios lubrificantes;

Durma pelo menos 8 horas por dia: dormir pouco pode causar cansaço visual e irritação nos olhos;

Tenha uma alimentação balanceada: uma alimentação diversificada fornece vitaminas benéficas para o funcionamento da retina, inclua vegetais verdes escuros e legumes, peixes e sementes;

Procure atendimento médico caso perceba anormalidades na visão, o diagnóstico precoce evita complicações. Realize consultas regulares para avaliar a qualidade da visão e atualizar o grau do óculos;

Cuidado com produtos muito próximo dos olhos como maquiagens e tinturas, essas podem causar irritação e alergias nos olhos e pálpebras, não esqueça de sempre retirar a maquiagem antes de dormir.

Fonte: Ministério da Saúde

PROJETO NASCER BEM

CURSO DE GESTANTES

O Projeto Nascer Bem, é disponibilizado pela Unimed Costa Oeste, às gestantes e papais de toda a comunidade, nosso objetivo é complementar as informações recebidas durante o pré natal, promovendo acolhimento em educação em saúde, e assegurando a saúde das gestantes, papais e bebês.

Durante o projeto são realizados encontros com diversos profissionais da área de saúde, além de aulas práticas e de orientação com cuidados com o recém-nascido, primeiros socorros, e aleitamento materno.

O Projeto é aberto a sociedade gratuitamente.

INSCRIÇÕES:

T.: (45) 3277-8025

T.: (45) 3277-8090

C.: (45) 9 9138-3941

Departamento de Atenção à Saúde



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Costa Oeste