



# INFORMATIVO CIPA

ABRIL /2026

## DOENÇAS OCULARES: O QUE É, SINTOMAS E PREVENÇÃO

### O QUE É?

São problemas oftalmológicos provocados por inúmeros motivos, desde causas genéticas até a hábitos e estilos de vida. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, cerca de 285 milhões de pessoas tem a visão prejudicada, sendo que 60% a 80% poderiam ser evitados ou tratados. No Brasil são mais de 35 milhões de pessoas com alguma dificuldade visual.



### QUAIS OS SINTOMAS?

Os principais sintomas, que servem de alerta quando surgem, são: *visão embaçada, tremor nos olhos, dificuldades de se adaptar à luz, olhos vermelhos, olhos lacrimejando.*

**Na dúvida, você deve procurar um  
especialista médico!**



### PREVENÇÃO

Para proteger a visão e prevenir doenças oculares, podemos adotar alguns dos seguintes hábitos:

- Usar óculos de sol para reduzir a exposição à radiação ultravioleta;
- Evitar o excesso de exposição a telas de TVs, computadores e smartphones;
- Cuidado com uso excessivo de colírios;
- Cuidado com produtos próximos aos olhos, como produtos químicos e maquiagens;
- Tenha uma alimentação saudável e balanceada.

### PRINCIPAIS DOENÇAS OCULARES

Essas são as principais doenças oculares: *catarata, glaucoma, conjuntivite, retinopatia diabética, degeneração macular, erros de refração.*

### MAIORES INFORMAÇÕES

Para maiores informações, acesse:

- Site do Ministério da Saúde: glossário de doenças – saúde de A a Z.



Imagens geradas por IA: GEMINI