

# Como prevenir trauma ocular durante as atividades das crianças (esporte ou lazer)?

Prof. Dr. Paulo Augusto de Arruda Mello

Durante os jogos (tênis, squash, ou algum outro esporte em que a bolinha possa machucar o globo ocular), recomenda-se uso de óculos de proteção, preso na cabeça com uma faixa ajustável.

## Exemplo:



Na natação, usar óculos que protegem das impurezas (cloro, sal, iodo, agentes químicos, etc...) contidas na piscina ou no mar. Lembre-se que nesse tipo de lente pode ser adicionado grau.

## Exemplo:



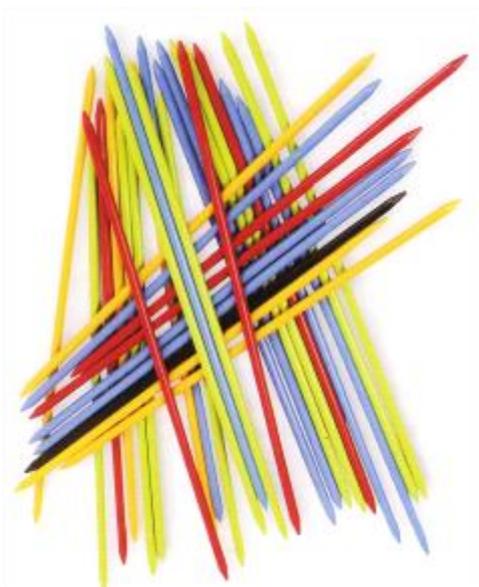
Na praia ou durante a exposição ao Sol, usar óculos escuros com proteção aos raios UVA e UVB, Mas cuidado! Não é todo óculos escuros que tem proteção UVA e UVB. Os sem proteção não podem ser usados.

Se necessário, poderá prender os óculos na cabeça com uma tira especial.

**Exemplo:**



Evite jogos infantis que tenham peças pontiagudas, por exemplo: jogo das varetas, lápis de cor com pontas muito finas e grandes.



Evite também estilingues.

E cuidado com as crianças correndo pela casa com canetas, lápis ou objetos pontiagudos (tesouras com pontas) nas mãos.

Cuidado com plantas que possuem seivas brancas que são tóxicas para os olhos, ou as pontiagudas que podem perfurar.

**Exemplo:**



Cuidado com agressões de galinhas, gansos e animais de fazenda (porcos, cavalos) às crianças!

Quando a mãe não estiver em casa, devem alertar o cuidador, dos possíveis acidentes oculares. Alguns acidentes oculares em crianças são evitáveis; tais como:

- Queimadura térmica ocular por líquido escaldante na panela : Evita-se virando o cabo da panela para dentro;
- Queimadura química ocular por produto de limpeza: Evita-se mantendo longe do alcance das crianças. NÃO deixar embaixo do tanque.

Em se tratando de visão dos nossos filhos, todo cuidado é pouco.