

Palestra - “Saúde Ocular”

Tendo como público alvo as turmas dos 12.º CT1, 12.º CT3, decorreu no passado dia 24 de abril, na Escola Secundária Lima-de-Faria, uma palestra alusiva ao tema “Saúde Ocular”, dinamizada pela Doutora Elisa Julião Campos, investigadora do Centro de Engenharia Química e Recursos Renováveis para a Sustentabilidade da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra e pela Doutora Maria João Quadrado, médica oftalmologista do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC) e professora da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra.

Segundo a Doutora Maria João Quadrado, desde o início da pandemia Covid-19, os casos de miopia no mundo têm vindo a aumentar de forma exponencial, sendo que há países onde, neste momento, mais 98% da população é míope. A mesma realçou que este agravamento dos problemas oculares é fruto dos novos hábitos de vida, nomeadamente, erros alimentares, muito tempo passado em frente aos *écrans* dos computadores / telemóveis, reduzido número de horas de sono e de exposição à luz natural, assim como da diminuição da qualidade do ar, esta última relacionada com o aumento das alergias oculares.

Nesse sentido, usando uma linguagem clara, objetiva e adequada a todos os presentes, deu alguns conselhos sobre os cuidados a ter, de forma a podermos preservar a nossa saúde ocular. Assim sendo, realçou a importância da promoção de um estilo de vida saudável, privilegiando uma alimentação equilibrada e usufruindo de algum tempo ao ar livre (usando óculos de proteção dos raios UV, adequados), em detrimento de uma exposição excessiva aos *écrans*.

Relembrou, ainda, a importância de se fazer uma consulta de oftalmologia até aos seis anos de idade, e depois com alguma regularidade, de forma a despistar alguns problemas oculares que, caso sejam diagnosticados tardiamente, podem provocar danos irreparáveis na visão.

A sessão mereceu a atenção e motivação dos alunos, a qual se evidenciou na interação entre os mesmos e a palestrante.

Bem hajam, por continuarem a divulgar ciência, contribuindo para o aumento da literacia em saúde dos nossos alunos.

A atividade foi organizada pelas professoras de Biologia das turmas acima referidas (Maria Teresa Machado e Ana Paula Rocha), em parceria com o Clube de Ciência Viva na Escola, a Biblioteca Escolar e o Projeto de Educação para a Saúde (PES).

