

Você sabia?



A maioria das lesões oculares ocorrem no trabalho

A 2ª maior causa de lesões são acidentes em casa

Quase nenhuma vítima usava **óculos de proteção** no momento do acidente

Mais de um terço das vítimas sofre de acidentes repetidos pela mesma causa

Quando procurar um médico?



- Dor nos olhos ou dificuldade para enxergar
- Corte ou rasgo nas pálpebras
- Um olho está maior do que o outro
- Um olho se movimenta diferente do outro
- As pupilas estão diferentes uma da outra
- Há sangue na parte branca do olho
- Sensação de objeto preso no olho ou abaixo das pálpebras.



ATENÇÃO

QUANDO UMA LESÃO OCULAR OCORRE, UM MÉDICO DEVE EXAMINAR O OLHO O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL, POIS UMA LESÃO GRAVE NEM SEMPRE É PERCEBIDA PELO PACIENTE. NÃO BUSCAR TRATAMENTO PODE AGRAVAR A LESÃO E CAUSAR PERDA VISUAL PERMANENTE, OU SEJA, CEGUEIRA. ENTÃO, NUNCA TENHA TENTADO TRATAR UMA LESÃO OCULAR GRAVE SOZINHO!

Procurar um médico o mais rápido possível pode salvar sua visão!



E na dúvida, sempre utilize óculos de proteção, eles são a maneira mais eficaz de proteger os seus olhos!

AUTORES:

DR. RICARDO EVANGELISTA MARROCOS DE ARAGÃO

DR. RAFAEL JORGE ALVES DE ALCÂNTARA

ELABORAÇÃO:

RICARDO EVANGELISTA MARROCOS DE ARAGÃO
MÉDICO OFTALMOLOGISTA DO INSTITUTO DR. JOSÉ FROTA (IJF)

CLARA DE AMORIM DE CARVALHO, DANIEL PESSOA FERREIRA MARINHO,
DANIEL RIBEIRO ALVES, ERICK SAMPAIO ANDRADE, FRANCISCO XAVIER DE AQUINO
JÚNIOR, MILA ALMEIDA VASCONCELOS, SAMUEL BEZERRA MAGALHÃES MARTINS

GRADUANDOS EM MEDICINA E MEMBROS DA LIGA DE OFTALMOLOGIA - UFC

GUIA DO IJF PARA PREVENÇÃO DE LESÕES OCULARES



LIGA DE OFTALMOLOGIA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ



Instituto
Dr. José Frota
Referência em saúde.



FORTALEZA
PREFEITURA

SAÚDE

Como prevenir lesões:

Em casa

- Ao usar spray, direcione o jato para longe
- Não misture produtos químicos
- Conserte ou troque ferramentas danificadas antes de usar
- Atenção com objetos quentes perto do rosto (chapinha, secador de cabelo, etc.)



USE ÓCULOS DE PROTEÇÃO PARA

- Martelar pregos
- Trabalhar com solventes
- Lixar, serrar, capinar, podar plantas.

É recomendado que cada membro da família tenha um óculos de proteção

CUIDADOS COM AS CRIANÇAS

- Cubra cantos afiados de móveis
- Evite brinquedos com projéteis (arminha, baladeira)
- Guarde produtos químicos longe do alcance das crianças
- Supervisione o uso de clipes, tesouras e elásticos



No trabalho



- CUIDADO com objetos voadores (pequenos e cortantes), ferramentas (prego e martelo, marreta e talhadeira, bater ferro com ferro, solda, serras, lixadeiras e furadeiras) e produtos químicos.
- Utilize a proteção indicada pela máquina, as telas de trabalho e os óculos de proteção
- Para orientações mais específicas, procure responsáveis com seu empregador.

No esporte



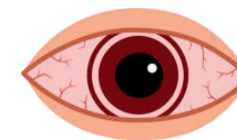
- A proteção ocular necessária é determinada pelo tipo de esporte.
- Utilize óculos de proteção ao andar em mata fechada seja a pé, a cavalo ou de bicicleta.
- Utilize óculos com proteção UV para esportes ao ar livre.
- A pesca é o principal esporte causador de lesões.
- Tenha cuidado com o manuseio do material e use óculos de proteção.

Nas celebrações



- Sempre refrigere bebidas gaseificadas na geladeira ou no gelo antes de abrir, pois bebidas quentes, inclusive refrigerantes, têm mais pressão e podem explodir ao simples manuseio.
- Não agite, chacoalhe ou aponte um espumante para ninguém.
- Nunca use saca-rolhas para abrir uma garrafa de espumante.
- Prefira shows de fogos profissionais, respeitando a distância de segurança.

**AH NÃO,
UMA LESÃO...
O QUE FAZER?**



→ **NÃO**

Toque; Esfregue; Pressione o olho;
Tente remover objetos no olho; Tente aplicar/tomar remédios.

Situações que NÃO necessitam de consulta médica:

1. Areia, detritos ou corpo estranho no olho:



- Lave o olho com soro ou água limpa.
- Pisque bastante.

2. Golpe no olho:



- Compressa úmida.

ATENÇÃO! Se os danos se agravarem: procurar médico.

Quando você deve OBRIGATORIAMENTE procurar atendimento médico:

- Se o seu olho foi cortado ou perfurado
- Em caso de queimadura química no olho
- Imediatamente lave os olhos com uma grande quantidade de água limpa por pelo menos 20 minutos.

Em caso de lesões causadas por fogos de artifício, rolhas de espumante, cacos de vidro ou outros objetos perfuro-cortantes.