

Presbiopia

Popularmente conhecida como vista cansada, a presbiopia é um problema progressivo de visão que normalmente atinge pessoas a partir dos 40 anos. Essa desordem decorre da perda progressiva da elasticidade do cristalino (lente natural do olho), dificultando a focalização correta de objetos próximos.

Pessoas acometidas pela presbiopia costumam sentir dores de cabeça e nos olhos, irritação e vermelhidão dos olhos e sensação de peso nas pálpebras, o que torna muito difícil a leitura de textos com letras muito pequenas e a execução de tarefas que exijam focalização de perto, como ver as horas num relógio, colocar linha numa agulha, etc. Essas pessoas, em geral, tendem a afastar os objetos dos olhos na tentativa de enxergá-los melhor. Embora apresente sintomas e necessite de orientação de um médico especialista, a presbiopia não é uma doença, mas uma condição natural da idade, assim como o aparecimento de rugas e de fios de cabelos brancos.

O problema é diagnosticado por meio do exame de vista padrão, realizado por um oftalmologista.

Não há cura para a presbiopia, porém, existem algumas formas de corrigi-la.

O método mais comum de correção do problema é o uso de óculos para perto ou com lentes bifocais (que servem para ver de perto ou de longe). Há, também, aqueles que preferem o uso de lentes sobressalentes, uma para visão de perto e outra para longe. Para pessoas que não se adaptam ao uso de óculos ou de lentes, uma terceira alternativa é o implante de lente intraocular, um procedimento cirúrgico rápido, feito com anestesia local e sem necessidade de internação.

Por ser um processo natural resultante do envelhecimento, a presbiopia não pode ser prevenida ou evitada.

Entretanto, existem algumas medidas que pode retardar o surgimento do problema:

Procurar ler e fazer tarefas que exijam focalização em ambientes bem iluminadas, de preferência com luz branca;
Optar por ler textos impressos e não no computador, tablets ou em smartphones, pois a resolução das letras no papel é maior;

Evitar o uso contínuo de óculos de leitura, para que o cérebro não se acostume e continue a processar melhor as imagens;

Durante os trabalhos em frente à tela do computador, procurar fazer pausas (cada vez mais longas) e piscar várias vezes seguidas. Isso ajuda a lubrificar os olhos, evitando o ressecamento.

Substituir monitores antigos por modelos mais novos, que, em geral, já apresentam recurso antirreflexo e uma melhor definição de imagens.

Consultar um oftalmologista regularmente.

Consulte-nos