

Palestra - “Saúde Ocular”

Tendo como público alvo as turmas dos 12.º CT2, 12.º CT3 e 12.º LH2, decorreu no passado dia 28 de março, na Escola Secundária Lima-de-Faria, uma palestra alusiva ao tema “Saúde Ocular”, dinamizada pela Doutora Elisa Julião Campos, investigadora do Centro de Engenharia Química e Recursos Renováveis para a Sustentabilidade da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra e pelo Dr. João Gil, oftalmologista da Unidade de Oftalmologia de Coimbra (UOC) e do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC).

Segundo a Dr. João Gil, 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, erros alimentares, muito tempo passado em frente aos *écrans* dos computadores / telemóveis e reduzido número de horas de sono e de exposição à luz natural. Nesse sentido, usando uma linguagem clara, objetiva e adequada a todos os presentes, deu alguns conselhos sobre os cuidados a ter, de forma a podermos preservar a nossa saúde ocular. 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 *écrans*.

Relembrou, ainda, a importância de se fazer uma consulta de oftalmologia até aos seis anos de idade, e depois com alguma regularidade, de forma a despistar alguns problemas oculares que, caso sejam diagnosticados tardiamente, podem provocar danos irreparáveis na visão.

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

Bem hajam, por continuarem a divulgar ciência, contribuindo para o aumento da literacia em saúde dos nossos alunos.

A atividade foi organizada pelas professoras de Biologia das turmas acima referidas, em parceria com o Clube de Ciência Viva na Escola, a Biblioteca Escolar e o Projeto de Educação para a Saúde (PES).



Saúde Ocular

MARÇO * 8H30

12CT2 12CT3 12LH2

ESPAÇO CIÊNCIA VIVA

Elisa Julião Campos

Investigadora do Centro de Engenharia Química e Recursos Renováveis para a Sustentabilidade (CERES), Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra (FCTUC)

João Gil

Oftalmologista da Unidade de Oftalmologia de Coimbra (UOC) e do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC).

Organização
Professoras de Biologia e Geologia

Apoio
Clube de Ciência Viva da Escola - Ciência com Arte
Biblioteca Escolar Clara Póvoa

