Palestra | Saúde Ocular

Tendo como público-alvo as turmas dos 12.º CT2, 12.º CT3 e 12.º CT4, decorreu no passado dia 16 de abril, no espaço Ciência Viva da Escola Secundária Lima-de-Faria, uma palestra alusiva ao tema “Saúde Ocular”, dinamizada pela Dr.ª Elisa Campos, investigadora do Centro de Engenharia Química e Recursos Renováveis para a Sustentabilidade (CERES) da Faculdade de Ciências e Tecnologias da Universidade de Coimbra e pela D.ª 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 dos computadores / telemóveis, erros alimentares e reduzido número de horas de sono e de exposição à luz natural. Nesse sentido, através de uma linguagem clara, objetiva e adequada a todos os presentes, deu alguns conselhos sobre os cuidados a ter, de forma a podermos preservar 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 apenas diagnosticados a partir dessa idade, podem provocar danos irreparáveis na visão.

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

A atividade foi organizada pelas professoras de Biologia das turmas referidas, em parceria com a Clube de Ciência Viva da Escola-Ciência com Arte, Biblioteca Escolar Clara Póvoa e Projeto de Educação para a Saúde.