

Saúde Ocular

Voce cuida da sua visão?



A Organização Mundial de Saúde estima que entre 60% e 80% dos casos de cegueira são evitáveis e/ou tratáveis.

As recomendações do Conselho Brasileiro de Oftalmologia para consultas com o oftalmologista são:

Recém-nascidos	Crianças	Adultos
Todo recém-nascido deve ser submetido ao teste do reflexo vermelho, também conhecido como “teste do olhinho”.	Após o nascimento, outro exame deve ser realizado entre 1-3 anos de idade e outro no início da vida escolar (por volta de 6 anos).	Na idade adulta, os exames devem ser realizados a cada 1-2 anos com o objetivo de prevenir e diagnosticar precocemente doenças oculares.

Além disso, alguns hábitos podem melhorar a saúde ocular. **É recomendável:**

- Dormir no mínimo oito horas por dia;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Ter alimentação balanceada;
- Não esquecer os óculos escuros;
- Ter atenção ao tempo seco. Hidrate-se!; e
- Usar os óculos de grau, caso necessário.

Procure mais informações no site:

www.saudenaval.mar.mil.br



Saúde Naval