



O ideal, segundo os médicos, seria surfar assim, de óculos escuros. Nesta foto, Adriano Mincirinho segue a recomendação à risca.

ARTISTAS/AGENCIAS

ultravioleta. Segundo Sato, o problema se agrava no mar, pois há a dupla exposição, através do sol e de seu reflexo na água. Na opinião dele, o ideal seria que todo mundo surfasse de óculos escuros e boné. Como isso não é possível, há riscos maiores para os surfistas, como a mácula, uma queimadura na retina que acontece quando se fixa o olho por muito tempo diretamente no sol, provocando uma "mancha" na vista, deixando a visão comprometida para sempre. Outro risco é o da catarata, causada pelo envelhecimento do corpo como um todo e agravada pela exposição continuada dos olhos ao excesso de luz; e só é solucionada com cirurgia.

O uso de óculos escuros de má qualidade também pode causar esses problemas. "A pupila age como o diafragma da máquina fotográfica, controlando a quantidade de luz que entra no olho. São os óculos escuros, o olho interpreta como havendo menor claridade no ambiente e a pupila abre, deixando entrar uma maior quantidade de raios ultravioleta, que lesam a retina se a lente não filtrar o sol", explica

Amarylis. Sato afirma que usar óculos sem proteção contra os raios ultravioleta "é como usar protetor solar falsificado".

Algumas pessoas que estão sempre na praia necessitam usar óculos mais escuros por causa da fotofobia (sensibilidade à luz), que é mais comum em quem tem olhos claros. "Fotofobia" assumida, a surfista Andréa Lopes deixa os óculos escuros somente na hora de entrar no mar. E além dos óculos, ela adotou há algum tempo mais cuidados com os olhos, pois tem pterígio, e já teve outro problema causado pelo contato intenso com o sol e o mar, chamado ordálio. "É um 'primo' do terço, uma bolinha causada pelo ressecamento da retina devido à exposição continuada ao sol", explica. Os primeiros sintomas apareceram quando ela ia surfar e a vista ficava embaçada. Andréa teve que fazer um tratamento para a "bolinha" sumir e, desde então, como prevenção também para o pterígio, usa colírio de lágrima artificial e um limpador de olhos para retirar sujeiras e excesso de protetor solar. Tudo sob orientação de um oftalmologista. ←

PARA ENXERGAR LONGE

- » Lave bem os olhos entre as caldas no mar, com água da torneira, água boricada ou soro fisiológico, preferencialmente gelados.
- » Nunca use colírio recomendado por conhecidos. Utilize apenas os chamados de lágrima artificial e recomendados por um oftalmologista.
- » Se a sua irritação nos olhos não passou em dois dias e traz secreção, pode ser que você tenha uma conjuntivite infecciosa. Não se automedique, procure um oftalmologista.
- » Na areia, use boné e óculos escuros. Nem sempre os mais escuros são os melhores, mas sim os óculos de boa qualidade, que tenham proteção contra os raios ultravioleta.
- » Cuidado ao aplicar o filtro solar no rosto ou levar as mãos com o produto aos olhos. Eles contêm substâncias químicas que podem irritar os olhos ou causar alergias. Use produto resistente à água para evitar que escorra nos olhos enquanto você surfa.
- » Nunca entre no mar com lentes de contato. Elas funcionam como uma esponja, absorvendo as impurezas da água do mar.

FIQUE ESPERTA



mar/abr 2004 edição n.º 8 R\$5,90

Excesso de exposição ao sol e à água salgada torna surfistas mais suscetíveis a problemas nos olhos. Saiba como se proteger

Por NILMA RAQUEL



Nesta foto, Andréa Lopes, que trata de doença nos olhos.

Abaixo, boas formas de se proteger do sol e do mar.



Você conhece alguém que tem pterígio? Provavelmente sim. O pterígio, uma espécie de membrana branca que avança em direção à íris (parte colorida dos olhos), é bastante comum entre surfistas e pescadores, já que é uma reação do organismo ao excesso de exposição ao sol e contato com a água salgada.

Além dessa doença, que às vezes exige cirurgia, o contato intenso com o mar e o sol pode trazer outros problemas aos olhos, até

mais graves. Por isso é importante manter alguns cuidados dentro e fora d'água.

"O sol e a água podem causar uma conjuntivite irritativa, que difere da infecciosa. Primeiro porque a água salgada é diferente da lágrima e um contato prolongado pode causar essa conjuntivite, em que a conjuntiva, a parte branca do olho, fica inflamada e vermelha", explica Elcio Sato, professor da Pós-graduação em Oftalmologia da Unifesp. Ele lembra que esta

conjuntivite, ao contrário da infecciosa - causada por vírus ou bactérias - costuma melhorar pouco tempo depois que se sai da água. Mas também a conjuntivite infecciosa é mais comum na praia. "O calor e a umidade da praia favorecem a proliferação do vírus da conjuntivite", afirma Amarylis Avakian, oftalmologista do Hospital das Clínicas.

Os médicos advertem ainda sobre o prejuízo causado pela exposição dos olhos aos raios

