



CSB360[®]

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



AS CRIANÇAS DEVEM USAR ÓCULOS DE SOL?



Por Dr. Paulo Vale
Oftalmologia da
Casa de Saúde da Boavista

A resposta é claramente sim.

Os óculos de sol cumprem simultaneamente duas funções: reduzir o excesso de luz que entra nos olhos, em condições de grande luminosidade (proporcionando maior conforto ao diminuir o encandeamento e melhorar o contraste), e, simultaneamente, impedir a entrada de radiação ultravioleta.

A luz visível é uma franja estreita da radiação eletromagnética (400-780nm), proveniente essencialmente do sol, e em relação à qual a nossa retina tem pigmentos sensíveis. Já a radiação ultravioleta (RUV: 100-400nm), que é filtrada em grande parte pela atmosfera e camada de ozono (virtualmente, nenhuns UV-C, uma pequena parte dos UV-B e 95% dos UV-A atingem a superfície terrestre), não sendo visível aos nossos olhos, é uma radiação com mais energia do que a luz visível, tendo assim efeitos prejudiciais para o globo ocular e pele.

A RUV pode atingir os nossos olhos diretamente a partir do sol (radiação direta), ou refletida por superfícies, tais como a neve (reflexão de 80%), água (20%) e areia (10%). As árvores e vegetação, verdes, absorvem quase na totalidade a RUV, não a refletindo. A exposição UV varia de acordo com a época do ano (maior no Verão), hora do dia (12h00, sol mais na vertical), localização (maior no equador) e altitude (maior a mais altitude). Céus enevoados ou temperaturas amenas nem sempre significam menor RUV.

Há várias barreiras que protegem o olho da RUV. A arcada óssea supraciliar e as pálpebras são o primeiro obstáculo à entrada de radiação. A córnea e a conjuntiva filtram 100% dos UV-B. No entanto, a exposição aguda a esses raios pode levar a fotoceratitis (ex: cegueira das neves) e a exposição crónica predispõe ao aparecimento de tumores na pele e a lesões degenerativas da córnea e conjuntiva (ex: pterígio). A parte anterior do olho, constituída pela córnea, cristalino e pupila, que funciona como um diafragma que fecha com a luz, constitui um filtro quase completo para os UV-A no adulto. Ainda assim, a exposição continuada pode levar à formação de catarata e a porção que atinge a retina à degenerescência macular, relacionada com a idade.

Porquê a proteção na criança? Por um lado, porque as crianças passam mais tempo no exterior do que os adultos (70% da exposição ao sol ocorre antes dos 18 anos de idade); por outro, porque na criança o cristalino muito transparente é ainda um filtro incompleto para os UV-A (sobretudo em redor dos 320-330 nm), assim como para toda a luz azul (400-500 nm), atingindo assim a retina. A transmissão da RUV é máxima após o nascimento (à volta de 20%), reduzindo-se progressivamente para 2-3% aos 20 anos de idade.

Como proteger os olhos da criança da RUV?

Evitando a exposição em períodos com maior índice ultravioleta (11H00-16H00). O Instituto Português do Mar e Atmosfera (IPMA) publica diariamente uma previsão do índice UV, numa escala de 0 a 11, em que com um índice até 2 (baixo) não é necessária proteção; 3 a 5 (moderado) é aconselhada a utilização de óculos de sol e proteção solar; 6 a 7 (elevado) é reforçada a indicação de óculos com filtro UV, chapéu e t-shirt; a partir do índice 8, deve ser evitada qualquer exposição, em particular nas crianças.

Protegendo os olhos com um chapéu de abas largas (protege da radiação direta), óculos de sol com proteção UV 100% e armações envolventes (que não deixem entrar a luz e RUV pelos lados nem por baixo), procurando as sombras, evitando olhar para o sol ou para o seu reflexo.

Que características devem ter os óculos de sol?

É absolutamente indispensável que os óculos tenham proteção UV a 100%. Para isso, lentes e armação devem estar de acordo com a norma europeia EN ISO 12312-1:2015, o que na prática se constata com a presença da sigla CE, a qual significa que obedeceu às normas. Para se assegurar que isso acontece, prefira lojas especializadas, como as óticas.

Não existe qualquer relação entre cor e o grau de proteção UV (lentes muito ou pouco escuras, coloração cinzenta, castanha, ou outra). Uma lente incolor pode ter proteção UV 100%. Pelo contrário, uma lente escura sem adequada proteção UV não só não oferece proteção, como, ao provocar dilatação da pupila, leva à entrada de maior quantidade de RUV do que o que aconteceria sem óculos. Ainda assim, dado que a utilização de óculos de sol se destina em geral a condições com muita luminosidade, prefira a categoria 2 ou 3 (intensidade) e cinzento ou castanho (sem alteração significativa da percepção das cores). Em atividades de alto risco, como montanhismo ou desportos náuticos, recomenda-se a categoria 4 (lentes muito escuras)

O material e a qualidade ótica das lentes também contribui muito para o conforto e aceitação das mesmas. Na criança, escolha sempre materiais orgânicos com elevada resistência ao impacto físico.

As armações devem ser envolventes e ajustadas ao rosto (protegendo os olhos de todos os ângulos) e, simultaneamente, robustas e flexíveis, suscetíveis de amortecer o impacto, feitas de material facilmente lavável, hipoalérgico e não tóxico. Em crianças mais pequenas ou em desportos, uma fita elástica pode ajudar a manter os óculos ajustados.

E se a criança já usar óculos graduados?

Existem no mercado lentes incolores que filtram a RUV a 100%, quer porque fabricadas com materiais orgânicos específicos, quer porque tenham já incorporados filtros UV. Estas lentes incolores, bem como as lentes de cor variável ou fotocromáticas (lentes que escurecem com o sol e se tornam incolores no interior), estão perfeitamente adequadas para a proteção UV nas atividades quotidianas de exterior.

Tenha, mesmo assim, em consideração que, em condições em que exista muita luz, e particularmente uma grande quantidade de RUV refletida, como na neve ou na praia, apenas uma armação adequada de formato envolvente e ajustada ao rosto da criança, combinada com uma lente que filtre totalmente a RUV, protege de forma adequada os olhos da exposição UV.

