



# ESTILO DE VIDA E O OLHO

## AUTOR

**Brien Holden Vision Institute Faculty:** Sydney, Australia

## REVISOR

**Bo Wiafe:** Regional Director for Africa: Operation EyeSight Universal

## PENSAR

- Imagine como seria afectada a sua capacidade para efectuar o seu trabalho ou cuidar da sua família se ficasse cego.
- As pessoas que fumam têm quatro vezes mais probabilidades de ficar cegas devido a uma doença ocular tal como degeneração macular.
- Fumar é apenas uma entre muitas escolhas de estilo de vida que podem afectar a sua visão.

## O QUE IRÁ APRENDER

Após ter estudado esta unidade deverá ser capaz de:

- Identificar factores no estilo de vida que podem afectar a visão
- Descrever como alguns factores de estilo de vida podem causar incapacidade visual
- Explicar estratégias para prevenir que factores do estilo de vida afectam os olhos.

## ESTILO DE VIDA E O OLHO

- Só temos dois olhos e necessitamos utilizá-los todos os dias, por isso é muito importante cuidar deles.
- Uma lesão no olho é muitas vezes irreversível, por isso é muito importante que cuidarmos dos nossos olhos
- Os nossos olhos são parte do nosso corpo, por isso podem ser afectados pela nossa saúde e bem-estar em geral.
- Um estilo de vida saudável pode ajudar a manter uma boa saúde visual.
- Factores no estilo de vida que podem afectar os olhos:
  - Dieta
  - Segurança à nossa volta
  - Factores médicos
  - Exames regulares
  - Imunização
  - Fumo de cigarros
  - Exposição ao Sol
  - Exercício
  - Higiene
  - Poluição ambiental
  - Higiene pessoal

## DIETA

- A comida que nós ingerimos pode afectar os nossos olhos.
- Uma dieta equilibrada e saudável pode proteger os nossos olhos de doenças visuais.
- Uma dieta equilibrada inclui alimentos de cada grupo principal de alimentos:
  - Fruta e vegetais
  - Carne e peixe
  - Pão, cereais e batatas
  - Leite e produtos do dia
  - Gorduras e óleos

<b>O QUE DEVO PERGUNTAR?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Come fruta e legumes frescos? Com que frequência?</li> <li>▪ O que come ao pequeno-almoço, almoço e jantar?</li> <li>▪ Quantos copos de bebidas alcoólicas bebe por dia/semana?</li> <li>▪ Toma vitaminas ou outros suplementos vitamínicos?</li> <li>▪ Tem diabetes?</li> <li>▪ Se tem diabetes com que frequência controla o açúcar no sangue?</li> <li>• Tem a tensão arterial elevada?</li> </ul>
<b>O QUE DEVO ESPERAR VER?</b>	<p><b>Saúde Geral:</b> Uma pessoa com uma alimentação pouco diversificada pode can:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estar abaixo ou acima do peso</li> <li>○ Estar malnutrido</li> <li>○ Estar pálido</li> <li>○ Ter uma saúde fraca em geral incluindo tensão arterial alta e/ou Diabetes</li> <li>○ Estar cansado</li> <li>○ Ter dificuldades em se concentrar no trabalho/estudo</li> </ul> <p><b>Saúde Ocular:</b> Uma pessoa com uma dieta pouco diversificada tem maior probabilidade de desenvolver:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retinopatia diabética → a qual pode causar cegueira devido a hemorragias no fundo do olho</li> <li>• Carência de vitamina A → a qual pode causar cegueira devido a úlceras corneais</li> <li>• Degeneração Macular → a qual pode causar cegueira devido à deterioração da visão central</li> </ul>
<b>O QUE DEVO FAZER?</b>	<p><b>Discutir a importância de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uma dieta saudável inclui:           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Uma diversidade de frutas frescas e vegetais</li> <li>○ Alimentos integrais</li> <li>○ Nozes e sementes</li> <li>○ Peixe</li> <li>○ Pouco álcool, sal e gordura</li> </ul> </li> <li>▪ Manter a tensão arterial normal</li> <li>• Manter os níveis de açúcar no sangue normais</li> <li>• Exercício regular</li> </ul>

## DIETA (cont.)

### O QUE DEVO FAZER? (cont.)



*Figura 10.1: Fruta e Vegetais frescos são importantes para uma dieta saudável*

#### **Encaminhar:**

Encaminhar para o médico qualquer pessoa com:

- Diabetes
- Tensão arterial alta
- Deficiência de vitamina A

#### **Educar:**


- Eduque a sua comunidade acerca dos benefícios de uma dieta saudável

#### **Promover:**

- Produção de produtos frescos e locais
- Acesso a comida saudável e de preço acessível

## FUMAR

- Fumar faz com que químicos prejudiciais entrem no sangue.
- Estes químicos podem afectar o olho danificando o cristalino e os vasos sanguíneos – o que pode levar a perda de visão.

<p><b>O QUE DEVO PERGUNTAR?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fuma?</li> <li>Se sim: <ul style="list-style-type: none"> <li>Há quanto tempo fuma?</li> <li>Quantos cigarros fuma por dia?</li> <li>Já pensou em deixar de fumar?</li> <li>Sabia que fumar pode afectar a saúde dos seus olhos e corpo?</li> </ul> </li> </ul>  <p><i>Figura 10.2: Fumar pode danificar os olhos</i></p>
<p><b>O QUE DEVO ESPERAR VER?</b></p>	<p><b>Saúde Geral:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uma pessoa que fuma tem mais probabilidade de desenvolver: <ul style="list-style-type: none"> <li>Dificuldades respiratórias</li> <li>Doenças de pulmão</li> <li>Uma constipação grave</li> <li>Doenças cardíacas</li> <li>Cancro</li> <li>Diabetes não controlados</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Saúde Ocular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uma pessoa que fuma tem mais probabilidades de desenvolver: <ul style="list-style-type: none"> <li>Cataratas → 2 a 3 vezes mais provável que um não fumador</li> <li>Degeneração macular → 4 vezes mais provável que um não fumador</li> </ul> </li> <li>Os fumadores têm maior probabilidade de desenvolver estas condições mais cedo dos que não fumadores</li> </ul>
<p><b>O QUE DEVO FAZER?</b></p>	<p><b>Discutir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Como é que fumar pode prejudicar a visão</li> <li>Deixar de fumar</li> <li>Aconselhar todos os fumadores a fazer exame regular aos olhos</li> </ul> <p><b>Referenciar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Qualquer fumador com visão desfocada</li> </ul> <p><b>Educar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A sua comunidade, especialmente jovens acerca dos perigos de fumar</li> <li>Existem muitas organizações que podem ajudar pessoas a deixar de fumar</li> </ul> <p><b>Apoiar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Campanhas e Recursos para deixar de fumar, na sua comunidade</li> </ul>



**Anote os detalhes sobre a organização anti-tabagismo na sua comunidade:**

Nome da Organização: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ Sítio da Internet: \_\_\_\_\_

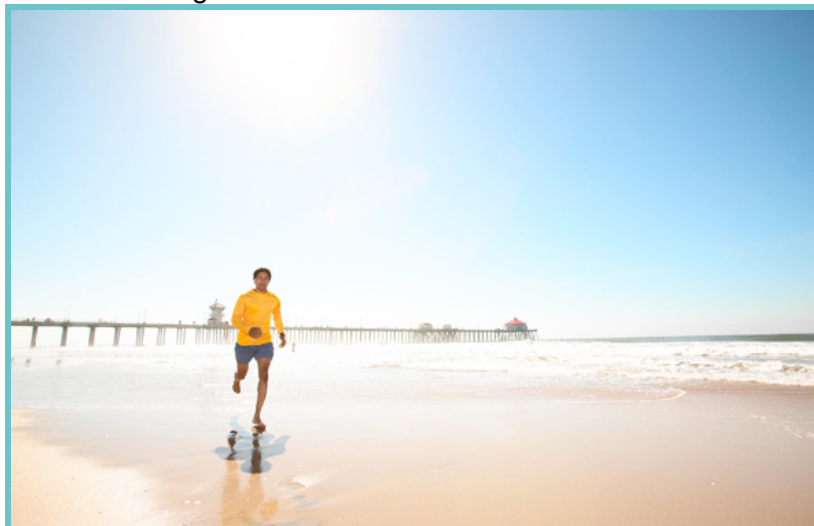
Outra Informação: \_\_\_\_\_

## EXPOSIÇÃO AO SOL

A exposição ao Sol pode prejudicar os nossos olhos.

### O QUE DEVO PERGUNTAR?

- Passa muito tempo no exterior?
- Trabalha no exterior?
- Usa chapéu e óculos de sol quando vai para o exterior?
- Tem notado algo de estranho na sua visão?



*Figura 10.3: Passar tempo ao sol pode danificar os seus olhos*

### O QUE DEVO ESPERAR VER?

#### Saúde Geral

Uma pessoa que passa muito tempo ao sol pode ter:

- Queimaduras solares
- Sardas
- Verrugas
- Cancro de pele

#### Saúde Ocular

Uma pessoa que passa muito tempo ao sol tem maior probabilidade de ter

- Pinguéculas
- Pterígio
- Cancro nos olhos e em torno deles
- Cataratas

### O QUE DEVO FAZER?

#### Discutir

- A importância da protecção contra o Sol
- Use chapéu e óculos de sol quando estiver no exterior
- Mantenha-se na sombra no meio do dia (entre 10.00 e 2.00 da manhã)




*Figura 10.4: Use chapéu e óculos de sol quando estiver no exterior*

## EXPOSIÇÃO AO SOL (cont.)


<p><b>O QUE DEVO FAZER? (cont.)</b></p>	<p><b>Encaminhar:</b> Encaminhar <b>para um oftalmologista ou outro médico que tenha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Um pterígio</li> <li>• Elevações crescentes no ou em torno do olho</li> <li>• Cataratas</li> </ul> <p><b>Educar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A sua comunidade, especialmente jovens, acerca da razão pela qual a protecção solar é importante para os olhos e saúde em geral</li> </ul> <p><b>Aconselhar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O acesso a óculos de sol a preços acessíveis para a comunidade.</li> <li>• Nas escolas para encorajar as crianças a utilizar chapéu e óculos de Sol → Isto dará às crianças bons hábitos desde uma tenra idade.</li> </ul>
-----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ACIDENTES E LESÕES OCULARES

- Os acidentes podem prejudicar os olhos
- Todos os ferimentos podem causar cegueira se não forem tratados rápida e correctamente

<p><b>ACIDENTES E LESÕES OCULARES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os acidentes podem acontecer no trabalho ou em casa</li> <li>• Por exemplo na: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Soldagem</li> <li>◦ Jardinagem</li> <li>◦ Trabalho com químicos (tais como produtos domésticos)</li> <li>◦ Trabalho com objectos afiados</li> </ul> </li> </ul> <div data-bbox="507 1301 1173 1798" data-label="Image">  </div> <p><i><b>Figura 10.5:</b> Soldagem com protecção para os olhos para evitar queimadura com luz</i></p>
<p><b>O QUE DEVO PERGUNTAR?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Qual é a sua ocupação</li> <li>▪ Quais são os seus passatempos?</li> <li>• Usa óculos de segurança quando efectua tarefas que podem causar dano aos olhos?</li> </ul>

## ACIDENTES E LESÕES OCULARES (cont.)

<p><b>O QUE DEVO ESPERAR VER?</b></p>	<p><b>Saúde Geral:</b> Uma pessoa com lesões oculares de um acidente também poderá ter lesões noutras partes da face ou corpo.</p> <p><b>Saúde Ocular:</b> Uma pessoa com lesões oculares pode ter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lacerações da pálpebra</li> <li>• Corpos estranho dentro ou fora do corpo</li> <li>• Trauma contuso</li> <li>• Queimaduras químicas</li> <li>• Queimaduras com luz</li> </ul>
<p><b>O QUE DEVO FAZER?</b></p>	<p><b>Discutir:</b> A importância de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar as mãos depois de usar químicos</li> <li>• Armazenar químicos longe das crianças</li> <li>• Usar óculos de segurança</li> <li>• Usar uma máscara de soldagem ao soldar</li> </ul> <div data-bbox="507 972 1002 1406">  </div> <p><i>Figura 10.6: A utilização de óculos de segurança pode ajudar a prevenir lesões oculares</i></p> <p><b>Encaminhar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qualquer pessoa com lesões oculares e faciais</li> </ul> <p><b>Educar:</b> A sua comunidade acerca do:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Do uso de óculos de segurança no trabalho e em casa</li> <li>○ Armazenar químicos nos locais adequados</li> <li>○ Lavar as mãos depois de usar químicos</li> <li>○ Usar uma máscara de soldagem ao soldar</li> </ul> <p><b>Apoiar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O acesso a óculos de segurança para todos os trabalhadores em risco de lesões oculares</li> <li>• Melhores condições de saúde e segurança no trabalho</li> </ul>



## HIGIENE E O AMBIENTE

- O local onde vivemos pode afectar a nossa saúde.
- As doenças espalham-se depressa em ambientes expostos ao lixo, esgotos e água suja.
- Mãos e cara limpa podem impedir o alastramento da doença
- As pessoas que tenham sido submetidas a cirurgias oculares precisam de um ambiente limpo de forma a prevenir uma infecção.

<b>O QUE DEVO PERGUNTAR?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A sua comunidade tem recolha de lixo e esgoto frequente?</li> <li>▪ A sua comunidade tem fornecimento de água limpa?</li> <li>▪ Tem acesso a água limpa em sua casa, esgotos comunitários e remoção de lixo?</li> <li>▪ Com que frequência lava a cara e as mãos?</li> <li>▪ Com que frequência toma duche ou banho?</li> <li>• Sabe como as infecções oculares se espalham?</li> </ul>
<b>O QUE DEVO ESPERAR VER?</b>	<p><b>Saúde Geral:</b> Uma pessoa que viva num ambiente sujo ou com uma higiene pessoal fraca pode ter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cara e mãos sujas</li> <li>• Roupa suja</li> <li>• Feridas faciais e corporais</li> <li>• Outras doenças relacionadas com o ambiente</li> </ul> <p><b>Saúde Ocular:</b> Uma pessoa que viva num ambiente sujo ou com uma fraca higiene pessoal pode ter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conjuntivites</li> <li>• Tracoma</li> <li>• Outras doenças visuais</li> <li>• Feridas nas pálpebras</li> </ul> <p>As famílias e a comunidade podem ter o mesmo problema.</p>
<b>O QUE DEVO FAZER?</b>	<p><b>Discutir:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhorar as condições ambientais e de vida removendo o lixo e resíduos dos esgotos de forma a reduzir as moscas na sua comunidade.</li> <li>• A importância de uma boa higiene pessoal, incluindo:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lavar as mãos e a cara regularmente</li> <li>○ Não partilhar toalhas nem lençóis</li> <li>○ Não partilhar gotas para os olhos</li> </ul> </li> <li>• Melhorar o acesso água limpa</li> </ul> <p><b>Encaminhar:</b> Qualquer pessoa com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feridas ou comichão nos olhos</li> <li>• Tracoma</li> <li>• Feridas nas pálpebras</li> </ul>



## HIGIENE E O AMBIENTE (cont.)

WHAT SHOULD I DO?  
(cont.)

### Educar:

A sua comunidade acerca de:

- Viver num ambiente limpo para impedir o alastramento da doença
- Lavar as mãos e a cara
- Não partilhar toalhas
- Não partilhar gotas para os olhos



**Figura 10.7:** Uma boa higiene pessoal, incluindo lavar as mãos e a cara, pode ajudar a reduzir o alastramento de uma doença

### Apoiar


- Acesso da comunidade a água limpa
- Para o controle de lixo e de esgotos na comunidade



Há pessoas a viver em ambientes sujos mas que têm uma boa higiene pessoal.  
Há pessoas a viver em ambientes limpos que podem ter uma higiene pessoal fraca.

## SAÚDE MATERNAL DURANTE A GRAVIDEZ

A saúde da mãe durante a gravidez irá afectar o tamanho, peso e saúde do bebé.

<p><b>O QUE DEVO PERGUNTAR?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pergunte a todas as mulheres em idade para engravidar e foram imunizadas contra a rubéola e varicela</li> <li>• Pergunte a todas as grávidas: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Se bebem álcool</li> <li>◦ Se afirmativo, quantas bebidas alcoólicas tomam por dia/ por semana?</li> <li>◦ Se fumam cigarros</li> <li>◦ Se afirmativo, quantos cigarros fumam por dia /por semana?</li> </ul> </li> </ul>  <p><b>Figura 10.8:</b> A saúde e estilo de vida de uma mulher grávida pode afectar a saúde e saúde ocular do bebé</p>
<p><b>O QUE POSSO ESPERAR VER?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mães que tiveram sarampo ou rubéola durante a gravidez correm o risco de ter bebés com cataratas <ul style="list-style-type: none"> <li>→ As cataratas nos bebés podem causar cegueira, se não for tratado rapidamente</li> </ul> </li> <li>• As mulheres que bebem álcool e fumam cigarros durante a gravidez correm o risco de ter bebés prematuros <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Os bebés prematuros podem ter problemas visuais tais como erros refractivos elevados e/ou hemorragias no fundo do olho</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>O QUE DEVO FAZER?</b></p>	<p><b>Discutir:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aconselhe todas as mulheres a vacinarem-se contra a rubéola e o sarampo</li> <li>• Encoraje as grávidas a: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Não fumar</li> <li>◦ Não beber álcool ou a reduzir o consumo de álcool a menos de um copo por dia</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Encaminhar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grávidas para cuidados pré e pós natal</li> <li>• Bebés que: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Têm cataratas</li> <li>◦ Parecem não conseguir ver</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Educar</b></p> <p>As mulheres na comunidade acerca da importância da sua saúde especialmente durante a gravidez</p> <p><b>Apoiar:</b></p> <p>O acesso à vacinação gratuita ou acessível por parte de mulheres jovens</p>

## EXAMES REGULARES DE (SAÚDE) VISUAL

- Exames visuais regulares permitem detectar problemas visuais ou de saúde ocular numa fase inicial.
- 80% de todos os problemas visuais poderiam ter sido evitados – mas a detecção precoce e a tratamento atempado é essencial.

### Com que frequência devemos fazer um exame aos olhos?

- Cada pessoa pode ser aconselhada de forma diferente pelo seu profissional de visão – dependendo da sua saúde visual e das suas necessidades individuais
- Abaixo são listadas algumas linhas gerais recomendadas quanto à frequência de exame oculares:

Adulto saudável	Cada 2-5 anos
Crianças saudáveis	Cada 1-2 anos
Pessoas com Diabetes	Todos os anos (a menos que exista indicação contrária)
Pessoas com cataratas em fase inicial	Todos os anos
Pessoas com erro de refração	Cada 2 anos

### Quem deve examinar os meus olhos?

- Os prestadores de cuidados visuais diferem entre países e de comunidade para comunidade
- Alguns exemplos de quadros de profissionais da visão, e os tipos de services que eles podem fornecer, estão indicados abaixo

<b>Tipo de profissional de saúde ocular:</b>	<b>Tipo de serviços de saúde ocular que poderá prestar:</b>	
Profissional de Saúde Comunitária Enfermeiro Comunitário	Despistagem	História do Caso Acuidade Visual
Profissional de Saúde Visual Refraccionista Enfermeiro Oftalmológico	Despistagem	Histórico Acuidade visual Teste das lentes positivas Despiste de Tracoma Teste da binocularidade Visão de cores Fotografia retiniana
Optometrista	Exame ocular abrangente	Refracção e prescrição de óculos Diagnóstico de condições oculares
Oftalmologista	Exame ocular abrangente	Tratar condição visual Cirurgia



**Procure os detalhes sobre os profissionais de saúde ocular no seu país e comunidade!**

## EDUCAÇÃO E ACONSELHAMENTO

Para permitir que as pessoas tenham um estilo de vida que promova o bem-estar da saúde visual, precisamos de fazer mudanças ao nível pessoal, comunitário e governamental.

### Educação Comunitária

- Os profissionais de saúde são uma fonte importante de informação para a comunidade. Podem ajudar na divulgação de estilos de vida saudáveis no sentido de promover a saúde visual através da educação da comunidade no que respeita os seguintes aspectos:
  - Alimentação saudável
  - A importância de avaliações de saúde e exames oculares regulares
  - Protecção solar
  - Perigos relacionados com o tabaco
  - Segurança visual no trabalho e em casa
  - Ambientes limpos e higiene pessoal
    - Saúde maternal
- Os profissionais de Saúde podem fazer isso ao falar com:
  - Grupos escolares
  - Grupos comunitários
    - Comunidade sénior

### Aconselhamento

- Os profissionais de saúde são importantes no aconselhamento da saúde comunitária. Compreendem o que precisa de ser feito na comunidade e ao nível governamental para encorajar estilos de vida saudável.
- No sentido de melhorar a saúde visual, os profissionais de saúde podem promover o acesso gratuito ou a baixo custo de:
  - Fornecimento de comida fresca
  - Estratégias e apoio para as pessoas deixarem de fumar
  - Óculos de sol, chapéus e óculos de protecção
  - Água limpa
  - Despejo de lixo e de esgotos
  - Cuidados pré e pós natal
- Os profissionais de saúde fazem isto ao falar:
  - Seniores comunitários
  - Governo federal, territorial, estatal e local
  - Organizações de saúde
  - Indústria relevante

## SUMÁRIO: ESTILO DE VIDA E O OLHO

### DIETA

- Uma dieta pobre pode causar cegueira pela:
  - Carência de vitamina A
  - Retinopatia diabética
  - Degeneração Macular
  - Cataratas
- Aconselhe as pessoas a terem uma dieta saudável

### FUMAR

- Fumar aumenta os riscos de Catarata e degeneração macular
- Aconselhe as pessoas a deixar de fumar

### O SOL

- Demasiado tempo ao sol pode causar pinguéculas, pterígios, cataratas e cancro do olho
- Aconselhe as pessoas a usar chapéu e óculos de sol quando estiver ao sol

### ACIDENTES

- Os acidentes podem causar cegueira se não forem tratados rápida e correctamente
- Os acidentes podem causar lacerações da pálpebra, corpos estranhos dentro ou fora do olho, trauma contuso, queimaduras com luz, ou queimaduras químicas
- Aconselhe as pessoas a usar protecção visual e a armazenar correctamente os químicos

### O AMBIENTE

- Água suja, lixo, esgotos e moscas espalham doenças tal como tracoma e conjuntivite
- Aconselhe as pessoas a limpar o seu ambiente

### HIGIENE

- Uma fraca higiene pessoal pode facilitar a proliferação de doenças tal como tracoma e conjuntivite
- Aconselhe as pessoas a lavar as mãos, a cara e a não partilhar toalhas nem lençóis

### SAÚDE DURANTE A GRAVIDEZ

- Uma fraca saúde maternal pode causar cataratas e retinopatia de nascimentos prematuros
- Promova a vacinação contra a rubéola e sarampo em todas as mulheres
- Aconselhe todas as grávidas a deixar de fumar e beber

### EXAMES DE ROTINA REGULARES

- Exames de rotina ajudarão a detectar problemas visuais e de saúde visual numa fase inicial
- 80% dos problemas visuais podiam ter sido evitados

### ACONSELHAMENTO E EDUCAÇÃO

- O apoio e a educação são vitais para a mudança na comunidade
- Os profissionais de saúde são as pessoas ideais para promover a educação na comunidade
- Os profissionais de saúde podem educar todos os sectores da comunidade no sentido de promover estilos de vida saudáveis

## PERGUNTAS DE AUTO-AVALIAÇÃO

1. Enumere 4 factores de estilo de vida que podem afectar os olhos:

---

---

---

---

2. Que conselhos daria a uma mulher grávida no sentido de esta prevenir o seu bebé de vir a ter problemas visuais?

---

---

---

3. Um jardineiro quer saber como proteger os seus olhos. Que lhe diz?

---

---

---

4. Por que razão é que fumar pode causar cegueira?

---

---

5. Enumere 4 aspectos que poderiam ser ensinados na sua comunidade, no sentido de esta melhorar a sua saúde visual:

---

---

---

---