



Óculos de sol: mais do que um acessório de moda

*Por Dr. Rufino Silva, Médico Oftalmologista
Professor Associado Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra
Diretor Clínico: CLIORS Lda.*

Com a chegada dos dias mais quentes e de sol é importante lembrar que os óculos de sol não são apenas um acessório de moda, mas também um item importante para a saúde dos nossos olhos. Além de protegerem contra os raios ultravioleta (UV), eles evitam o cansaço visual e ajudam a prevenir doenças oculares.

Mas com tantos modelos e opções no mercado, como escolher os óculos de sol ideais? Lembre-se de que a escolha do par de óculos de sol ideal deve ser feita com cuidado considerando os fatores de proteção UV, a cor das lentes, os materiais, proteção lateral, idade adequada para uso e para que situações os queremos.

A partir de que idade é que se deve usar óculos de sol?

Os danos oculares provocados pelos raios ultravioleta, podem ser agudos (como por exemplo quando vamos para a neve sem óculos de proteção) mas os mais importantes são cumulativos ao longo da vida. E têm início na infância quando o cristalino é menos pigmentado e filtra menos as radiações UV e quando as pupilas são em regra mais dilatadas do que as dos adultos. Portanto, a proteção deve ser ainda mais rigorosa que nos adultos. De facto, ninguém aceita que uma criança esteja exposta ao sol sem proteção cutânea. Porquê deveríamos aceitar que esteja ao sol sem proteger os olhos? É fundamental que os óculos de sol sejam usados desde a infância. Devem igualmente ser escolhidos os modelos adequados para a idade, que sejam confortáveis e seguros. Bebés e crianças pequenas devem usar óculos com lentes flexíveis e duráveis, que não quebram facilmente.

Os óculos de sol protegem de quê?

Ao escolher um par de óculos de sol, certifique-se de que eles ofereçam proteção contra os raios ultravioleta (UV). Esses raios invisíveis e perigosos podem causar danos oculares nomeadamente potenciando o aparecimento de pterigium (um tecido que cresce sobre a córnea, a parte transparente da frente do nosso olho), tumores palpebrais e conjuntivais, fotoqueratite aguda, catarata e eventualmente degenerescência macular da idade. Portanto, escolha óculos que ofereçam proteção 100% contra os raios UV. Lembre-se, não é o facto de as lentes serem escuras que protege os olhos. É o facto de elas terem proteção contra os raios ultravioletas.

A cor das lentes é importante?

A cor das lentes dos óculos de sol não é importante para a proteção ultravioleta. É importante para a qualidade da visão em diferentes situações da nossa vida. Ela pode afetar a forma como vemos o mundo ao nosso redor. *Lentes cinzas* são excelentes opções para uma visão mais natural, no dia a dia. Fornecem uma visão de cores mais natural (não alteram as cores), sem aumentar o contraste. São ótimas para atividades no geral.

As lentes verdes são igualmente boas para praticamente todas as situações, faça sol ou chuva. Além disso, oferecem bom conforto visual e proporcionam um melhor contraste de cores. *As lentes laranja* estão mais indicadas para a prática de desportos, como, por exemplo, ciclismo, golfe, futebol, e em dias nublados. É importante ter em consideração que estas lentes não são indicadas para atividades que exigem uma boa identificação das cores. *As lentes amarelas* são úteis para ambientes com pouca luz e com nevoeiro. Elas podem aumentar o contraste e melhorar a percepção de profundidade. São boas para uso em atividades noturnas mas também para pessoas que passam muito tempo a trabalhar em computadores, pois podem ajudar a reduzir o cansaço visual causado pela luz azul emitida pelas telas. *As lentes azuis* são recomendadas para diversas situações, como por exemplo em locais muito iluminados, como na praia, em dias muito ensolarados e em lugares com neve (com muita iluminação), pois melhoram a proporção das cores e oferecem proteção UV. *As lentes rosas ou vermelhas, por sua vez,* podem ser boas para atividades desportivas ao ar livre, pois reduzem o brilho e a fadiga visual.

E os materiais são todos iguais?

Quando se trata de materiais para as lentes dos óculos de sol, existem diversas opções disponíveis no mercado, cada uma com suas próprias características e vantagens. *Vidros:* são resistentes e oferecem excelente qualidade ótica, mas podem ser pesados e quebradiços. Além disso, não são tão eficientes em bloquear raios UV quanto outros materiais. *Acrílico:* é um material leve e resistente a impactos, mas pode arranhar com facilidade. As lentes de acrílico são uma opção mais econômica em relação a outros materiais. *Policarbonato:* é um material leve e altamente resistente a impactos, sendo uma excelente escolha para óculos de desporto ou atividades ao ar livre e para as crianças. Além disso, as lentes de policarbonato oferecem proteção UV superior e são menos propensas a arranhar do que as de acrílico, mas mais do que as de vidro ou de poliuretano. *Poliuretano:* é um material leve, resistente a impactos e altamente flexível, o que o torna uma opção confortável para lentes de óculos. São mais leves e finas do que as lentes de policarbonato e oferecem uma visão mais nítida e clara do que estas além de serem mais resistentes a arranhões e a quebras ou impactos do que as lentes de policarbonato. Mas também são mais caras em regra.

A proteção lateral é importante?

É importante escolher óculos que ofereçam a proteção lateral adequada para sua situação específica. Em situações de trabalho ou de desporto é particularmente importante garantir que os óculos oferecem uma proteção lateral adequada para proteger os olhos de possíveis lesões. Alguns óculos de segurança, como aqueles usados por trabalhadores da construção civil, possuem proteção lateral integrada, e muitos óculos de sol desportivos (por exemplo, para a neve) também apresentam uma cobertura maior ao redor dos olhos para garantir a proteção contra a luz solar refletida e outros perigos ambientais.

Independentemente do material escolhido, lembre-se de que a proteção contra raios UV é um fator crucial na escolha das lentes dos óculos de sol. Certifique-se de que as lentes oferecem proteção 100% contra raios UVA e UVB para manter os seus olhos seguros e saudáveis. Além disso, tome em consideração as suas necessidades específicas de uso, como atividades desportivas ou estilo de vida, ao escolher o material ideal para as lentes dos seus óculos de sol.