



Mitos e verdades sobre a prática de atividades físicas e saúde ocular



Paulo Augusto de Arruda Mello

Editor

A relação entre o esporte e a visão

Na atual publicação, abordamos um tema muito interessante e nem sempre do conhecimento popular que é a relação entre o esporte e a visão.

Boa acuidade visual central, visão periférica, percepção de profundidade, sensibilidade de contraste e visão de cores são exigências para grande parte dos esportes. Muitas vezes, atletas necessitam de correção da sua visão que pode ser feita pelo uso de óculos, lentes de contato ou realização de cirurgia refrativa. Cada uma dessas opções necessita ser avaliada pelo oftalmologista antes do seu emprego.

Quando a melhor opção é o uso de óculos, eles devem ser:

- Confortáveis, firmes, leves, feitos de material resistente que não cause graves danos em caso de impacto. A ponte que une as duas lentes deve ser de material flexível.
- Deve ter hastes apropriadas a cada modalidade de esporte. Hastes que circulam as orelhas quando a atividade tem saltos, como por exemplo, esportes com bolas ou hipismo. A possibilidade do uso de uma faixa que prenda atrás da cabeça pode ser recomendada.
- Montados com lentes inquebráveis.
- Apresentar boa ventilação ou serem apropriado para natação.
- Ter filtro de irradiações UVA / UVB.

“Boa acuidade visual central, visão periférica, percepção de profundidade, sensibilidade de contraste e visão de cores são exigências para grande parte dos esportes.”

Quando a melhor opção for lentes de contato, devemos considerar:

- Tipo de esporte, como por exemplo, o exercido em águas contaminadas.
- Conhecimento de higiene para usar as lentes de contato.
- Fazer exame oftalmológico para saber se o usuário pode usar lente de contato sem promover danos oculares.

A correção cirúrgica deve ser muito bem avaliada, afastando assim complicações evitáveis.

Outro aspecto muito importante é a prevenção dos acidentes esportivos feitos com óculos de proteção.

Ressalto ainda que há muitos esportes que estão sendo desenvolvidos para portadores de visão subnormal.

Lembramos que o Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO) produz mensalmente lives com temas de interesse de todos, que podem ser encontradas no nosso canal do YouTube e no Instagram (cbo_ofthalmologia).

Boa leitura!

LIVE 
BRASIL QUE ENXERGA

AGORA É



Acompanhe-nos
nas redes sociais!

 [/cbovejabem](https://www.facebook.com/cbovejabem)

 [@vejabem_cbo](https://www.instagram.com/vejabem_cbo)



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA



**Cristiano Caixeta Umbelino**

Presidente do Conselho Brasileiro de Oftalmologia
(Gestão 2022 – 2023)

Boas parcerias são importantes para que alcancemos resultados fortes

Orientação e esclarecimento da população estão entre os pilares estratégicos para que se construa uma sociedade mais consciente e emponderada.

Com isso em mente, o CBO tem realizado, nos últimos anos, maratonas virtuais sobre temas importantes na especialidade como o diabetes e o glaucoma. Milhões de pessoas foram impactadas por nossas mensagens e dezenas de oftalmologistas se envolveram nos nossos eventos “24h pelo Glaucoma” e “24h pelo Diabetes”.

Tudo que é bom e realizado com bons propósitos é capaz de se ampliar e ganhar novas fronteiras.

Assim, se integraram aos nossos eventos “24h” mutirões e ações locais e estaduais por todo Brasil. Médicos oftalmologistas voluntários atenderam pessoas e realizaram exames em dezenas de cidades, em todas as regiões brasileiras.

Em setembro do ano passado, demos mais um passo adiante, empregando excedente dos recursos arrecadados junto a apoiadores para a realização do “24h pelo Glaucoma” para fazer um mutirão presencial de atendimento de pouco mais de 700 crianças durante o Congresso do Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), realizado no Paraná, em parceria com o Ministério Público do Estado e Secretarias de Saúde e de Educação. Esse mutirão de atendimento às crianças, chamado por nós de “Pequenos Olhares”, contou com cerca de 150 médicos e estudantes de medicina voluntários, seu sucesso nos motivou ao próximo desafio: desenvolver o projeto de uma ação com foco na relação entre saúde ocular e prática de esportes. Assim, surgiu “Visão no Esporte”.

“Tudo que é bom e realizado com bons propósitos é capaz de se ampliar e ganhar novas fronteiras.”

Dizemos que “Visão no Esporte” não é um evento, mas sim uma campanha. Estamos fazendo nossa mobilização com gestores, atletas, entidades que promovem a inserção de crianças e jovens nos esportes e sociedades médicas de diferentes especialidades. Na nossa pauta, temos desde as políticas públicas de incentivo à prática de esportes até as ações que visam promover o acesso dos atletas aos cuidados com a saúde. Vamos falar de como prevenir traumas oculares durante a prática de esportes, e também sobre o que é preciso fazer em um atendimento emergencial.

Já estamos articulando os desdobramentos, pois o “Visão no Esporte” começa agora, mas terá atividades virtuais e presenciais ao longo do ano.

Agradecemos a todas as instituições e parceiros que, mais uma vez, acreditam em nossos projetos e estão conosco no “Visão no Esporte”.



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA
Rua Casa do Ator, 1117- 2º andar
Vila Olímpia- CEP: 04546-004- São Paulo- SP
Tel.: (55 11) 3266.4000 / Fax: (55 11) 3171.0953
imprensa@cbo.com.br - www.cbo.com.br

Diretoria Gestão 2022/2023

Cristiano Caixeta Umbelino
Presidente - São Paulo – SP

Carlos Augusto Moreira Junior
Vice-Presidente - Curitiba – PR

Jorge Carlos Pessoa Rocha
Secretário-Gera I- Salvador – BA

Frederico Valadares de Souza Pena
1º Secretário - Niterói – RJ

Wilma Lelis Barboza
Tesoureira - Taubaté – SP

Editor

Paulo Augusto de Arruda Mello

Produzido por

Selles Comunicação

Coordenação Editorial

Alice Selles

Projeto Gráfico

Douglas Almeida

Diagramação

Douglas Almeida

Jornalista Responsável

Juliana Temporal - MTB: 19.227

ÍNDICE

08



CIÊNCIA E TECNOLOGIA

Estratégias que ajudam pessoas com baixa visão a ter melhor performance na prática de esportes

11



COM FOCO

Avaliação ocular de atletas de alta performance: a que é preciso estar atento em algumas modalidades esportivas

15



COMPORTEMENTO

A importância da prática de atividades físicas na infância

17



IDIOMA DO ESPECIALISTA

Erros refrativos: tipos de correção

27



PAPO DE CONSULTÓRIO

Mitos e verdades sobre a prática de atividades físicas e saúde ocular

21



OLHANDO DE PERTO

Impactos sociais e econômicos do não tratamento de erros refrativos

30



PREVENIR É MELHOR

Cuidados com a visão durante a prática de atividades físicas

24



LINHA DIRETA

Fake news e saúde ocular

33



VIDA E VISÃO

Primeiros socorros em casos de trauma ocular



Estratégias que ajudam pessoas com baixa visão a ter melhor performance na prática de esportes

A prática de esportes, independentemente de idade ou modalidade, está associada a benefícios físicos, psicológicos e sociais, sendo importante no desenvolvimento humano. A deficiência visual não é um impeditivo para que se pratique atividades físicas, pelo contrário, o esporte para pessoas com deficiência é um meio de inclusão social que valoriza como cidadão, melhorando a autoestima e a autoconfiança.

Quando se fala em esportes para deficientes visuais, leva-se em conta fatores como acessibilidade, cultura e lazer. O grau de deficiência visual também é considerado e, assim, o atleta pode se enquadrar em algumas das diversas

modalidades esportivas, como atletismo, natação, remo, ciclismo, futebol, judô, hipismo e triatlon, sendo estas as modalidades paralímpicas com presença de deficientes visuais.

Baixa visão: treinamento com recursos ópticos aprimora funções viso-cognitivas

Baixa visão, ou visão subnormal, de acordo com a CIF – Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde, publicada pela OMS – Organização Mundial da Saúde em 2001, e que serve de ferramenta utilizada de forma complementar à CID – Classificação Internacional de Doenças, caracteriza-se pelo comprometimento

“A deficiência visual não é um impeditivo para que se pratique atividades físicas, pelo contrário, o esporte para pessoas com deficiência é um meio de inclusão social que valoriza como cidadão, melhorando a autoestima e a autoconfiança.”



funcional dos olhos, que mesmo após tratamento ou correção com lentes, seguem com baixa acuidade visual, podendo sim ler textos impressos ampliados, ou com recursos ópticos especiais que elevam a magnitude dos caracteres.

Segundo José Antonio Westphalen, médico oftalmologista responsável pelo Projeto “Oftalmologia Aplicada ao Esporte – Excelência em Medicina Esportiva”, para o portador de baixa visão, que tem no esporte sua grande paixão, o treinamento não é só com a prática esportiva com a qual ele está envolvido, mas também o treinamento visual através do uso de lupas e recursos telescópicos que irão aprimorar suas funções viso-cognitivas.

- O trabalho em equipe é fundamental, pois estrutura as percepções auditivas e táteis, dando noções de orientação espacial com melhor aproveitamento da acuidade visual, fazendo o atleta esquecer sua deficiência e executando assim o trabalho que, ao final da jornada, o levará à realização pessoal. Cabe também à equipe multidisciplinar incluindo a oftalmologia aplicada ao esporte, o incentivo do paciente de baixa visão, ou visão subnormal, à prática de esportes e/ou exercícios físicos – afirmou.

Uso de óculos de proteção é indispensável para a prática esportiva

O especialista ressaltou ainda que o uso de óculos de proteção deve ser indispensável para a prática

esportiva do portador de baixa visão ou visão subnormal. Isso proporciona muito mais confiança e segurança, dando liberdade para exercer o trabalho atlético com maior eficácia.

- Também exercícios de equilíbrio, tais como caminhar sobre os calcanhares, caminhar sobre uma linha em alto relevo, subir e descer escadas, apoiar-se em uma só perna, atividades de marcha e coordenação, elevam aos portadores de baixa visão a um desenvolvimento de postura e equilíbrio, e ao reconhecimento melhor do espaço físico, sendo assim, uma consequente melhora da prática esportiva – observou.

Para Westphalen, exercícios de treinamento viso-cognitivos, aplicados dentro da premissa que a melhora do desempenho viso-motor auxiliará não apenas atletas, mas também os portadores de baixa visão, que ainda possuem uma capacidade visual significativa, que pode ser usada e treinada na orientação de ações motoras, auxiliando tanto nas atividades diárias, podem melhorar a performance atlética.

- Incentivos governamentais no apoio ao atleta paralímpico e amador, associações para atletas com deficiências visuais, ações sociais das sociedades oftalmológicas, campanhas de valorização da prática esportiva são importantes como forma de inclusão e oportunidades às pessoas portadoras de deficiências – avaliou.

LENTESSSILOR®
STELLEST™

As lentes Essilor® Stellest™ desaceleram a progressão da miopia em 67%, em média, comparadas com as lentes de visão simples (monofocais) quando usadas 12 horas por dia¹.





Avaliação ocular de atletas de alta performance: a que é preciso estar atento em algumas modalidades esportivas

Força, agilidade e velocidade são características que, em geral, estão ligadas ao desempenho de atletas de alta performance. No entanto, a visão pode ter um papel fundamental no desempenho, inclusive fazendo diferença no máximo proveito de todo o potencial dos atletas.

Algumas habilidades visuais são importantes para o desempenho dos atletas de alta performance, tais como:

- **Visão dinâmica**, que é a capacidade de visão de objetos em movimento;
- **Acuidade visual estática**, que é a capacidade de perceber detalhes sutis, necessária em esportes com demandas de tarefas estáticas, como o arco e flecha, tiro ao alvo e golfe;
- **Movimentos oculares**, uma vez que é necessário mover os olhos de forma coordenada em direção ao objeto de atenção;
- **Acuidade visual periférica**, que é a capacidade de perceber o que está fora do foco principal da visão;
- **Concentração visual**, que é a capacidade de concentrar os olhos diretamente em alguma coisa, filtrar distrações e manter o foco;

- **Tempo de reação visual**, é a velocidade com que o cérebro interpreta e reage, como por exemplo, quando um jogador de futebol cobra um pênalti ou chuta para o gol;
- **Visão estéreo ou percepção de profundidade**, que é a capacidade de distinguir a distância entre objetos;
- **Sensibilidade ao contraste**, uma vez que níveis de contraste podem ser afetados pela iluminação artificial ou luz natural, por sombras e variação de tonalidades na superfície de campos ou quadras e seus limites.
- **Visão global**, que permite ver o campo ou a quadra com um todo, a posição dos companheiros, dos jogadores adversários e até a si mesmo mentalmente. É uma habilidade fundamental em jogos de equipe, como vôlei, futebol e basquete.

“Uma das principais funções da visão é ajudar na locomoção, ou seja, circular com eficiência no ambiente em que estamos.”

Uma das principais funções da visão é ajudar na locomoção, ou seja, circular com eficiência no ambiente em que estamos. Para os atletas em quadra ou em campo, a movimentação acontece de forma bem mais dinâmica e competitiva. A visão permite ao atleta determinar como, quando e de que maneira uma ação de defesa, ataque, de avançar ou recuar, deve ser realizada. Ela direciona os músculos do corpo para responder a uma demanda de ação ou reação. Fornece ao atleta informações sobre onde e quando executar um movimento.

Imagine um jogador de futebol prestes a executar um passe entre defensores do time adversário. Naturalmente, ele deve utilizar ao máximo seu campo visual para analisar todas as suas possibilidades. O campo visual inclui a sua visão central, ou seja, o foco para onde ele está olhando, e a visão periférica, quer dizer, todo o entorno.

A visão periférica é um dos principais diferenciais em atletas de alta performance. Ela faz com que o atleta tenha mais possibilidades de ação e possa surpreender adversários. Praticamente todos os esportes se beneficiam desta utilização.

Outra característica importante da visão é a percepção de contraste. Ou seja, o quanto somos sensíveis ao contraste de um objeto com o fundo da imagem. Isso fica bem claro quando pensamos por que nenhuma bola de futebol nem é, nem nunca será, verde como a grama. Mas, o contraste não se restringe à cor, envolve também diferenças entre luminosidades de objetos.

Outra coisa indispensável é a percepção de profundidade. Ela permite que se tenha noção das



“Um médico oftalmologista, especialista em visão do esporte, é capaz de avaliar e testar se um candidato à prática de determinado esporte possui as habilidades adequadas e ideais para ser um bom jogador.”



distâncias dos objetos. Consequentemente, é possível identificar a trajetória da bola que vem na direção do atleta e, por fim, ter uma ideia de quando a bola chegará no seu destino final. Essa é uma base visual do conhecido *timing*.

Como avaliar a visão dinâmica de um atleta

Um médico oftalmologista, especialista em visão do esporte, é capaz de avaliar e testar se um candidato à prática de determinado esporte possui as habilidades adequadas e ideais para ser um bom jogador. Cada esporte exige do atleta habilidades físicas e visuais específicas para aquele tipo de esporte. O oftalmologista faz o exame de saúde ocular inicial, depois pode trabalhar para maximizar as habilidades visuais usando óculos, lentes de contato ou cirurgia para corrigir eventuais defeitos de refração.

No preparo do atleta de alta performance, o médico oftalmologista faz treinamentos dos reflexos visuais mais importantes para cada tipo de esporte. Para isso, leva em consideração dados do exame de visão, tais como tamanho do campo visual central e periférico; sensibilidade ao contraste; movimentação ocular sacádica e de fixação. Hoje, inclusive, existem aparelhos de rastreamento da movimentação ocular, chamados de *eye trackers*, que fornecem esta informação com a precisão de milésimos de segundos.

O treinamento da visão esportiva é um programa guiado e individualizado, que consiste em exercícios de visão específicos para atingir as diferentes habilidades

visuais. Os pontos frágeis podem ser eventualmente corrigidos e as áreas de funcionamento adequadas podem ser melhoradas.

Cada esporte tem suas demandas específicas

Alguns esportes precisam de melhor nitidez na visão. Outros precisam de melhor percepção de profundidade como o golfe, ou de melhor visão lateral e saber o que está acontecendo fora do campo central como o boxe. Jogadores de basquete são capazes de passar a bola, literalmente atrás deles, direto para seu companheiro de equipe. Mesmo quando eles não os veem de fato, naquele momento em que eles fazem o passe. Essa é uma habilidade que não vem fácil e requer algum desenvolvimento para melhorar o desempenho do atleta pela visão. Por outro lado, esta mesma habilidade não é necessária no beisebol, no qual a ação está bem à frente do jogador, para que ele acerte a bola.

Geralmente, jogadores de futebol e de vôlei precisam reagir às mudanças de situações de jogo muito rapidamente, como acompanhar a bola, ver e antecipar com rapidez e precisão onde seus companheiros e adversários estão em campo ou em quadra. Neste caso, a boa acuidade visual e visão periférica são fundamentais para garantir uma vantagem competitiva. Isso porque, o atleta precisa de velocidade de ação em tempo de resposta curto.

Praticantes de arco e flecha precisam de excelente acuidade visual, sensibilidade ao contraste,

estereopsia (a percepção de profundidade), coordenação olho-mão, coordenação olho-corpo e estabilidade visual e corporal. Não importa o tempo de resposta. A estabilidade visual está entre as habilidades mais importantes do esporte.

O que se deve considerar na visão de um atleta de alta performance?

Três sistemas integrados são necessários ao atleta de alta performance:

- **Visão** - Olhos com boa acuidade visual e sensibilidade ao contraste.
- **Processamento de informações** - Coordenação olho-pés e olho-mãos; estabilidade de fixação e movimentos oculares, acomodação, vergência e fusão; e desempenho motor guiado visualmente.
- **Integração visomotora** - Processamento visual, interpretação e tomada de decisão rápidos e precisos.



Esporte e daltonismo

O daltonismo é uma doença que dificulta a distinção ou diferenciação das cores. A causa pode ser genética ou outras condições podem levar ao distúrbio, como traumas oculares, deslocamento da retina, tumores cerebrais ou lesões neurológicas.

À distância e em jogos com um ritmo muito forte, os jogadores usam a cor dos uniformes para detectar imediatamente um companheiro que não esteja sendo marcado. Isso não acontece da mesma forma para um jogador daltônico, já que ele não percebe algumas cores. De fato, eles são obrigados a observar outros detalhes, o que pode diminuir o tempo de decisão.

Uma limitação de jogar futebol com daltonismo, por exemplo, está na confusão com a equipe de arbitragem, já que dúvidas são geradas em relação ao uniforme quando eles estão em meio aos jogadores, provocando erros na execução de passes longos.

“O daltonismo é uma doença que dificulta a distinção ou diferenciação das cores. A causa pode ser genética ou outras condições podem levar ao distúrbio, como traumas oculares, deslocamento da retina, tumores cerebrais ou lesões neurológicas.”

Durante as dinâmicas de treinamento também existem dificuldades. Seguindo essa ordem de ideias, nos trabalhos táticos diferenciados que requerem cones de distintas cores para marcar a sequência dos movimentos, o daltônico apresenta confusão para assimilar a execução exata.

Há um cenário que também prejudica o bom desenvolvimento dos movimentos, no que se refere à desordem na assimilação da cor do gramado em relação ao uniforme dos jogadores de linha, goleiros e árbitros.

Fontes: visaoparaofuturo.com.br, sensorialsports.com e melhorcomsaude.com.br



A importância da prática de atividades físicas na infância

Antigamente, uma das melhores coisas da vida, quando criança, era brincar ao ar livre. Pular amarelinha, andar de bicicleta, jogar bola, brincar de pega-pega, nadar e pular corda eram atividades que faziam parte do cotidiano da grande maioria das crianças. Hoje, isso praticamente não existe. O que se vê nos dias atuais são crianças vidradas em telas de celulares e videogame e o resultado dessa mudança de comportamento é os níveis preocupantes de sedentarismo e obesidade entre os pequenos, assim como o aumento de casos de miopia devido à exposição excessiva às telas de aparelhos eletrônicos.

Indo na contramão do que ocorre hoje, em que as crianças cada vez mais cedo interagem virtualmente e mantêm os corpos parados em cadeiras e sofás, a atividade física na infância, ou simplesmente a movimentação do corpo, tem um papel fundamental para o desenvolvimento das crianças. A prática de exercícios físicos permite o fortalecimento da coordenação

motora, ajuda a melhorar a concentração, a autoestima e a interação social. Além disso, é uma ótima forma de estimular os ossos, músculos, articulações e o equilíbrio.

“A prática de exercícios físicos permite o fortalecimento da coordenação motora, ajuda a melhorar a concentração, a autoestima e a interação social.”

Na infância, começam os hábitos para a vida toda

Os benefícios de uma vida ativa são muitos, principalmente quando iniciada na infância, momento em que são formados os hábitos para a vida toda. A prática de atividades físicas para a criança também é um fator importante para prevenir a obesidade. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), começar a fazer exercícios durante a infância ajuda a diminuir as chances da criança desenvolver a obesidade no futuro. Hoje, está cada vez mais comum ver crianças com diabetes, colesterol alto e circunferência abdominal grande, o que já dá uma ideia do quão doente elas poderão ser na idade adulta.

Muitos questionam se exercícios físicos para crianças é prejudicial ou qual o esporte ideal para elas. No entanto, é importante entender que atividade física também pode ser uma brincadeira na qual a criança se movimenta se divertindo. O exercício físico é bem-vindo em qualquer idade da vida, inclusive nos primeiros meses quando a criança é estimulada a engatinhar até um determinado brinquedo e segurar, puxar, manipular objetos. Não menos importante, a atividade deve entreter e ser prazerosa para a criança.

“Os benefícios de uma vida ativa são muitos, principalmente quando iniciada na infância, momento em que são formados os hábitos para a vida toda.”



“Fique atento a alguns sinais que podem mostrar que a criança está tendo problemas de visão ao praticar exercícios físico (...).”



A prática de esportes e problemas de visão

Em geral, práticas esportivas são divertidas para crianças, mas pode acontecer delas terem alguma dificuldade e o baixo desempenho pode causar baixa autoestima e sentimentos de frustração e constrangimento. Nessa situação, é importante verificar se algum problema de visão está causando a incapacidade de participar de atividades físicas e fazendo com que as evite.

Fique atento a alguns sinais que podem mostrar que a criança está tendo problemas de visão ao praticar exercícios físicos: diminuição do interesse por esportes, não gostar de esportes coletivos, incapacidade de ver a bola claramente, dificuldade de pegar a bola ou arremessar, dificuldade para rastrear a bola ou outros jogadores, desempenho esportivo ruim mesmo com fortes habilidades atléticas.

Caso a criança apresente alguns desses sinais, é fundamental procurar um médico oftalmologista para que se possa fazer uma avaliação criteriosa e diagnosticar algum problema ocular.



Erros refrativos: tipos de correção

Talvez, você não esteja ligando o nome ao problema. Mas, com certeza, já ouviu falar nos erros refrativos, pois eles formam um dos grupos de distúrbios oculares de maior prevalência mundial. São eles: miopia, astigmatismo, hipermetropia e presbiopia, mais conhecidos como os “problemas de grau”. Eles acontecem quando a luz sofre algum desvio antes de atingir a retina para formar a visão, causado pela própria anatomia do olho, ao atravessar o globo ocular.

Os erros refrativos são comuns e podem ser corrigidos através do uso de óculos, lentes de contatos ou mesmo por meio da cirurgia refrativa. Ainda assim, nem sempre recebem a atenção necessária, podendo colocar a visão em risco. Segundo a Agência Internacional para a Prevenção da Cegueira (IAPB), erros refrativos não corrigidos configuram uma das principais causas de baixa visão, atingindo cerca de 116 milhões de pessoas em todo o mundo.

“Os erros refrativos são comuns e podem ser corrigidos através do uso de óculos, lentes de contatos ou mesmo por meio da cirurgia refrativa.”

Graus elevados de miopia aumentam condições de risco para a visão, como descolamento de retina, catarata e glaucoma. Em casos ainda mais graves, existe a possibilidade de desenvolver uma doença chamada de degeneração macular miópica, que aparece como uma das principais causas de cegueira em diversas partes do mundo.

Portanto, diagnosticar e corrigir erros refrativos é muito importante. Caso você note alguma dificuldade para enxergar ou mesmo suspeite que crianças próximas estão enfrentando o mesmo problema – parte considerável dos erros de refração surge na infância –, não hesite em consultar um médico oftalmologista.

Somente o oftalmologista pode diagnosticar e indicar o melhor tratamento para cada caso. E lembre-se: usar óculos comprados no mercado informal é sempre uma péssima ideia e pode colocar em risco a sua visão.

Os tipos de erros refrativos

Miopia

Ocorre quando os olhos podem ver claramente objetos próximos, mas não conseguem identificar claramente objetos distantes. O olho é mais longo que o normal, fazendo com que a imagem seja projetada antes da retina. O fator hereditário ou histórico familiar é o que mais influencia no aparecimento da miopia.

Geralmente, a miopia se desenvolve e progride ao longo da infância e adolescência e se estabiliza por volta dos 18 a 21 anos. Mas, os casos variam muito, podendo haver aumento de grau até além dos 30 anos.

A miopia vem crescendo muito entre as crianças devido ao uso excessivo de aparelhos eletrônicos (computador, celular, tablet, videogame). De acordo com o Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), cerca de 20% das crianças em idade escolar apresentam algum problema de visão, sendo a miopia a campeã.

“A miopia vem crescendo muito entre as crianças devido ao uso excessivo de aparelhos eletrônicos (computador, celular, tablet, videogame).”



Entre os sintomas da miopia, estão dor de cabeça, fadiga ocular, lacrimejamento, forçar a visão ou apertar os olhos, dificuldade em enxergar objetos distantes, dificuldade para assistir a filmes e dirigir, entre outros.

Hipermetropia

Com origem principalmente hereditária, é a condição em que o olho é menor que o normal. A visão é boa de longe, mas há dificuldade em focalizar as imagens de perto.

A maioria das crianças é hipermetrope, em grau moderado. A hipermetropia não chega a ser um problema, pois, na maioria dos casos, o grau diminui conforme o crescimento do olho, sendo bastante comum que a necessidade de óculos durante a infância termine na idade adulta. A hipermetropia também pode estar relacionada ao aparecimento de estrabismo na infância.

Outros sintomas da hipermetropia são cansaço ocular constante, dor de cabeça, desconforto para focalizar imagens, sensação de peso ao redor dos olhos, ardência, lacrimejamento, vermelhidão, entre outros.

Astigmatismo

É uma irregularidade na córnea, que faz com que a imagem fique distorcida. Pessoas com astigmatismo podem sentir dificuldade em ler um texto ou em ver pequenos detalhes tanto em objetos que estejam perto como mais afastados. Os objetos parecem desfocados, e as linhas e contornos não são visualizados com boa definição.



“Na maioria dos casos, o astigmatismo ocorre por causas hereditárias e pode estar associado aos outros erros refrativos.”

Na maioria dos casos, o astigmatismo ocorre por causas hereditárias e pode estar associado aos outros erros refrativos. Entre os sintomas do distúrbio, estão dor de cabeça, dor nos olhos, visão cansada, sensibilidade à luz (fotofobia) e enxaqueca relacionada à exposição à luz.

Presbiopia

Também conhecida como vista cansada, é caracterizada pela piora da visão que acontece naturalmente com o avançar da idade, principalmente, a partir dos 40 anos. Isso ocorre porque, com o passar dos anos, o cristalino (lente natural dos olhos) vai perdendo a elasticidade e a capacidade de focar em objetos a diferentes distâncias do olho. O principal sintoma é a visão desfocada, que necessita da utilização de óculos de grau ou lentes de contato para corrigir essa alteração.

Outros sintomas comuns da presbiopia são fadiga ocular, visão borrada, dificuldade em enxergar com pouca luz, dificuldade em enxergar letras e imagens muito pequenas, vermelhidão e lacrimejamento, dor de cabeça, “síndrome do braço curto” (quando a pessoa precisa se afastar de algo para conseguir ler ou enxergar), entre outros.

Qual é a diferença entre presbiopia e hipermetropia?

Os dois erros refrativos afetam a qualidade da visão para perto. No entanto, a presbiopia é caracterizada por um distúrbio que acontece devido ao envelhecimento, principalmente, a partir dos 40 anos.

Já a hipermetropia é diagnosticada mais cedo, em crianças e adolescentes, sendo associada diretamente à estrutura do olho do paciente.



Na Oftalmologia, a **Genom** oferece um **Amplo Portfólio** de Produtos Específicos para a **Superfície Ocular**



Lágrimas artificiais



Vitamina



Higiene Palpebral

As bulas dos produtos citados podem ser acessadas através do site: www.genom.com.br/produtos/saude-ocular/



Utilize um leitor de QR Code e seja um seguidor!

@genomoftalmologia



GRUPO **União Química**
farmacêutica nacional S/A



Impactos sociais e econômicos do não tratamento de erros refrativos

Os erros refrativos (miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia) formam, reconhecidamente, um dos grupos de doença ocular de maior prevalência mundial. De acordo com o levantamento “As Condições da Saúde Ocular no Brasil 2019”, elaborado pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu, em 2006, a existência de 153 milhões de pessoas cegas por erros refrativos não corrigidos. Esse número ultrapassaria 300 milhões de pessoas caso se somassem os casos de presbiopia não corrigida.

A publicação apontou ainda que, em 2010, pouco mais de 28% da população mundial era afetada pela

miopia. Segundo o Atlas da Agência Internacional para a Prevenção da Cegueira (IAPB), previa-se que este valor aumentaria para 34% até 2020 e quase 50% até 2050. Em alguns países asiáticos, 70% das pessoas com 17 anos ou mais são míopes. A miopia comumente surge na infância e é devida a um descompasso entre o comprimento do globo ocular e sua potência óptica, resultando em foco de luz na frente da retina e, assim, causando dificuldade de visão a distância. A miopia é corrigida usando óculos ou lentes de contato, e a condição geralmente progride até a idade adulta jovem e exige exames oftalmológicos regulares para manter a visão adequada.

“O levantamento enfatiza também que, até o ano 2000, a estimativa era de que os erros refrativos fossem responsáveis por 42,7% da deficiência visual dos brasileiros (catarata, degeneração macular relacionada à idade e glaucoma responderiam, respectivamente, por 23,6%, 5,4% e 4,0% das causas).”



Além disso, há um lado ainda mais sério da miopia, no qual pacientes com graus elevados apresentam aumento percentual de condições de risco para a visão, incluindo descolamento de retina, catarata e glaucoma. Olhos altamente míopes correm o risco de degeneração macular miópica, uma condição que emerge como uma das principais causas de cegueira na Ásia e em outras partes do mundo.

O levantamento enfatiza também que, até o ano 2000, a estimativa era de que os erros refrativos fossem responsáveis por 42,7% da deficiência visual dos brasileiros (catarata, degeneração macular relacionada à idade e glaucoma responderiam, respectivamente, por 23,6%, 5,4% e 4,0% das causas).

A capacidade do olho de focalizar objetos claramente a várias distâncias depende da flexibilidade de acomodação do cristalino (lente natural dos olhos). Essa flexibilidade diminui gradualmente com a idade. A condição é denominada presbiopia e é a causa mais comum de deficiência visual em todo o mundo (afetando todos que vivem além da meia idade). A presbiopia pode ser corrigida com óculos de leitura, mas mais da metade das pessoas que necessitam de óculos não podem obtê-los devido a fatores como pobreza, isolamento, pouca disponibilidade, falta de acesso a instalações oftalmológicas e falta de conscientização.

De acordo com a publicação do CBO, em 2015, o IAPB estimou que a presbiopia afetava a visão para perto de 1,1 bilhão de pessoas com 35 anos ou mais, incluindo 677 milhões de pessoas com 50 anos ou mais. Todos precisando de óculos para perto. 95% de todos os pacientes sem correção visual para perto residem em países de baixa renda.

A avaliação de indivíduos que têm erros de refração, particularmente aqueles com 50 anos ou acima, oferece uma oportunidade para identificar outras condições que podem levar à cegueira antes que elas venham a causar a perda visual (como a retinopatia diabética e o glaucoma).

Erros refrativos não corrigidos: interferência no desempenho das crianças

Os dados do CBO ainda ressaltam que os erros de refração não corrigidos são a principal causa de deficiência visual entre as crianças brasileiras. As doenças oculares, por serem capazes de influir no rendimento escolar e na socialização da criança, representam grande impacto econômico e social. Daí a importância da identificação e tratamento precoce dos erros refrativos. Tais ações também são fundamentais para que se reduza a incidência de ambliopia (olho preguiçoso) entre as crianças.

“A miopia vem crescendo muito entre as crianças devido ao uso excessivo de aparelhos eletrônicos (computador, celular, tablet, videogame).”



Tomando por base o estudo da OMS sobre o percentual estimado de pessoas com deficiência visual por erros de refração não corrigidos para a sub-região América-B (que inclui Argentina, Bolívia, Brasil, Chile, Paraguai e Venezuela), na faixa etária de 05 a 15 anos (0,7%), chega-se a uma estimativa de 23 milhões de crianças em idade escolar com problemas de refração que interferem em seu desempenho diário (problemas de aprendizado, autoestima e de inserção social).

A miopia vem crescendo muito entre as crianças devido ao uso excessivo de aparelhos eletrônicos (computador, celular, tablet, videogame). De acordo com o CBO, cerca de 20% das crianças em idade escolar apresentam algum problema de visão, sendo a miopia a campeã.

Enxergar bem é fundamental para a execução de quase todas as tarefas diárias

Além da falta de nitidez, os erros refrativos causam fadiga ocular, dor de cabeça, lacrimejamento, coceira e outros incômodos que comprometem a execução de tarefas diárias e a qualidade de vida como um todo. As opções mais utilizadas para corrigir erros refrativos são óculos (o método mais simples, mais barato e mais amplamente utilizado), lentes de contato (que não são adequadas para todos os pacientes ou ambientes) e cirurgia refrativa (remodelação da córnea por laser).

Os principais impactos dos erros refrativos em crianças se referem à socialização, alfabetização inicial e desempenho escolar. Na fase escolar, enxergar mal pode fazer com que as crianças não consigam ver o que está escrito na lousa, tenham dificuldade para ler, confundam letras e números, percam o interesse pela escola e evitem brincar ou praticar esportes.

Na adolescência, se não forem tomados os devidos cuidados para corrigir os erros refrativos, os sintomas se intensificam e podem ser agravados com a exposição excessiva à luz ultravioleta e à longa permanência em frente a aparelhos eletrônicos, como computador, celular, tablet e videogame.

Na fase adulta, os erros refrativos podem interferir em diversas atividades do dia a dia, como a leitura, dirigir e até mesmo no desempenho no trabalho. A partir dos 40 anos, a presbiopia pode surgir, dificultando ainda mais as tarefas diárias. Além disso, quem chega à fase adulta com um erro refrativo não corrigido e agravado pode ter mais chances de desenvolver outras doenças oculares, como a catarata, glaucoma e Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI).

Em todas as fases da vida, da criança ao idoso, o recomendado é fazer um check-up com o médico oftalmologista, pelo menos, uma vez ao ano. Desta forma, além de poder identificar erros refrativos, será possível prevenir e diagnosticar precocemente doenças oculares graves, que terão tratamento bem-sucedido quanto mais cedo forem descobertas.



Fake news e saúde ocular

Nos últimos anos, as chamadas fake news (ou notícias falsas) cresceram consideravelmente muito por conta da internet e das redes sociais devido ao poder de acesso às pessoas. Apesar de parecer inofensivo, o compartilhamento de informações, sem que haja a confirmação de que são verdadeiras, pode ter grandes consequências. No Brasil, em 2014, a disseminação de uma fake news provocou uma verdadeira tragédia. Uma mulher foi linchada até a morte por moradores da cidade do Guarujá, em São Paulo. Ela foi confundida com uma suposta sequestradora de crianças, cujo retrato falado, que havia sido feito dois anos antes, estava circulando nas redes sociais.

Quando as fake news chegam às informações relacionadas à saúde, a situação pode ser bem grave também. A disseminação de fake news do movimento antivacina, que espalha conteúdos falsos alegando que as composições químicas das vacinas são prejudiciais à população, provocou o crescimento

alarmante no número de casos de doenças que já estavam até mesmo erradicadas no Brasil, assim como colocou em dúvida a eficácia da vacinação contra a Covid-19.

“Quando as fake news chegam às informações relacionadas à saúde, a situação pode ser bem grave também.”

“Em relação à saúde ocular, as fake news também podem ser bem nocivas, levando ao diagnóstico tardio de doenças graves e, conseqüentemente, a tratamentos ineficazes, e até mesmo à perda da visão.”



Em relação à saúde ocular, as fake news também podem ser bem nocivas, levando ao diagnóstico tardio de doenças graves e, conseqüentemente, a tratamentos ineficazes, e até mesmo à perda da visão. Na internet e nas redes sociais, não faltam informações sobre tratamentos alternativos que prometem a “cura milagrosa” de várias doenças, inclusive as oculares.

Sempre busque informações confiáveis

Não se pode acreditar em todas as informações de saúde que se lê na internet ou que se recebe no grupo do WhatsApp. Todas as informações devem ser checadas antes de serem compartilhadas ou antes de se adotar qualquer medida ou tratamento que pode estar no conteúdo recebido. Sempre busque informações confiáveis, nos sites das sociedades médicas de especialidades, como o Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), de grandes hospitais e de médicos renomados.

Fique atento, nem todo mundo que se denomina “doutor” na internet é médico ou possui a especialização e a qualificação necessárias para falar sobre o tratamento de doenças. Acessando e consultando o portal do Conselho Federal de Medicina (CFM), é possível saber se a pessoa é realmente um médico.

Somente o médico oftalmologista pode avaliar a saúde de seus olhos

Lembre-se: somente o médico é o profissional capacitado e indicado para tratar problemas de saúde. No caso da saúde ocular, o médico oftalmologista é o especialista que estuda, diagnostica e trata dos olhos e suas doenças, examina o bom funcionamento da visão, além de prescrever correções para situações em que há dificuldades em enxergar.

Várias doenças oculares são consideradas silenciosas. Isso significa que somente quando estão em estágios mais avançados, que começam a aparecer os sintomas. No entanto, mesmo que não haja sintomas aparentes, o médico oftalmologista, por meio do exame clínico dos olhos, é capaz de diagnosticar precocemente essas doenças e intervir para que elas não se agravem, sem que haja complicações sérias ou até mesmo o comprometimento da visão.

Por isso, é tão importante fazer acompanhamento oftalmológico regularmente, pelo menos uma vez por ano, para a prevenção e o diagnóstico precoce de doenças oculares graves, que terão tratamento bem-sucedido quanto mais cedo forem descobertas. Qualquer incômodo ou sintoma que você sinta nos olhos, não hesite em procurar um médico oftalmologista.

LANÇAMENTO LATINOFARMA

LUBRIFICANTE OCULAR¹

SEM CONSERVANTES¹

HIDRATAÇÃO PROLONGADA¹⁻³

USO COM LENTES DE CONTATO¹



Tecnologia[®]
PUREFLOW

♦ PONTA AZUL.
MAIOR PRECISÃO NA INSTILAÇÃO^{4,5}

♦ FRASCO ERGONÔMICO^{4,5}

* Ao longo de 8 semanas

1. Lunah: hialuronato de sódio. Bula do medicamento. 2. Lee JH, Ahn HS, Kim EK, Kim T. Efficacy of Sodium Hyaluronate and Garboxymethylcellulose in Treating Mild to Moderate Dry Eye Disease. *Cornea* 2011;30:175-179. 3. Nelson D, Farris RL. Sodium Hyaluronate and Polyvinyl Alcohol Artificial Tear Preparations - A Comparison in patients with keratoconjunctivitis sicca. *Arch Gphtalmol* - Vol 106, April 1988. 4. Novelia[®] folheto do produto. 2021 [internet] Disponível em: https://www.nemera.net/wpcontent/uploads/2018/10/Novelia_Product_Leaflet.pdf. 5. Sellier F, Using Intelligent Design to Deliver Safe Preservative-Free Mutli-Dose Eye Drops. *ONdrugDelivery Magazine*, Issue 63 (Jan 2016), pp 6-9.

LUNAH É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA.

LUNAH (hialuronato de sódio) Solução oftálmica estéril livre de fosfatos e sem conservantes 0,1% (1 mg/mL) e 0,2% (2 mg/mL) – VIA OFTÁLMICA. USO ADULTO. **INDICAÇÕES:** indicado para melhorar a lubrificação da superfície do olho para pessoas com sensação de secura, fadiga ou desconforto, devido a condições ambientais, bem como após intervenções cirúrgicas oftalmológicas. Reg. ANVISA nº 1.0298.0529. SAC: 0800 7011918. **CLASSIFICAÇÃO: VENDA LIVRE. SIGA CORRETAMENTE O MODO DE USAR, NÃO DESAPARECENDO OS SINTOMAS, PROCURE ORIENTAÇÃO MÉDICA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.**

VEICULAÇÃO DEZ/21 - Cód. Mat. LTF0032

LATINOFARMA
Uma divisão do Grupo Cristália

CRISTÁLIA
Sempre um passo à frente...



Mitos e verdades sobre a prática de atividades físicas e saúde ocular

A prática de exercícios físicos é importante para o corpo como um todo, prevenindo doenças e promovendo qualidade de vida e bem-estar. Estudos já mostraram que atividades físicas também podem influenciar na saúde dos olhos. Mas, é sempre bom ressaltar o que é verdade ou mito nos momentos em que você se exercita e como essa atividade pode afetar a sua saúde ocular.

“Estudos já mostraram que atividades físicas também podem influenciar na saúde dos olhos.”

Exercícios físicos fazem bem à saúde dos olhos.

Verdade!

A prática de atividades físicas pode ajudar na prevenção de algumas doenças oculares, como retinopatia diabética, glaucoma, Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI), ceratocone, catarata e miopia.



Como, em geral, as cirurgias oftalmológicas não necessitam de internação, não há restrição para a prática de exercícios físicos. Mito!

Apesar da cirurgia oftalmológica não demandar internação ou repouso absoluto, a recomendação no pós-operatório é evitar atividades físicas, de acordo com a recomendação médica. Atividades esportivas que envolvam água ou poeira podem contaminar as feridas cirúrgicas; as que usam força podem elevar a pressão ao redor dos olhos e causar sangramentos; as que envolvam impacto podem causar trauma ocular.



Esforços físicos excessivos podem contribuir para o deslocamento de retina. Verdade!

Esportes radicais merecem uma atenção especial, porque saltos de *bungee jump* e de paraquedas, mergulhos e outras atividades do tipo aumentam a pressão nos olhos e traumas no local podem ser iniciados. O descolamento de retina é uma doença grave e compromete a visão. O tratamento é essencialmente cirúrgico. O problema pode começar em uma pequena área e, se não houver tratamento, a retina se desprende por completo.

Proteger os olhos dos raios ultravioletas na prática de esportes ao ar livre é fundamental. Verdade!

Ao praticar atividades físicas ao ar livre use óculos escuros com proteção ultravioleta, mesmo em dias nublados. Os raios ultravioletas podem trazer sérios riscos à saúde ocular.

A prática esportiva é uma das principais causas de lesões oculares. Verdade!

Atividades físicas, apesar de serem benéficas para a saúde dos olhos, requerem cuidados. Os óculos de grau tornam-se perigosos durante a prática de certos exercícios físicos, o ideal é usar lentes de contato ou óculos próprios para a prática. No futebol, evite cabeçadas e investida em equipamentos de proteção.

Tocar os olhos com mãos sujas pode causar infecções e lesões. Verdade!

Ao praticar atividades físicas, é comum que o suor comece a escorrer pela testa, evite tocar nos olhos com as mãos sujas para prevenir infecções e lesões. Mantenha uma toalha limpa por perto para secar o suor.

Cada modalidade de esporte necessita de um modelo específico de óculos. Verdade!

Nos esportes de contato, os jogadores devem usar um modelo de proteção para garantir uma atividade segura. Natação e outros esportes aquáticos têm óculos que protegem contra cloro, sal e areia. Esportes ao ar livre demandam o uso de óculos escuros esportivos.



MARCA DE
LENTES DE
CONTATO

#1 DO
MUNDO!

Vá Viver

**Liberdade em todos
os movimentos**
com as lentes de
contato ACUVUE®

MULTIFOCAL

ACUVUE

A partir dos 40 anos, a visão passa por mudanças. Para manter o conforto, a qualidade de visão e a nitidez que você precisa nas mais diferentes atividades do dia a dia, chegaram as lentes de contato **ACUVUE® OASYS MULTIFOCAL**.



VISÃO NÍTIDA

Adequa-se à pupila, idade e necessidades de correção, garantindo uma visão nítida, clara e confiável, independentemente da distância.²



CONFORTO O DIA TODO

Conforto excepcional através da incorporação de umectação na lente de contato.³



PROTEÇÃO UV

Um dos mais altos níveis de proteção UV[†] disponível em lentes de contato reutilizáveis.



Saiba mais sobre as lentes de contato
ACUVUE® OASYS MULTIFOCAL.
Escaneie aqui.



CONSULTE O SEU OFTALMOLOGISTA E PEÇA PARA EXPERIMENTAR

Referências: 1. Euromonitor International, Eyewear 2022 Edition, Value sales at RSP, all retails channels, 2020 data. 2. JJV Data on File 2015. 1-DAY ACUVUE MOIST MULTIFOCAL Fit and Performance. 3. JJV Data on File 2018. ACUVUE® Master Brand Claims on Clinical Performance and Overall Material Properties. [†]Ajuda a proteger contra a ação da radiação UV prejudicial para os olhos e para a córnea. PP2022MLT6671.



Cuidados com a visão durante a prática de atividades físicas

Todo mundo sabe que ter uma vida saudável está associado à prática de exercícios físicos, o que faz bem para o corpo e a mente. Por outro lado, também pode representar um perigo para a incidência de lesões, não apenas nos membros, articulações e ligamentos, mas também nos olhos.

A prática esportiva é o quarto colocado no ranking de causas de lesões oculares. O motivo dessa estatística é porque o olho é um órgão muito exposto durante os exercícios físicos. Dados mostram que em torno de 25% dos atendimentos oftalmológicos estão relacionados a algum tipo de esporte e que a maioria dos casos poderia ter sido evitada se as pessoas utilizassem medidas de proteção. Por isso, é importante saber quais são os cuidados que devem

ser tomados para proteger os olhos durante a prática de atividades físicas.

Prática de esportes somente com segurança e proteção para seus olhos

Mesmo com níveis diferentes de risco, as pessoas estão sujeitas a impactos e acidentes oculares. Esportes com bola, contato físico ou de combate estão entre os que merecem maior atenção. Um trauma como consequência de uma bolada ou uma colisão contra o olho pode provocar uma lesão na córnea ou descolamento de retina, desencadear uma catarata precoce ou glaucoma dependendo da gravidade, e até mesmo a perda da visão. Para prevenir esses problemas, é fundamental proteger os olhos com óculos específicos para exercícios físicos.

“Um trauma como consequência de uma bolada ou uma colisão contra o olho pode provocar uma lesão na córnea ou descolamento de retina, desencadear uma catarata precoce ou glaucoma dependendo da gravidade, e até mesmo a perda da visão.”

Para pessoas que necessitam usar óculos, a situação é ainda pior, pois há o risco do acessório quebrar gerando algum tipo de lesão nos olhos devido aos fragmentos. Nesses casos, existem duas opções: a possibilidade do uso de lentes de contato ou optar por um modelo específico de óculos para atividades físicas.

A possibilidade de se exercitar ao ar livre é, muitas vezes, um diferencial importante para quem quer levar uma vida saudável. No entanto, é fundamental lembrar que os olhos precisam da proteção contra os raios ultravioletas, inclusive nos dias nublados, com o uso de óculos escuros. A exposição solar dos olhos pode não trazer problemas imediatos, mas, a longo prazo, pode causar danos à visão e provocar o surgimento de doenças oculares.

Para a prática de natação e outros esportes aquáticos, também há a necessidade de uso de óculos específicos para proteger contra o cloro, o sal e a areia.

Durante os exercícios físicos, é comum que o suor comece a escorrer pela testa. Por isso, mantenha uma toalha limpa por perto para se secar. Tocar nos olhos com as mãos sujas pode provocar infecções e lesões.

Independentemente da sua modalidade esportiva, você deve praticá-la com segurança e proteger seus olhos. E, se por alguma eventualidade, ocorrer um trauma ou acidente ocular, procure imediatamente um médico oftalmologista.



SEM CONSERVANTES^{1,2}

Com a **INOVAÇÃO TIP SEAL**
proporcionando **CONFORTO**
e **SEGURANÇA** para todos
os tipos de olho seco¹



EXCLUSIVA CONCENTRAÇÃO
0,40% aliada à avançada
TECNOLOGIA TIP SEAL para
conforto e segurança nos
PROCEDIMENTOS CIRÚRGICOS
E **OLHO SECO SEVERO**²

Diferenciais da exclusiva tecnologia **TIP-SEAL**

Membrana de vedação

Garante que o líquido não retorne para dentro do frasco, evitando contaminação³

Mecanismo de Mola

Libera a dose correta sem contato com restante do líquido³

Filtro microbiológico

Filtra o ar que retorna para dentro do frasco para preservar a integridade da fórmula³



Frasco
Inovador

+segurança
+saúde ocular



O primeiro
frasco multidose
sem conservante
aprovado pelo FDA⁴



Referências:

1. Viofta 0,15% - Bula do produto.
2. Viofta 0,40% - Bula do produto
3. Da Costa, A. et al. 2020. Microbial Cross-contamination in Multidose Eyedrops: The Impact of Instillation Angle and Bottle Geometry, TVST, Vol 9, No 7, Article 7.
4. Allison Campolo, Monica Cray, Paul Shannon. A Review of the Containers Available for Multi-Dose Preservative-Free Eye Drops. Biomed J Sci & Tech Res 45(1)-2022. BJSTR. MS.ID.007130.



Escaneie o QR Code ao
lado para acessar as bulas
dos produtos através do site
www.oftafarma.com.br



Primeiros socorros em casos de trauma ocular

Nossos olhos são estruturas bastante delicadas e muito complexas. Qualquer trauma ocular não pode ser negligenciado e merece atenção imediata. As medidas tomadas logo após a ocorrência do trauma podem ser decisivas na eficácia do tratamento e na preservação da visão. O traumatismo ocular pode causar diminuição da acuidade visual e cegueira unilateral.

Grande parte dos acidentes oculares ocorre dentro de casa, principalmente com crianças, e no ambiente de trabalho. Durante o lazer e a prática esportiva, também podem acontecer traumas nos olhos. Para evitá-los, é importante tomar alguns cuidados, como manter produtos químicos em locais seguros, evitar objetos pontiagudos perto de crianças, usar óculos de proteção durante o trabalho e proteger-se durante atividades esportivas.

Algumas lesões graves, com potencial para deixar sequelas permanentes na visão, nem sempre se manifestam imediatamente com dor ou diminuição da

visão. Por isso, sempre que ocorrer um trauma ocular, deve-se procurar atendimento oftalmológico imediatamente para realizar exames adequados e receber tratamento específico.

“Grande parte dos acidentes oculares ocorre dentro de casa, principalmente com crianças, e no ambiente de trabalho.”

Veja a seguir o que deve ser feito para os primeiros socorros no caso de um acidente ocular.

Traumas por fragmentos

Não tente remover os fragmentos do objeto que atingiu o olho, pois há o risco de agravar a situação. Procure imediatamente uma emergência oftalmológica mais próxima.

Corpo estranho

Caso algo tenha entrado no olho, como areia ou poeira, a primeira recomendação é não esfregar a região. Pisque para estimular o lacrimejamento, o que fará com que o corpo estranho se desloque e saia do olho. Se o corpo estranho não se deslocar com o piscar, não tente removê-lo, procure atendimento de emergência com o oftalmologista.



Produtos químicos

Quando um produto químico entra em contato com os olhos, é importante tentar minimizar o tempo de exposição do olho à substância, lavando com água por, pelo menos, 15 minutos. Caso a pessoa use lentes de contato, elas devem ser retiradas imediatamente. Mesmo que o incômodo passe, deve-se procurar um médico oftalmologista para que seja avaliado o grau do trauma.

Pancada no olho

Uma pancada no olho pode resultar em nenhuma consequência ou até mesmo na perda da visão. O acidente pode provocar ainda o surgimento de uma mancha de sangue causada pelo rompimento de vasos sanguíneos. Em caso de pancada no olho, é importante procurar por atendimento oftalmológico o mais rápido possível.

“Caso algo tenha entrado no olho, como areia ou poeira, a primeira recomendação é não esfregar a região.”



