



O que veem os teus olhos?

Tudo o que tens de saber sobre a tua visão e como prevenir possíveis problemas.



POSTER PARA
DESTACAR

APRENDE E COLECIONA

estrelas
e ouriços

com o apoio

Wells

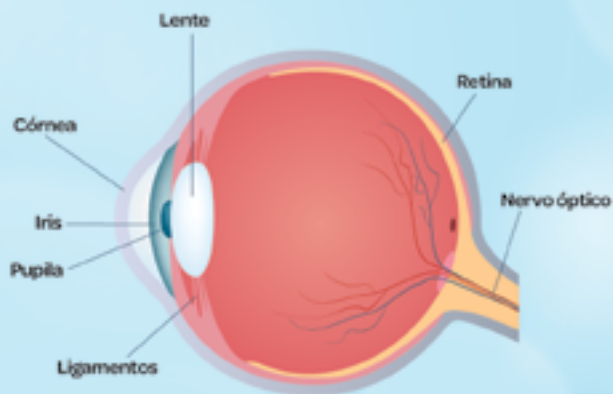
De olhos nos olhos

É com os olhos que apreendes boa parte do mundo. Por isso, deves tratar deles com o maior cuidado. Prevenir é o melhor remédio: faz um rastreio!



O olho visto à lupa

Este órgão do corpo humano tem um diâmetro de aproximadamente 24 milímetros, pesa 7,5 gramas. Consegue distinguir cerca de 10 milhões de cores.



3 defeitos oculares comuns em que podes precisar de usar óculos:

Miopia quando tens dificuldade em ver ao longe

Hipermetropia quando sentes dificuldade em ver ao perto

Astigmatismo quando vês os objetos, quer estejam próximos ou distantes, mas um pouco distorcidos

Avisa os teus pais se tiveres estes sintomas:

- Coças muitas vezes os olhos
- Tens dificuldade em manter os olhos abertos quando há muita luz
- Tens os olhos sempre vermelhos ou a chorar
- Não vês bem para o quadro na escola

Cuida dos teus olhos!

- Dorme pelo menos oito horas para hidratar e descansar os olhos.
- Não olhes muito tempo para a televisão, para o tablet ou qualquer ecrã. Faz pausas, pisca os olhos e olha para um ponto longínquo.
- Protege os olhos dos raios ultra-violeta com óculos de sol.
- Evita coçar os olhos para não causares irritações.
- Faz uma boa alimentação, rica em vitamina E, e exercício físico.

Toma nota:

- Sabias que um dos motivos para o insucesso escolar são as dificuldades na visão, que não são detetadas por desconhecimento? Avisa os teus pais!
- Antes de entrares para o 1.º ciclo, tu e todas as crianças devem fazer rastreios médicos de despiste de eventuais problemas para, se for caso disso, resolvê-los a tempo de fazer boas aprendizagens.
- Quando há pessoas na família que têm problemas graves de visão, deve haver ainda um maior cuidado no rastreio às doenças dos olhos.
- O rastreio é mesmo muito importante! Informa-te, porque há lojas que fazem consultas de optometria gratuitas.

com o apoio:

well's