

Palestra “Saúde Ocular”

Tendo como público alvo as turmas do 12.º CT2 e 12.º LH2, decorreu no passado dia 21 de abril, na Escola Secundária Lima-de-Faria, uma palestra alusiva ao tema “Saúde Ocular”, dinamizada pela Dr.ª Elisa Campos, investigadora do Instituto de Investigação Clínica e Biomédica de Coimbra (iCBR), Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC) e pela Profª Maria João Quadrado, oftalmologista do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC) e professora da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC).

Segundo a Dr.ª Maria João Quadrado, desde o início da pandemia Covid-19, os casos de miopia no mundo têm vindo a aumentar de forma exponencial, fruto dos novos hábitos de vida, nomeadamente, muito tempo passado em frente aos ecrãs de computador / telemóveis e reduzido tempo de exposição à luz natural. Nesse sentido, através de uma linguagem clara, objetiva e adequada a todos os presentes, foram dados alguns conselhos sobre os cuidados a ter, de forma a podermos contribuir para a saúde da nossa visão. Desta forma, realçou a importância da promoção de um estilo de vida saudável, privilegiando uma alimentação equilibrada e usufruindo de algum tempo ao ar livre, em detrimento de uma exposição excessiva aos ecrãs. Relembrou, ainda, a importância de se fazer uma consulta de oftalmologia até aos 6 anos de idade, de forma a despistar alguns problemas oculares que, caso sejam diagnosticados apenas a partir dessa idade, podem provocar danos irreparáveis na visão.

Toda a sessão mereceu muita atenção e motivação por parte dos alunos, a qual se evidenciou na interação permanente entre os mesmos e a palestrante.

A atividade foi organizada pelo Clube Ciência Viva na Escola – Ciência com Arte, pela Biblioteca Escolar Clara Póvoa, pelo projeto PES e pelas professoras de Biologia das referidas turmas.