



Baixa visão

É importante você saber



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA



SOCIEDADE BRASILEIRA DE
VISÃO SUBNORMAL

Apesar do avanço tecnológico das terapias para as doenças oculares, a deficiência visual continua presente em importante parcela da população mundial e em todas as faixas de idade e acarreta repercussões pessoais e socioeconômicas que podem ser muito significativas.

A deficiência visual pode ser:

Evitável

Quando há prevenção ou tratamento de doenças oculares ou sistêmicas que podem levar à perda visual. Por exemplo, prevenção, diagnóstico e tratamento da diabetes mellitus para que não haja lesão da retina e, como consequência, a perda visual.

Reversível ou não

Por exemplo, a realização da cirurgia para a catarata permite a recuperação da visão.

Profunda

A pessoa apresenta uma resposta visual muito pequena ou nenhuma percepção visual (cegueira).

Leve, moderada ou grave

A deficiência visual moderada e a deficiência visual grave são categorias conhecidas como baixa visão. São condições intermediárias entre a visão normal e a perda total da visão e que levam ao prejuízo na realização de determinadas atividades e impacto negativo sobre a funcionalidade do indivíduo.

É muito importante atuar nas causas evitáveis e oferecer às pessoas com deficiência visual oportunidades para reabilitação visual.

Você tem em mãos um material desenvolvido pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia e pela Sociedade Brasileira de Visão Subnormal com orientações importantes para famílias e pacientes com deficiência visual.

Dicas úteis para pessoas com

baixa visão

Use o tiposcópio: guia para leitura, confeccionado em cartão ou material plástico pretos, com uma fenda com altura para duas linhas do texto a ser lido e com a largura do texto, modificado de acordo com a necessidade. Sua função é diminuir a luz refletida sobre o papel branco (que pode levar ao ofuscamento), aumentar o contraste da linha a ser lida com o fundo e facilitar a localização e o seguimento;

Evite o uso de papel brilhante para leitura, pois ele gera maior reflexão da luz e maior ofuscamento. Prefira papel opaco;

Use o acetato amarelo disposto sobre o texto. Reduz a luz refletida no papel e aumenta o contraste;

A iluminância máxima é obtida quando uma fonte de luz é posicionada o mais próximo possível da área de trabalho. Dessa forma, po-

demos, simplesmente, aproximar a fonte de luz da área da tarefa em vez de aumentarmos a potência da lâmpada;

Escolha luminárias direcionais com fundo branco para aumentar a reflexão da luz ao ambiente;

Quanto mais claro o texto (menor contraste) e menor a letra, mais luz incidente será necessária.

Para adequar a iluminação, de forma geral é possível:

- Usar viseiras, chapéus e bonés quando a luz excessiva diminui o desempenho visual;
- Usar armações de óculos com proteções laterais para evitar a entrada de radiação indesejada;
- Usar óculos com lentes filtrantes (que devem ser prescritas pelo médico oftalmologista, de acordo com o quadro ocular).

Sobre a casa

- Móveis e itens de decoração mais escuros absorvem mais luz do ambiente e pode haver menor resolução visual (o ambiente ficará mais escuro);
- Ilumine corredores e escadas com, no mínimo, 1/3 da iluminância dos cômodos principais. Assim, diminui-se o tempo necessário para adaptar-se ao passar de um ambiente para áreas de circulação e escadas e aumentar a visibilidade dos degraus, desníveis e outras barreiras. Isso é importante para reduzir o risco de acidentes;
- Utilize cortinas para controlar a luz solar. Ao utilizar a luz solar para realizar tarefas, fique de costas para a janela. Dessa forma, a luz solar incidirá na área de trabalho, e não causará ofuscamento;
- Sobre a iluminação artificial (lâmpadas e luminárias), a melhor escolha, atualmente, tem sido a lâmpada de LED por não gerar calor, apre-

sentar maior vida média quando comparada às lâmpadas incandescentes e baixo consumo de energia. A indicação do tipo de lâmpada, da temperatura da luz e de sua intensidade deve estar de acordo com os sintomas visuais apresentados pelo indivíduo;

- Prefira usar luminárias com luz direcional e com braços flexíveis que podem se ajustar melhor para a realização de tarefas.

IMPORTANTE

- A maior parte dos casos de baixa visão necessita de maior quantidade luz para melhorar a resolução visual;
- Luzes para mobilidade podem ser usadas para pessoas com quadros de queda visual noturna como na retinose pigmentar;
- Algumas doenças oculares requerem níveis baixos de iluminação (como a acromatopsia e a distrofia de cones). Nesses casos, a prescrição médica de lentes filtrantes será necessária para o conforto e maior resolução visual.

Como o médico oftalmologista
pode auxiliar a pessoa com
deficiência visual?

O acompanhamento médico oftalmológico é importante para que a pessoa com deficiência visual seja direcionada para ações de reabilitação, estabelecidas a partir das necessidades individuais e de acordo com o impacto da deficiência visual sobre a vida do indivíduo. Cabe a ele também os esclarecimentos ao indivíduo com deficiência visual e à família quanto ao diagnóstico, tratamentos pertinentes e condutas reabilitacionais necessárias.



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA



SOCIEDADE BRASILEIRA DE
VISÃO SUBNORMAL