



A armação ideal

Uma armação muito curva não deve ser usada por quem tem astigmatismo, pois causará dor de cabeça e dificuldade de focalizar bem a imagem

Armações muito pequenas, para lentes multifocais, podem causar dificuldades em se acostumar com os óculos e em achar o local certo do grau de perto

Se o grau é só para perto, o correto é que sejam feitos em meia armação, para que sejam usados mais baixos, no nariz, assim, quando a pessoa olha para longe, olha por cima dos óculos e não através deles. Se fizer uma armação normal, ou terá tontura e desconforto ao olhar em frente com grau de perto, ou terá que ficar tirando e colocando os óculos o tempo todo

Armações muito grandes para graus mais altos ficarão escorregando no nariz, então, o grau correto da lente estará fora do local correto para a visão de longe, fazendo a visão ficar embaçada, ou fazendo a pessoa ficar ajustando os óculos o tempo todo

Fonte - Juliana Freitas, oftalmologista na D'Olhos

Lentes de contato

As lentes de contato têm que ser adaptadas por um oftalmologista, já que cada pessoa tem uma curva-base da córnea, assim como um tamanho de olho diferente, segundo a oftalmologista Juliana Freitas. Ela explica ainda que o grau dos óculos não é o mesmo das lentes, já que os óculos estão a uma certa distância dos olhos e as lentes estão encostadas na córnea. “Não é somente comprar uma lente pelo grau. Lentes podem ficar frouxas ou apertadas, e têm de ser ajustadas a cada formato de olho”, alerta.

Em relação ao uso das lentes, Thaís Shiota Tanaka Chela recomenda alguns cuidados, como não dormir com

as lentes de contato; sempre utilizar soluções específicas para limpeza e cuidado das lentes; nunca usar soro fisiológico ou água; não tomar banho ou mergulhar com as lentes. As lentes de contato têm prazo específico, informado pelo médico oftalmologista durante a adaptação e devem ser descartadas no prazo indicado; na presença de sintomas como dor, olhos vermelhos, visão embaçada ou lacrimejamento, deve-se retirar as lentes e entrar em contato com o médico; o estojo das lentes também necessita de cuidados, devendo ser limpo uma vez por semana com a solução específica para lentes e deve ser trocado a cada três meses.

lente” orienta.

Olyntho alerta que a luz azul de alta intensidade provoca danos às células fotorreceptoras. Segundo pesquisadores, a luz emitida por smartphones, laptops e outros dispositivos digitais causa fadiga visual, distúrbio do sono e vigília pelo estímulo visual. “Os pesquisadores alertam para o fato de estarmos constantemente expostos a esses dispositivos e que as estruturas do olho, como a córnea e a retina, não são capazes de bloquear ou refletir essa luz totalmente, deixando-nos vulneráveis a efeitos danosos. É recomendável evitar ou reduzir a exposição em crianças menores de 7 anos”, diz.

A oftalmologista Juliana Freitas, da D'Olhos, explica que o tipo de armação também influencia na qualidade de visão. Para cada problema há um tipo de armação mais indicada. “As armações têm que estar sempre retas, no prumo, principalmente para quem tem astigmatismo, pois armações tortas mudam o eixo do astigmatismo e embaçam a visão. Via de regra, quanto mais retas e simples as armações forem, menores as chances de darem problema.”

Lentes que protegem dos raios UV e da luz azul

Freepik/Divulgação

A Varilux oferece o Blue UV Filter, que ajuda a preservar a saúde dos olhos contra essas luzes nocivas. A lente tem proteção contra os raios UV e a luz azul - violeta nociva, prejudicial à saúde ocular. Outra marca que oferece proteção para a fadiga ocular digital é a Zeiss. Ela foi criada especialmente para o uso de dispositivos digitais. A Transitions tem uma lente específica para quem dirige. As lentes solares Drivewear são polarizadas e se adaptam à luz atrás do volante, ambientes ao ar livre e removem o reflexo do asfalto.

As lentes podem ser encontradas nas Óticas Diniz que tem, inclusive, marca própria, a partir de R\$ 250. Na Ótica Veja, as lentes são encontradas a partir de R\$ 190.

