

## ANTES SÓ, DO QUE MAL ACOMPANHADO

Por: Claudiney Santana  
Óptico-Optometrista  
CROO-SP 26.0932

O que realmente acontece quando usamos óculos de sol com proteção UV nas lentes?

**M**uitas pessoas sabem que óculos de Sol sem proteção UVA/UVB são prejudiciais a saúde dos olhos mas, o que poucos sabem, é o que realmente acontece ao usá-los, e porque isso prejudica nossos olhos.

Como todo o corpo humano nossos olhos também têm suas defesas naturais, estimuladas por nosso sistema nervoso, é absolutamente isto que acontece com nossa pupila que controla a entrada de luz dentro do globo ocular, limitando o tamanho da íris, que pode aumentar ou diminuir seu diâmetro. A íris é sensorialmente avisada quando uma quantidade de luz maior do que o suportado esta querendo adentrar em nossos olhos, sendo assim, ela se contrai, limitando ao máximo dentro de sua capacidade a entrada desta luz, ela também recebe ajuda das pálpebras, que por sua vez, também se franzem ao contato com uma quantidade elevada de luz e traz mais conforto aos olhos.

A luz Solar que potencialmente chega até a terra, é classificada como UVA (400 nm a 300nm) “nm “= nanômetro unidade de comprimento de luz), e é justamente contra este raio - ultra violeta - que nosso olhos vivem em constante batalha. Um bom óculos de sol tem que bloquear este comprimento de luz que é nocivo aos olhos, sendo assim, entramos justamente no titulo desta matéria “Antes só do que mal acompanhado”.

Quando vestimos um óculos de sol, com lentes de cor escuras, passam para nossos olhos uma sensação de conforto, uma vez que, em tese, elas bloqueiam a luz em excesso. É ai que mora o perigo. Se as lentes dos óculos não tiverem um tratamento que iniba este comprimento de luz nocivo ao olhos (UVA), nós estaremos

causando em nossos olhos uma sensação de pseudosegurança (segurança falsa) então, nossa pupila vai se sentir mais a vontade causando uma dilatação (no escuro nossa pupila pode chegar até 8mm de abertura de raio, e com alta luminosidade 1,5mm de raio) assim, quando ela estiver bem dilatada, toda radiação UVA que não foi filtrada pela lente solar entrará em nossos olhos, o que é cientificamente comprovado que, a longo prazo causa envelhecimento dos olhos, levando por exemplo, à uma catarata precoce entre outras doenças oculares.

Se nossos olhos estiverem sem a proteção dos óculos, eles vão tentar bloquear o máximo de luz possível da forma que a natureza os ensinou, como por exemplo: contraindo a pupila e franzindo as pálpebras. Sendo assim, é melhor não usar nenhum óculos escuro, ao usar um que prejudique seus olhos. Por isso se você não puder ajudá-los com lentes com tratamentos UV, também não os atrapalhe usando lentes escuras sem o tratamento UV.

**Lembre-se; “Antes só, do que mal acompanhado”**