

## Dor de cabeça e sensibilidade à luz podem indicar problemas de visão

28/09/2012 - Problemas de visão podem acontecer em qualquer idade e é importante ficar atento aos sinais que o corpo dá que podem indicar a necessidade do uso de óculos, como por exemplo, a dor de cabeça e a sensibilidade à luz.

**Siga o [CIÊNCIAemPAUTA](#) no Twitter. Curta nossa página [CIÊNCIAemPAUTA](#) no Facebook!**

Além desses sinais, olhos vermelhos, aproximar os olhos para ler ou apertá-los para focalizar objetos também servem como alerta.

Algumas pessoas, por exemplo, passam anos lutando contra a dor de cabeça e descobrem depois de muito tempo que o uso de óculos já resolveria o problema. Essa dor de cabeça acontece por causa do esforço para enxergar e pode ser sinal de hipermetropia nas crianças ou miopia nos adolescentes, como explicaram o oftalmologista Samir Bechara e a pediatra [Ana Escobar](#) no Bem Estar desta quinta-feira (27).

A sensibilidade à luz, também conhecida como fotofobia, acontece principalmente com quem tem astigmatismo, por causa do formato da córnea.

Ou seja, a luz entra e se dispersa na retina, dificultando o foco e causando incômodo. Para evitar isso, é recomendável utilizar o computador ou o celular com a luz não muito mais clara do que a luz ambiente para não agredir a pupila.

É impossível evitar o aparecimento de miopia, astigmatismo ou hipermetropia. Mas usar os computadores em ambientes claros ou com a luz fraca deve ser uma prática adotada desde criança para evitar alguns incômodos.

Nessa fase, inclusive, são os pais ou professores que costumam perceber a dificuldade da criança para

enxergar. O erro de refração mais comum nessa época é a hipermetropia, que dificulta a visão de perto.

Algumas crianças não precisam usar óculos porque conseguem compensar a falta de visão e, em alguns casos, a hipermetropia pode até diminuir com o crescimento.

De qualquer maneira, os médicos recomendam que a visita ao oftalmologista seja feita a partir de qualquer queixa ou sinal de alerta. Mesmo quando não há nenhum sinal, consultar um médico não deve passar dos 3 ou 4 anos.

Na adolescência, os problemas mais comuns são a miopia e o astigmatismo. Além dos fatores genéticos, há também o crescimento do corpo e dos olhos que podem contribuir para o desenvolvimento desses defeitos de visão.

Segundo o oftalmologista Samir Bechara, estima-se que entre 20% e 30% dos adolescentes precisem de óculos. Alguns optam pelas lentes, mas elas podem causar irritação nos olhos.

Já as pessoas com mais de 40 anos costumam ter a vista cansada ou um problema chamado presbiopia, que também dificulta a visão de perto. A vista cansada acontece porque a lente dos olhos, o cristalino, vai perdendo a capacidade de foco ao longo da vida. No caso da presbiopia, existem dois tipos de cirurgia de correção: com laser ou com implante de lentes.

Seja qual for o problema, é importante sempre procurar o médico para avaliar.

Algumas pessoas não usam óculos porque não gostam e, segundo o oftalmologista Samir Bechara, isso não altera o grau dos defeitos de visão.

Os óculos devem ser usados para deixar a visão confortável e reduzir os incômodos.

## **Alimentação**

Para melhorar a saúde dos olhos, os médicos mostraram que a alimentação também pode fazer diferença. Alguns estudos mostram que o consumo de grandes quantidades de frutos e vegetais ricos

em luteína reduz o risco de degeneração macular e também protege os olhos de lesões provocadas pelos raios solares. Ou seja, alimentos como milho, abóbora, espinafre e brócolis são benéficos.

No entanto, alimentos ricos em ômega 3, ômega 6, sais minerais e vitamina C também são bons porque são antioxidantes, melhoram a produção de lágrima e beneficiam a saúde da retina.

Consumir peixes, frutas, tomate e cenoura pode já garantir alguns desses benefícios.

Para ler mais notícias do Bem Estar, clique em [g1.globo.com/bemestar/](http://g1.globo.com/bemestar/). Siga também o Bem Estar no [Twitter](#) e curta a nossa página no [Facebook](#).

Fonte: G1