

Veja Bem...

CBO em Revista

...SIMPLES AÇÕES QUE PREVINEM PROBLEMAS OCULARES

Comportamento

Vai viajar? O que não pode
faltar no nécessaire

Prevenir é melhor...

Cuidados no uso de
maquiagem nos olhos

Papo de Consultório

Saiba mais sobre visão
monocular, com o
especialista Harley Bicas





CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA
Rua Casa do Ator, 1117 - cj. 21
Vila Olímpia - CEP: 04546-004 - São Paulo - SP
Tel.: (55 11) 3266.4000 / Fax: (55 11) 3171.0953
assessoria@cbo.com.br - www.cbo.com.br

Diretoria Gestão 2013/2015

Milton Ruiz Alves
Presidente - São Paulo – SP

Renato Ambrósio Júnior
Vice-presidente - Rio de Janeiro – RJ

Keila Miriam M. de Carvalho
Secretaria-geral - São Paulo - SP

Leonardo Mariano Reis
1º Secretário - Goiania – GO

Mauro Nishi
Tesoureiro - São Paulo - SP

Produzido por
Selles & Henning Comunicação Integrada

Coordenação Editorial
Alice Selles

Projeto Gráfico
Bianca Andrade

Editoração Eletrônica
Luiz Felipe Beca

Jornalistas Responsáveis
Márcia Asevedo Mtb: 34.423/RJ
Aline Ferreira Mtb: 35.448/RJ



Índice

04 Palavra do Presidente

Saúde ocular e informação
lado a lado

05 Editorial

É sempre bom avaliar as ações
do dia a dia, pode prevenir...

06 Comportamento

O que não pode faltar no
necessaire para longas
e pequenas viagens



09 Olhando de Perto

A chegada do inverno aumenta
o número de pessoas com
problemas oculares



12 As Fases da Visão

Cuidados oculares
ao longo da vida

15 Oftalmopediatria

Quando a criança tem
aparência de estrabismo,
mas não é!

16 A Visão na Melhor Idade

Traumas oculares: os riscos que
os acidentes podem causar para
a visão na terceira idade



20 Ciência e Tecnologia

Certificação digital: a
tecnologia da informação
a serviço do paciente

30 Prevenir é melhor...

O uso de maquiagem
nos olhos com segurança
e sem exageros

34 Idioma do Especialista

Doutor, pode me explicar?

37 Linha Direta

Cuidados e hábitos essenciais
para a saúde dos olhos



25

Papo de Consultório

E quando a visão
só funciona em
um olho?



Saúde ocular e informação lado a lado



Milton Ruiz Alves
Presidente do Conselho
Brasileiro de Oftalmologia

“Não deixe de ler sobre a visão na melhor idade, e conheça mais sobre traumas oculares e as medidas preventivas indicadas.”

O Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), acreditando na informação como forma de prevenção, escolheu para esta edição da revista “Veja Bem” assuntos envolvendo os cuidados com a saúde ocular. Houve muito cuidado na escolha dos temas abordados. Não deixe de ler a matéria sobre cuidados no uso de maquiagem nos olhos pois você certamente terá muitas de suas dúvidas a este respeito esclarecidas. Aproveite, também, a dica interessante sobre o que não pode faltar no seu nécessaire toda vez que você viajar.

Você ainda vai poder se informar sobre visão monocular, ou seja, vai compreender o que perdemos quando deixamos de utilizar adequada e simultaneamente a visão de ambos os olhos. Não deixe de ler sobre a visão na melhor idade, e conheça mais sobre traumas oculares e as medidas preventivas indicadas. Interessante o artigo que retrata crianças que “parecem ter vista torta” mas que, em realidade, não têm.

Finalmente, destacamos que os colaboradores desta edição evitaram na construção de seus textos o uso do “idioma do especialista”, que por sinal, também é assunto retratado em uma das seções. São inúmeros detalhes que convergirão para tornar ainda mais prazerosa a sua leitura.

Portanto, não perca mais tempo, informe-se e boa leitura!

É sempre bom avaliar as ações do dia a dia, pode prevenir...

“O Conselho Brasileiro de Oftalmologia congrega profissionais especializados e acredita na informação como uma forma de prevenção.”

São muitos os temas relacionados à visão: prevenção, tratamento e situações de risco que podem comprometer os olhos. Esta é uma oportunidade de entender um pouco mais sobre o assunto. O Conselho Brasileiro de Oftalmologia congrega profissionais especializados e acredita na informação como uma forma de prevenção. Esta publicação é prova disto!

Nesta edição, preparamos uma matéria específica para as mulheres que gostam de usar maquiagem no seu dia a dia. O uso desses produtos merece cautela, pois a beleza precisa estar aliada com a saúde. Em outra matéria, chamamos a atenção do leitor para os problemas oculares que podem aparecer nesta época fria de inverno; é interessante saber quais são os sintomas e as doenças mais comuns. Redobre os cuidados!

O especialista Dr. Harley Bicas conversa com o leitor sobre as características de uma visão monocular, dando detalhes que permitirão um entendimento melhor sobre o funcionamento dos olhos. Além da já tradicional seleção de palavras que, muitas vezes, o médico pronuncia em uma consulta e, por ser mais técnica, o paciente não compreende, na seção O Idioma do Especialista.

Enfim, ao folhear esta revista muitas de suas dúvidas poderão ser esclarecidas. Afinal, abrimos este canal para termos um relacionamento mais próximo. E quando for para as consultas, leve suas dúvidas, verá que o atendimento será bastante produtivo.

Boa leitura!

O que não pode faltar no nécessaire para longas e pequenas viagens



Planejar uma viagem de férias, ou um final de semana, para relaxar fora da agitação dos grandes centros é sempre uma boa opção. Na arrumação das malas é importante não se esquecer de separar aqueles produtos mais práticos e responsáveis pelos pequenos detalhes de qualquer produção. É a hora de preparar o nécessaire para aproveitar os momentos, sem preocupação. Muitas vezes ficamos em dúvida do que levar. São tantos produtos e situações diferentes que fica difícil escolher qual deles vai ficar de fora da bolsa!

Para quem precisa de correção visual, o espaço na mala se torna ainda mais valioso. Afinal, é preciso dividi-lo com a maquiagem, o protetor solar e o estojo dos óculos (muitas vezes de grau e de sol). Por isso, uma ótima solução são as lentes de contato, que oferecem praticidade, são portáteis, liberam espaço no nécessaire e não atrapalham o look de veraneio e festas. Para te ajudar, a oftalmologista Dra. Liane Touma, gerente médica da Johnson & Johnson Vision Care, separou algumas dicas sobre o uso das lentes.

LENTE DE CONTATO E O USO DE MAQUIAGEM

Para complementar o visual para as baladas, as lentes de contato são uma interessante opção de correção visual. O importante é saber como usar:

I. Deve-se, primeiro, colocar as lentes de contato, antes de usar qualquer tipo de maquiagem ou creme nas mãos e no rosto. Só depois de posicionadas, estando bem confortáveis, é que se deve fazer a maquiagem.

II. No final do dia, ao remover a maquiagem, deve-se, primeiro, tirar as lentes de contato. Só depois é que a maquiagem deve ser removida.

III. Dê preferência à maquiagem que não seja à prova d'água, pois é muito resistente e pode aderir às lentes de contato, danificando-as, além de ser muito difíceis de remover, sempre deixando resíduos nos olhos.

OS ÓCULOS DE SOL, MESMO TENDO GRAU, NÃO SÃO SUFICIENTES PARA PROTEGER OS OLHOS CONTRA OS RAIOS UV

A exposição frequente à radiação UV, ao longo dos anos, pode causar sérios danos como catarata, câncer de pele e outras doenças. Para prevenir os problemas provenientes do Sol, é recomendado o uso de chapéu de abas largas e óculos escuros com filtro UV. Para quem passa muito tempo em exposição, estes acessórios não oferecem proteção completa, pois permitem a penetração, pelas laterais dos óculos, dos raios solares. Quem tem necessidade de correção óptica pode contar com as lentes de contatos

com proteção UV classe I* ou classe II**, que bloqueiam praticamente todos os raios UV que atingem a área central dos olhos, protegendo estruturas externas e internas do olho.

*Proteção UV classe I

Bloqueia pelo menos 90% dos raios UVA e 99% dos raios UVB.

**Proteção UV classe II

Bloqueia pelo menos 50% dos raios UVA e 95% dos raios UVB.

AS LENTES NÃO PODEM SER USADAS POR TEMPO INDETERMINADO

Se você for viajar por um longo período, é bom ficar atento ao seu tipo de lente de contato, modelo, marca e recomendações do oftalmologista para a frequência da troca. Como regra geral, o prazo para substituição indicado pelo fabricante representa o tempo em dias corridos desde quando o usuário abriu o *blister* estéril da lente até o dia em que

ele deve descartá-la, e não o período de uso. Por isso, se você abriu sua lente e só usou um dia, atenção! Afinal os outros dias em que ela ficou na caixinha também são contabilizados, ok? Nestes casos, para evitar esta preocupação, às vezes, vale mais a pena usar uma lente de descarte diário, que deve ser desprezada ao final do dia, após o uso.

LENTE DE CONTATO NÃO SÃO MUITO DIFÍCEIS DE LIMPAR

Mesmo durante as férias, alguns cuidados com a saúde são necessários. Com as lentes de contato não teria por que ser diferente. Elas exigem responsabilidade no seu processo de manuseio e manutenção. Deve-se, antes de tudo, lavar bem as mãos, com água corrente e sabão, enxaguá-las e secá-las bem. Não se deve manipular as lentes com as mãos úmidas por água ou outros produtos que não sejam a solução multipropósito, indicada pelo oftalmologista. A água contém bactérias e outros microrganismos que, após

o contato com a lente, podem se proliferar e causar desde leves irritações a graves infecções no olho. Agora, se você quer ficar mais tranquilo neste período de descanso, as lentes de descarte diário representam uma ótima opção, pois poupam o trabalho de ter que higienizar o produto antes de guardá-lo e de usá-lo no dia seguinte. Basta lavar e secar bem as mãos, tirar a lente de contato do *blister*, usar durante o dia e, ao final dele, jogá-la no lixo. No dia seguinte, é só repetir o procedimento.

VAI PRATICAR ESPORTE? PENSE EM LENTE DE CONTATO!

São ótimas opções para as pessoas que praticam esportes profissionalmente ou não. As lentes trazem liberdade de movimento, permitem que se tenha um campo de visão periférica aumentado, em relação aos óculos, não embaçam e são mais seguras, pois não há risco de quebra durante choques, que são naturais em esportes de contato. Nas modalidades aquáticas, deve-se ter muito cuidado no uso das lentes de

contato, pois os riscos de contaminação, infecção e complicações são maiores. Geralmente, nestes casos, as lentes de descarte diário, mais uma vez, são as recomendadas pelos oftalmologistas por serem desprezadas após o uso, diminuindo as chances de contaminação. Mas antes de praticar qualquer esporte aquático, consulte seu oftalmologista para que ele recomende a melhor forma de correção visual.

SOBRE A JOHNSON&JOHNSON VISION CARE

A Johnson & Johnson Vision Care está totalmente comprometida em melhorar a qualidade de vida dos pacientes e em trabalhar em parceria com os oftalmologistas. Desde ACUVUE®, marca que fez sua estreia em 1987, como a primeira lente de contato gelatinosa e descartável do mundo. A empresa tem, repetidamente, trazido produtos inovadores e de alta qualidade para o setor. Com sede em Jacksonville, Flórida, a Johnson&Johnson Vision Care tem cerca de 3.000 funcionários no mundo todo. Para obter mais informações, visite www.acuvue.com.br.

SOBRE A JOHNSON&JOHNSON NO BRASIL

Ao longo de 80 anos, a Johnson&Johnson vem mantendo um forte compromisso com a melhora da saúde e do bem-estar dos brasileiros por meio de iniciativas junto à comunidade e da oferta de produtos e serviços de saúde inovadores, que proporcionam aos brasileiros uma vida mais longa, saudável e feliz. O Brasil abriga o maior e mais diversificado parque industrial da América Latina, empregando cerca de 6 mil brasileiros em 15 fábricas e em um Centro de Pesquisa e Tecnologia.

MAIS INFORMAÇÕES PARA A IMPRENSA:

Adriana Adorno
Edelman Significa
Telefone: (11) 3060.3142
adriana.adorno@edelmansignifica.com

Maria Emilia Cunha
Edelman Significa
Telefone: (11) 3060.3147
mariaemilia.cunha@edelmansignifica.com





A chegada do inverno aumenta o número de pessoas com problemas oculares

A estação mais fria do ano caracterizada pelo clima seco e pela baixa umidade do ar deixa as pessoas ainda mais suscetíveis aos fatores que desencadeiam as doenças oculares de inverno. Isso acontece porque durante esse período, além da maior concentração de poluentes no ar, os nossos olhos perdem um pouco da sua lubrificação na-

tural devido à evaporação da camada aquosa da lágrima. Por isso, nessa época é fundamental ficar atento à saúde ocular.

Dentre os principais problemas oculares que se intensificam no inverno, estão as alergias, conjuntivites e a síndrome do olho seco.

ALERGIAS OCULARES

São reações alérgicas (respostas exageradas do organismo a uma determinada substância, chamada de alérgeno) que acometem os olhos ou as estruturas próximas a ele, como as pálpebras. Na maioria dos casos, as alergias oculares são causadas por poeira, fumaça, ácaros etc. Entre os sintomas mais comuns estão: olhos vermelhos, coceira, lacrimejamento, ardência, fotofobia e irritação. Embora qualquer pessoa possa desenvolver uma alergia ocular, o número maior de incidência ocorre em portadores de rinite alérgica, asma ou alergias de pele. O tratamento da alergia ocular é simples, basta afastar a substância que produziu a reação alérgica. Depois, é essencial que se busque um alergista e um oftalmologista a fim de combater a resposta do organismo como um todo.

“Na maioria dos casos, as alergias oculares são causadas por poeira, fumaça, ácaros etc. Entre os sintomas mais comuns estão: olhos vermelhos, coceira, lacrimejamento, ardência, fotofobia e irritação.”

CONJUNTIVITE

Comum no inverno quando as pessoas permanecem mais tempo em ambientes fechados, trata-se de uma inflamação na conjuntiva (branco dos olhos) e pode se manifestar de três formas: alérgicas, virais e bacterianas; sendo as primeiras as mais frequentes. Causada devido à exposição a um alérgeno, a conjuntivite alérgica não é contagiosa e, em geral, acomete os dois olhos, o tempo de duração da doença é variável e não deixa sequelas. Entre os sintomas, estão: pálpebras inchadas, coceira intensa, lacrimejamento e vermelhidão. Já a viral, causada por vírus, é altamente contagiosa (adquirida pelo contato com outra pessoa) e inicia-se em um dos olhos, e depois de alguns dias afeta o outro olho, durando de uma semana a 15 dias. Na maioria dos casos, o causador da doença é o adenovírus, mesmo vírus da gripe comum, portanto, em geral, o paciente com conjuntivite pode estar gripado ou com a imunidade baixa. Sensação de areia, corpo estranho nos olhos e forte lacrimejamento são alguns de seus sintomas. O tratamento depende do diagnóstico, mas em geral é feito com soros fisiológicos; em casos virais ou bacterianos, com colírios com antibióticos apropriados.

“Entre os sintomas, estão: pálpebras inchadas, coceira intensa, lacrimejamento e vermelhidão.”

SÍNDROME DO OLHO SECO

Relacionada à exposição a determinadas condições do meio ambiente como poluição, poeira, ar seco, baixa umidade do ar e lugares fechados com aparelhos de ar-condicionado, a Síndrome do Olho Seco trata-se de uma doença ocular crônica caracterizada pela diminuição da produção da lágrima ou deficiência em alguns de seus componentes, ou seja, pouca quantidade ou má qualidade da lágrima. Estima-se que, no Brasil, cerca de 18 milhões de pessoas sofram com a doença; entre os sintomas, estão ardor, irritação, sensação de areia nos olhos, dificuldades para ficar em lugares com ar-condicionado ou em frente ao computador, olhos embaçados ao final do dia, coceira, vermelhidão, lacrimejo excessivo e sensibilidade à luz. As medidas de tratamento da doença incluem uso de lubrificantes, sob prescrição médica; ingestão de antioxidantes como óleo de linhaça e preservação da lágrima, por meio da higiene ocular.

“...entre os sintomas, estão ardor, irritação, sensação de areia nos olhos, dificuldades para ficar em lugares com ar-condicionado ou em frente ao computador, olhos embaçados ao final do dia, coceira, vermelhidão, lacrimejo excessivo e sensibilidade à luz.”

NÃO DESCUIDE DA SUA SAÚDE OCULAR. SIGA AS RECOMENDAÇÕES E PREVINA-SE CONTRA OS PRINCIPAIS PROBLEMAS OCULARES DE INVERNO:

- Antes da chegada do inverno, faça a lavagem e a secagem ao sol de mantas, cobertores e blusas de lã guardadas por muito tempo;

- Evite o acúmulo de poeira em casa e ambientes climatizados. Durma em local arejado e umedecido;

- Lave com frequência o rosto e as mãos, principalmente antes e depois do uso de colírios ou pomadas, uma vez que estes são meios importantes para a transmissão de microorganismos;

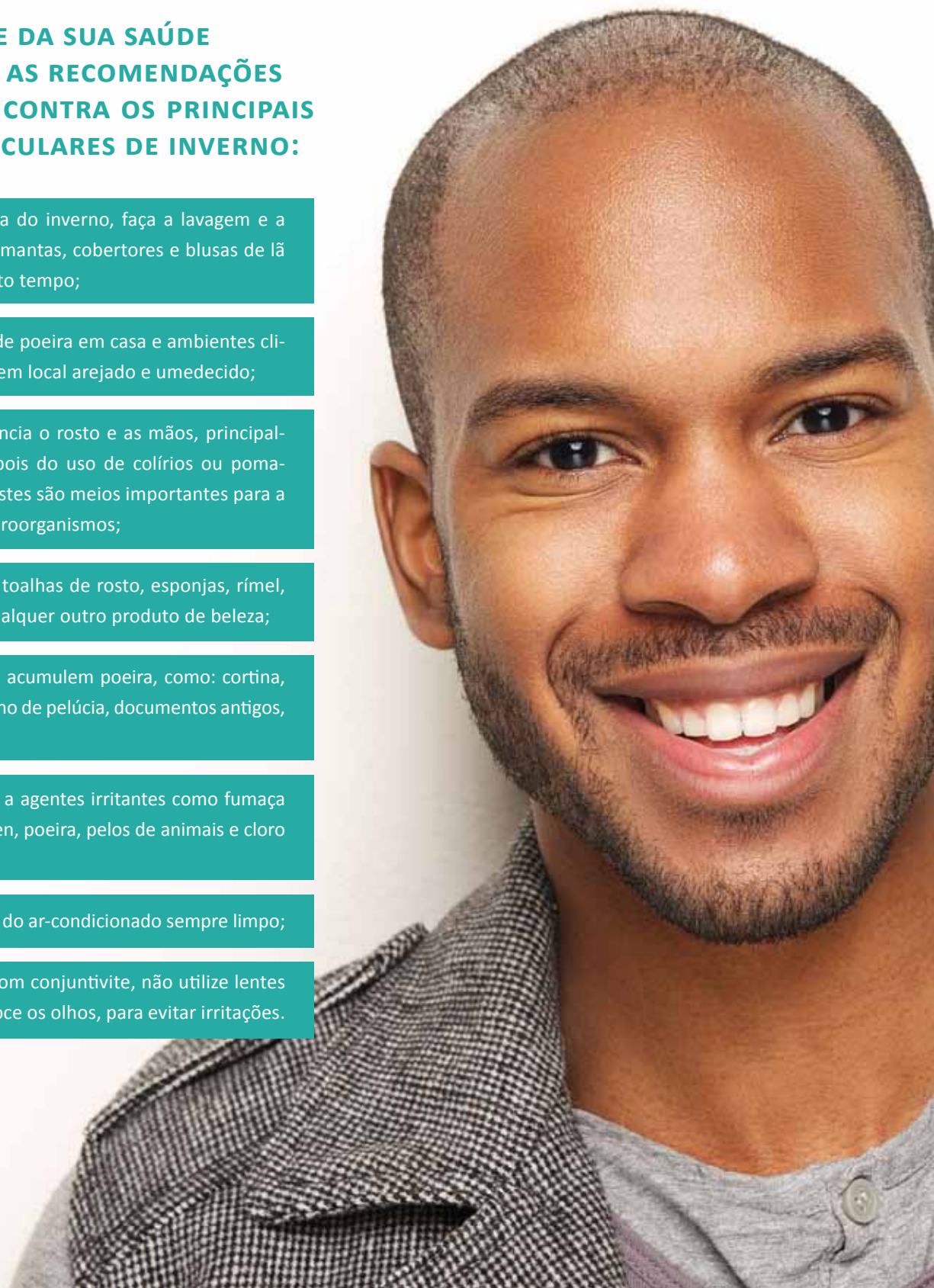
- Não compartilhe toalhas de rosto, esponjas, rímel, delineadores ou qualquer outro produto de beleza;

- Evite objetos que acumulem poeira, como: cortina, tapete, bicho de pelúcia, documentos antigos, livros etc.;

- Evite a exposição a agentes irritantes como fumaça e/ou alérgenos pólen, poeira, pelos de animais e cloro de piscina;

- Mantenha o filtro do ar-condicionado sempre limpo;

- Quando estiver com conjuntivite, não utilize lentes de contato e não coce os olhos, para evitar irritações.



Cuidados oculares ao longo da vida

ATÉ OS 10 ANOS DE IDADE

Nos primeiros anos de vida, as crianças já se interessam por equipamentos tecnológicos e possuem habilidades para usar. Sendo assim, é importante estar atento às novas tendências que chamam a atenção dos pequeninos. Um bom exemplo é o uso desregrado das novas tecnologias, que é cada vez mais frequente nesta fase. A exposição prolongada a aparelhos eletrônicos, como o computador, pode gerar alguns sintomas, como olhos vermelhos e irritados, coceira e cansaço nos olhos, sensação de areia, olhos secos e vontade de piscar mais. Alguns cuidados fáceis, mas importantes, podem evitar tais sintomas, como fazer pausas de 1 a 5 minutos a cada hora em frente ao computador, afastar o foco de luz dos olhos, manter o brilho do computador baixo, deixar o ambiente claro etc.

Mas fique atento! Mesmo que a criança não apresente nenhuma queixa, é importante que a primeira visita ao oftalmologista seja realizada entre os três e quatro anos de idade, momento em que é possível examinar melhor e ouvir o que o pequeno tem a dizer sobre sua visão. A partir daí, a visita pode ser feita em intervalos de 1 a 2 anos.

10 AOS 20 ANOS DE IDADE

No início desta fase, o desenvolvimento do sistema visual alcançará a maturidade. Neste período, costumam aparecer a miopia e o ceratocone. Quando chega a fase da adolescência, é preciso ter mais atenção, como o mau rendimento dos filhos na escola e as queixas de cansaço visual, visão embaçada, dores de cabeça, vista cansada etc. Aqui também é preciso evitar longas exposições diante do computador, que pode prejudicar tanto os olhos como a circulação do corpo. Os adolescentes também costumam pegar muito sol e nem sempre acham importante usar óculos escuros, que protegem os olhos contra os raios ultravioleta.

Segundo especialistas, esta é uma fase em que se fazem necessários exames da visão periódicos. Isso porque são normais as mudanças muito rápidas nos problemas oculares, com alterações no grau dos óculos ou das lentes de contato. Os responsáveis precisam estar atentos aos sintomas, como: dificuldade de leitura,

sensibilidade exagerada à luz, terçol frequente, dores de cabeça e tonteiras. Nestes casos, é importante consultar um oftalmologista para um diagnóstico mais preciso, no caso de problema ocular.

20 AOS 40 ANOS DE IDADE

Período de entrada na idade adulta em que o livre arbítrio começa a direcionar a vida de muitos, nesta fase. A vida vivida com mais intensidade! Não poucos são fumantes nesta fase, que pode ser considerada a mais produtiva. O cigarro compromete a circulação sanguínea da retina, reduzindo a quantidade de antioxidantes no sangue e comprometendo a visão. As doenças oculares ligadas ao tabagismo podem ser: catarata e degeneração macular.

No caso das mulheres, na fase em que a vaidade está a pleno vapor, é importante tomar cuidado com o prazo de validade da maquiagem, pois produtos fora do prazo da validade podem sofrer modificações que causam alergias. No caso de uso de lentes de contato, também é preciso ter atenção na hora da higienização, caso contrário pode causar irritação ou contaminação nos olhos. Dormir com as lentes não é permitido!

40 AOS 50 ANOS DE IDADE

A partir desta idade, é importante estar mais atento às questões de prevenção à saúde ocular, com visitas regulares ao oftalmologista; ao menos uma vez por ano. Verificar se a pressão ocular está normalizada pode evitar o glaucoma. Doença silenciosa, causada por pressão ocular alta, que pode provocar cegueira irreversível. No caso de ser diagnosticada a doença, colírios indicados pelo especialista podem diminuir a pressão; em alguns casos, a cirurgia é indicada.

Além disso, a partir dos 40 anos, 99,9% da população tem a chamada “vista cansada”, como é conhecida a presbiopia. Trata-se da dificuldade de enxergar de perto por perda da capacidade de focar. Este fato acontece porque a lente natural dos olhos, o cristalino, perde de forma gradativa a capacidade de ajustar o foco, com o envelhecimento. A correção do problema pode ser feita com cirurgia a laser ou implante de lentes intra-oculares, como no procedimento cirúrgico de catarata.



A PARTIR DOS 50 ANOS DE IDADE

A ocorrência de catarata e degeneração macular aumenta nesta fase da vida. A degeneração macular é um problema que afeta o centro da retina, que possibilita a percepção de detalhes, formas e cores. A alimentação equilibrada tem papel fundamental na prevenção do problema. A ingestão de alimentos ricos em vitamina A, E, D e zinco, que tem quantidade significativa de antioxidantes, pode retardar o aparecimento dessas doenças. Os ricos em luteína têm potencial de proteger os olhos das lesões causadas pelos raios solares. É possível encontrar esses nutrientes na couve, espinafre, brócolis, milho, ervilhas e ovos.

É sempre importante lembrar que a automedicação é muito perigosa porque agrava doenças oculares. Por isso, é preciso evitar remédios vendidos sem receita! Colírios com cortisona, por exemplo, aumentam a pressão ocular e podem levar ao glaucoma ou até mesmo à catarata precoce. As consultas regulares ao oftalmologista, tendo a periodicidade indicada para cada fase da vida, e a realização de exames periódicos são atitudes que podem preservar a saúde ocular. Consulte um especialista, ele poderá evitar ou cuidar dos problemas oculares que possam aparecer.



Ressecamento
ocular.
É hora de virar
esta página.

Qualidade de visão que se mantém por mais tempo.¹

Maior comodidade durante as atividades diárias.²

Melhor lubrificação com proteção prolongada.^{2,3}



Systane[®]
UL LUBRIFICANTE
OFTÁLMICO

Alívio imediato.

Alcon



Referências: 1. Torkildsen G. The effects of lubricant eye drops on visual function as measured by the interblink interval Visual Acuity Decay test. Clin Ophthalmol. 2009;3:501-506. Poster presented at the Association for Research in Vision and Ophthalmology (ARVO), May 3-7, 2009; Fort Lauderdale, FL. 2. Data on file. Alcon Laboratories, Inc. 3. Ketelson HA, Davis J, Meadows DL. Characterization of a novel polymeric artificial tear delivery system. Poster A139 presented at: ARVO; April 27, 2008; Fort Lauderdale, FL. ©2013 Novartis AP3-099-PH-MAI/13 Reg. ANVISA nº 80147540163

Quando a criança tem aparência de estrabismo, mas não é!

Toda criança deve ser avaliada por um oftalmologista nos primeiros seis meses de vida. Isso porque os exames nesta fase são muito importantes para diagnosticar problemas visuais precocemente e proporcionar uma evolução favorável da visão dos pequeninos. Segundo especialistas, qualquer alteração pode desmobilizar o mecanismo da visão infantil, por isso o desenvolvimento ocular deve ser acompanhado por um especialista, o oftalmopediatra.

É errônea a ideia de que a criança deve ser levada ao oftalmologista somente depois de alfabetizada para conseguir enxergar as letrinhas projetadas à sua frente ou no caso de haver dificuldades no rendimento esco-

lar. O ideal é que todos os especialistas que cuidam dos pequenos, no primeiro ano de vida, deem atenção aos possíveis problemas visuais o quanto antes! É preciso estar atento se a criança se aproxima muito da TV, coça os olhos constantemente vermelhos, ou se piscam muito para eliminar as possíveis causas desses sintomas.

Nos casos de suspeita de desvio no globo ocular, é preciso buscar um oftalmopediatra porque pode ser um problema no eixo ocular – estrabismo ou uma falsa aparência de estrabismo (epicanto), que somente o especialista poderá comprovar. A diferença entre eles é que o estrabismo não desaparece com o tempo; os olhos são verdadeiramente desalinhados.

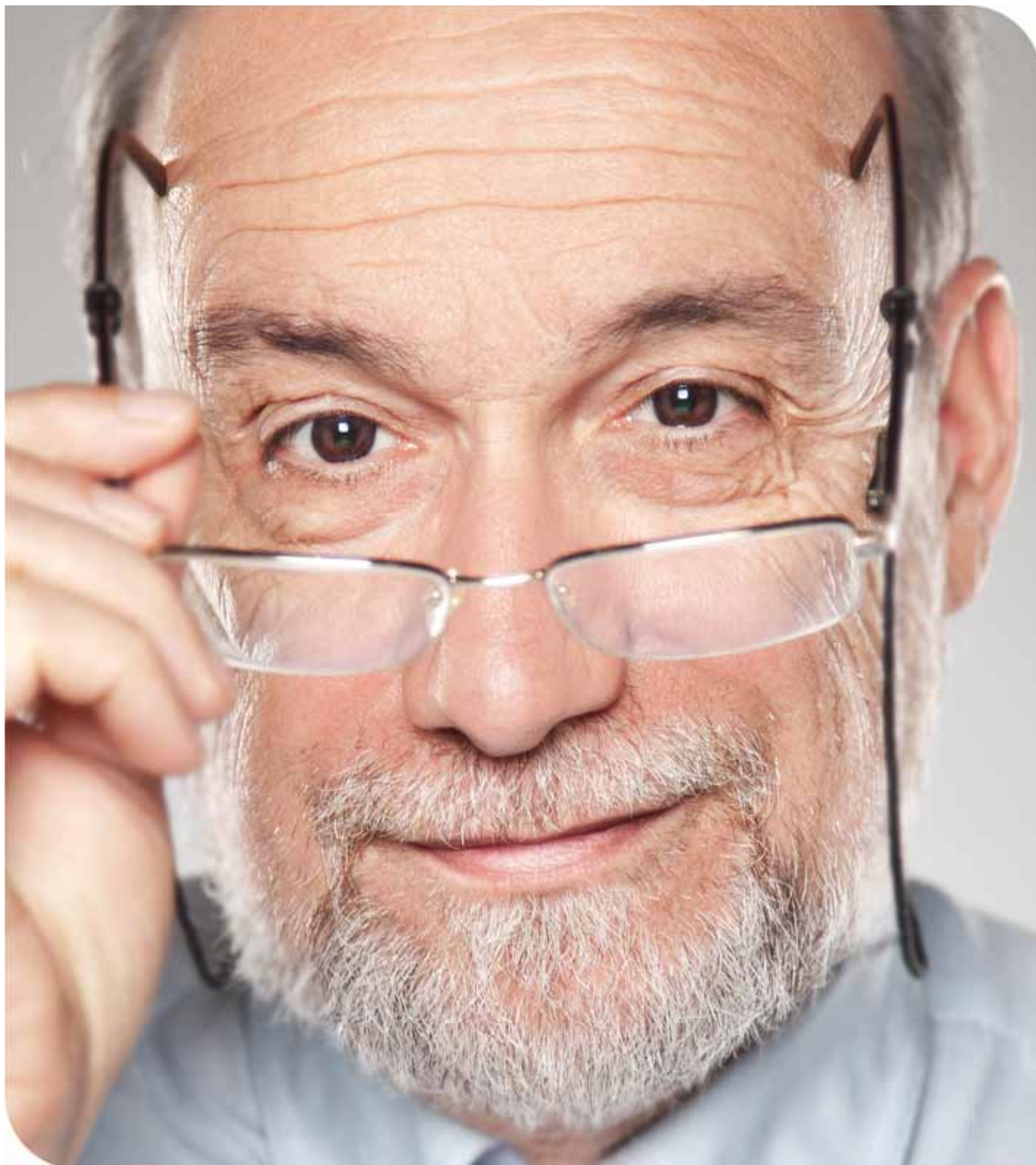
O QUE ELE TEM É PSEUDOESTRABISMO (OU EPICANTO)?

O epicanto é uma condição em que questões anatômicas ou funcionais podem disfarçar um desvio nos olhos, se normalizando quando a criança começa a focalizar as imagens, em aproximadamente seis meses. Para melhor ilustrar o tema, basta pensar numa prega na pele do canto interno do olho, que encobre a parte branca do órgão, normalmente ao olhar para os lados. O caso se apresenta assim que a criança nasce, dando um formato amendoado para o olho em questão. Pode ser considerado uma anomalia, com potencial de causar diminuição da acuidade visual, porque a pele mais extensa cobre o canto do olho.

COMO TRATAR?

Pois é, nestes casos, os olhos não são mal alinhados de verdade, trata-se de uma falsa aparência e por isso vai melhorar com a idade, de acordo com o estreitamento da prega nasal. As dobras da pálpebra vão desaparecer! Mas se a partir dos seis meses de idade, a questão persistir, o ideal é procurar um oftalmologista para examinar a criança. Neste caso, o olho é estrábico e deve ser avaliado, e tratado, o mais rápido possível para evitar a perda definitiva da visão ou prejuízo no desenvolvimento visual, com reflexo na vida pessoal do paciente.

Traumas oculares: os riscos que os acidentes podem causar para **a visão na terceira idade**



Você sabia que, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a cada ano, entre 1,5 milhão e 2 milhões de pessoas ficam cegas no mundo em decorrência dos danos causados por traumas oculares? E é justamente na terceira idade, quando há o desgaste natural dos ossos e a perda dos reflexos, que o número de acidentes aumenta e se tornam mais graves, principalmente na região dos olhos. Por isso, os cuidados e a atenção nesta fase devem ser redobrados.

Segundo um estudo realizado nos Estados Unidos, durante os anos de 2001 e 2007, 70% dos acidentes oculares com pessoas acima de 65 anos ocorrem no ambiente doméstico e são causados por produtos químicos (22%), seguidos por ferramentas de corte/construção (21%), quinas de móveis (15%) e jardinagem (14%). As categorias com a maior proporção de lesões evitáveis são as ferramentas de corte/construção (90%), jardinagem (88%) e ferramentas de uso doméstico (71%).

Os traumas oculares podem ser classificados em dois tipos: contusos (perfurantes ou por contusões) e químicos (queimaduras oculares). Os contusos são os mais comuns e resultam de acidentes com a introdução de objetos – tampinhas de garrafa, bolas, pedras, estilingues, armas de

brinquedo etc. – nos olhos, estes vão desde lesões superficiais até o deslocamento da retina, podendo levar à incapacidade visual permanente. Já as químicas, dependendo do produto em contato com a visão, podem causar dor, afetando o epitélio (camada fina de pele que envolve a córnea) ou causando danos profundos na retina.

Vale ressaltar que os sintomas como ardência, vermelhidão, dores e inchaço nos olhos decorrentes das lesões nem sempre aparecem logo após o acidente; em alguns casos, eles demoram um espaço maior de tempo para se manifestar. Por isso, é fundamental que se procure um oftalmologista sempre que houver um acidente ocular, por mais simples que este pareça ser, afinal só ele poderá avaliar a gravidade do caso, diagnosticar com precisão os danos causados e indicar o tratamento adequado.

Os danos e sequelas causados na visão por traumas são inúmeros e variam de acordo com a gravidade do acidente. Em casos de arranhão no epitélio, por exemplo, o paciente pode apresentar dor e embaçamento da visão, ou um quadro de hemorragia, melhorando em dois ou três dias. Em casos mais graves, como lesão na córnea ou se a retina for atingida, o paciente pode desenvolver catarata ou pode ficar com a visão comprometida parcial ou completamente.

“Vale ressaltar que os sintomas como ardência, vermelhidão, dores e inchaço nos olhos decorrentes das lesões nem sempre aparecem logo após o acidente; em alguns casos, eles demoram um espaço maior de tempo para se manifestar.”

Conheça as principais lesões oculares causadas em decorrência de acidentes:

FRATURA DE ÓRBITA

A órbita é a estrutura óssea ao redor dos olhos. Quando um ou mais ossos em torno dos olhos são quebrados, denominamos fratura de órbita. Esta decorre de traumas mais violentos como cabeçadas, quedas ou acidentes automobilísticos. Em geral, as vítimas de fratura órbita apresentam sintomas como inchaço da pálpebra, hematomas e dores ao redor dos olhos, visão dupla e diminuição dos movimentos do olho afetado. O tratamento é específico para cada caso. Em situações mais graves são realizadas cirurgias.

HIFEMA

Caracterizado por um sangramento ocular localizado na câmara interior do olho. Se tratado de forma adequada, não deixa sequelas; caso contrário, pode acarretar complicações como o aumento da pressão intraocular, atrofia óptica, impregnação da córnea pelas células do sangue e glaucoma, levando à baixa da acuidade visual e perda da visão. O tratamento é específico para cada caso, mas, em geral, inclui medidas simples como: administração de colírio, repouso e acompanhamento da pressão intraocular.

UVEÍTE

É caracterizada como uma inflamação interna do globo ocular. Entre os sintomas apresentados pela lesão, estão: vermelhidão nos olhos, embaçamento visual, dor ocular e ao redor dos olhos e aumento da pressão intraocular. Se não tratada a tempo, pode causar danos irreversíveis ao globo ocular e provocar glaucoma, deslocamento da retina e cicatrizes que causam baixa visão, podendo levar até a cegueira. Em geral, o tratamento utilizado é feito com uso de anti-inflamatórios, corticoesteroides e drogas imunodepressoras.

LESÃO RETINIANA

A retina é uma camada de prolongamento dos nervos dos olhos, nos quais as células – que percebem a luz e enviam as imagens para o cérebro – ficam alojadas. Quando lesionados, os vasos sanguíneos da retina podem vaziar fluídos ou sangue, causando distorções nas imagens que chegam ao cérebro. As lesões podem ser desde um edema de impacto, roturas ou até deslocamentos da retina. Quando a retina se descola da parte que a sustenta, ela para de funcionar. O deslocamento da retina é indolor, porém apresenta sintomas como percepção de imagens irregulares flutuantes ou raios luminosos, visão borrada e perda da visão, que começa em uma parte do campo visual, e à medida que o deslocamento progride, ela aumenta.

GLAUCOMA

Em acidentes oculares é muito comum que a relação entre os fluídos produzidos pelo olho seja alterada. Com um aumento na produção e uma dificuldade de escoamento desses fluídos, a pressão intraocular também aumenta, possibilitando o desenvolvimento do glaucoma. Por ser uma doença silenciosa, a maioria dos portadores do glaucoma não apresenta sintomas, principalmente no início. Em alguns casos, são percebidos sintomas como: discreto lacrimejamento, ardência, fotofobia, dor de cabeça, vermelhidão ocular, dor nos olhos ou ao redor deles e embaçamento da visão. O tratamento indicado pelo oftalmologista pode ser por meio de medicamentos (colírios ou comprimidos), uso do laser e/ou cirurgia, dependendo do caso. Vale ressaltar que o tratamento do glaucoma não restaura a visão já perdida, porém previne perdas futuras e impede o avanço da doença.

Como se prevenir de um trauma ocular?

A prevenção é a melhor forma de garantir a visão. Por isso, a adoção de medidas básicas é essencial para ajudar a controlar os inúmeros casos de acidentes oculares que ocorrem na terceira idade. São elas:

- Não utilize tapetes em casa e coloque barras de proteção nos banheiros a fim de evitar as quedas;

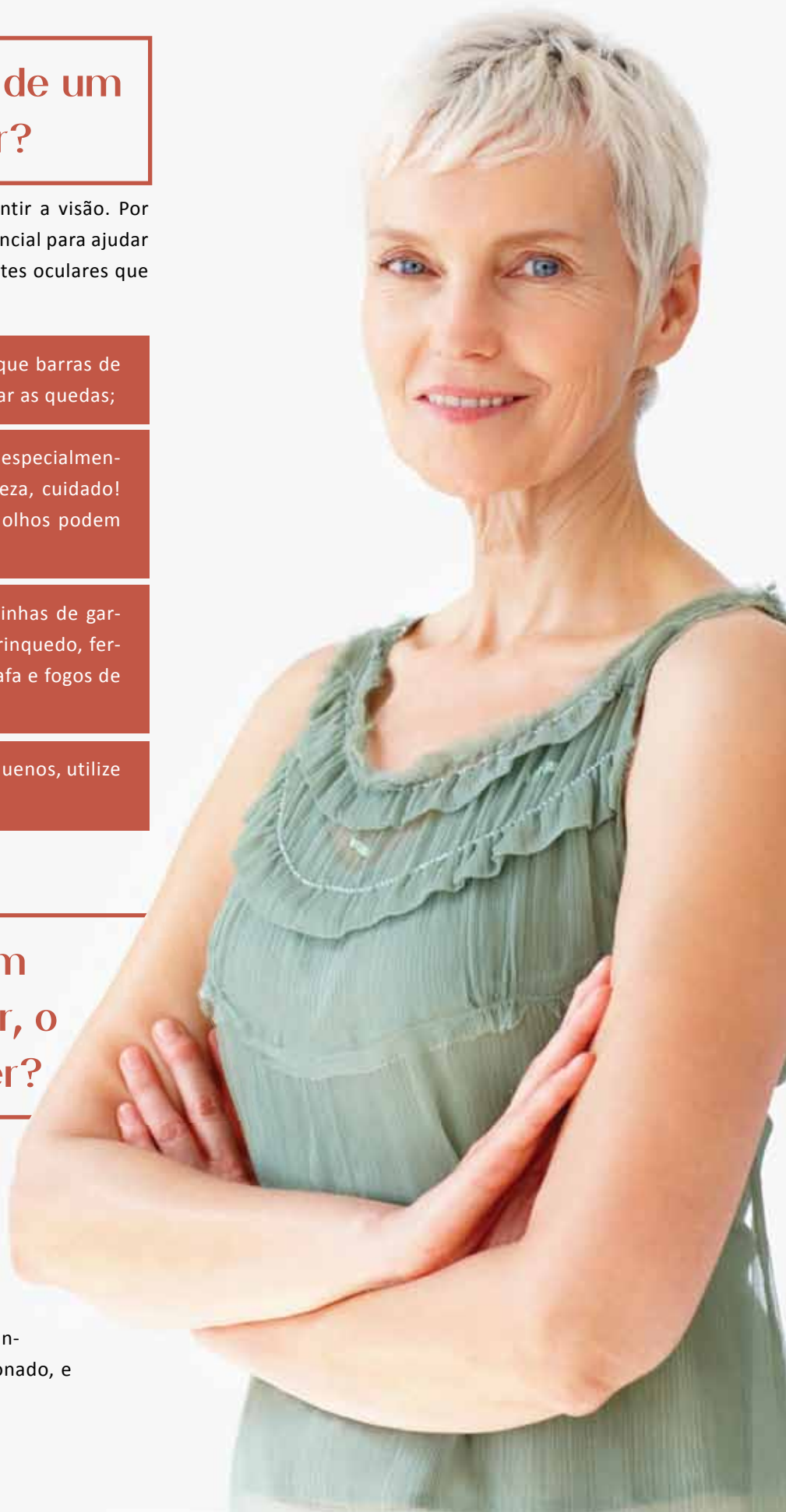
- Ao manejar produtos químicos, especialmente soda cáustica e produtos de limpeza, cuidado! Pequenas gotas em contato com os olhos podem causar danos sérios à visão;

- Tenha cuidado ao manipular tampinhas de garrafa, pedras, estilingues, armas de brinquedo, ferramentas caseiras, abridores de garrafa e fogos de artifício próximos aos olhos;

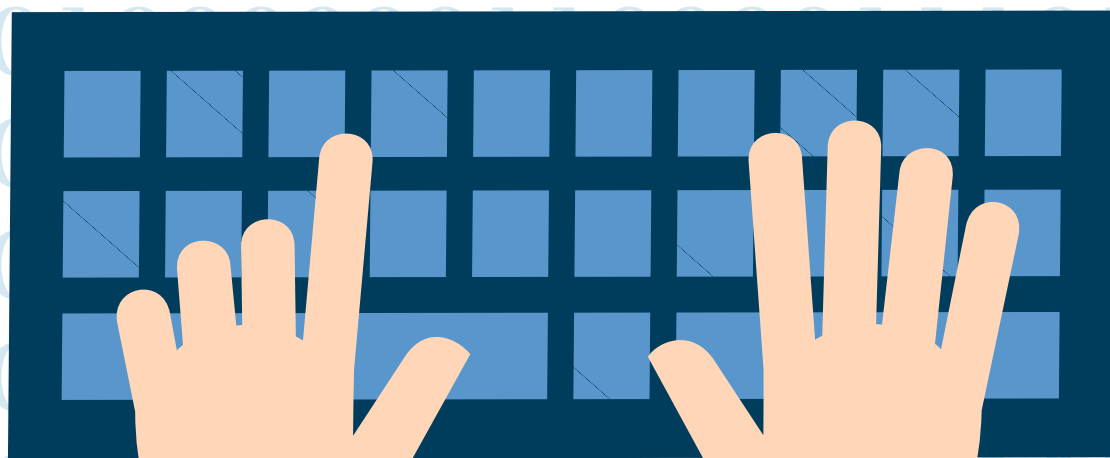
- Ao dirigir, mesmo em percursos pequenos, utilize o cinto de segurança.

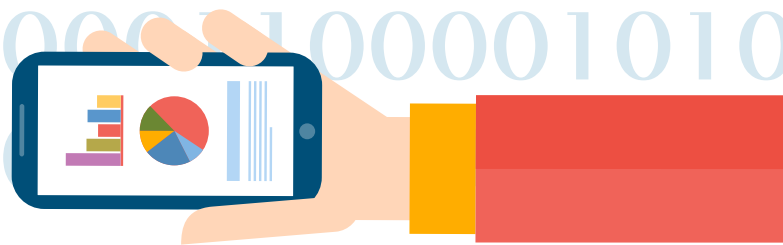
Aconteceu um acidente ocular, o que devo fazer?

Em situações de acidentes oculares, especialmente de perfuração, busque sempre um oftalmologista ou um pronto-socorro. Nos casos de queimaduras químicas geradas por produtos em contato com a visão, antes de procurar ajuda profissional, lave abundantemente com água corrente o olho lesionado, e não use colírios ou pomadas.



CERTIFICAÇÃO DIGITAL: A TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO A SERVIÇO TODO PACIENTE





Presente e essencial em todos os lugares, inclusive na área da saúde, a internet oferece aos hospitais, consultórios médicos e Instituições médicas inúmeras possibilidades, recursos e vantagens. A utilização da tecnologia da informação cresce a cada dia, e vai desde o planejamento das ações até o atendimento do paciente, por meio dos prontuários eletrônicos.

Porém, com todos esses avanços, ocorre também a necessidade de adotar algumas medidas a fim de garantir a integridade das informações que o médico detém, a privacidade dos pacientes e a segurança para todos os envolvidos. Com isso, surge a certificação digital, tecnologia que melhor organiza esses mecanismos. Com o intuito de esclarecer e lhe apresentar essa tecnologia e as suas vantagens, ouvimos o diretor executivo e de certificação da Sociedade Brasileira de Informática em Saúde (SBIS), Marcelo Lúcio da Silva.

1. A informática e a internet estão presentes em todos os lugares. E nos consultórios médicos não seria diferente. Prova disso é a modernização dos antigos prontuários médicos de papel pelos eletrônicos. O que são prontuários eletrônicos do paciente (PEP) e como eles funcionam no dia a dia do médico?

Tecnicamente, podemos definir Prontuário Eletrônico do Paciente (PEP) como um sistema capaz de registrar, recuperar e manipular eletronicamente um repositório de informações a respeito da saúde de um ou mais indivíduos. Em termos práticos, o PEP equivale a uma versão eletrônica do prontuário do paciente em papel, trazendo consigo as inúmeras vantagens que o mundo digital pode oferecer em relação aos meios físicos analógicos. Um bom PEP deve oferecer ao médico condições para registrar todas as informações necessárias acerca de seus pacientes e respectivos atendimentos, porém de forma mais segura, dinâmica e eficiente do que faria em um prontuário em papel. Como principais vantagens, podemos citar que o PEP facilita o acesso às informações do

paciente, possui maior disponibilidade, já que pode ser acessado de qualquer lugar e por qualquer pessoa autorizada, ao mesmo tempo em que evita o acesso por pessoas não autorizadas, torna o atendimento mais ágil através das facilidades providas no preenchimento das informações, evita problemas de legibilidade, facilita a pesquisa aos dados e economiza o espaço físico, necessário à guarda dos prontuários.

2. E para os pacientes, quais as vantagens e desvantagens que os prontuários eletrônicos podem trazer?

São inúmeras as vantagens que o PEP pode trazer aos pacientes; dentre as quais, podemos citar o aumento de sua privacidade, já que o meio eletrônico pode prover mecanismos de proteção aos dados que impedem o acesso às suas informações por pessoas não autorizadas; a maior facilidade de acesso às suas informações de saúde, inclusive com a possibilidade de criação de seu prontuário pessoal, comumente chamado de *Personal Health Record* (PHR), onde todas as informações registradas por todos os profissionais e locais onde o mesmo foi assistido podem ser reunidas; a possibilidade de intercâmbio de suas informações de saúde entre

“São inúmeras as vantagens que o PEP pode trazer aos pacientes; dentre as quais, podemos citar o aumento de sua privacidade, já que o meio eletrônico pode prover mecanismos de proteção aos dados que impedem o acesso às suas informações por pessoas não autorizadas (...)”

diferentes profissionais e instituições de saúde, contribuindo para uma assistência integrada à saúde; e a maior legibilidade do seu prontuário e dos documentos produzidos em seus atendimentos, como prescrições de medicamentos e exames. As desvantagens existirão somente no caso do uso, pelos médicos e hospitais, de PEPs de má qualidade, que não atendam aos requisitos mínimos necessários ao registro adequado das informações. Estes requisitos estão definidos em um processo denominado Certificação de Sistemas de Registro Eletrônico em Saúde, criado pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) em conjunto com a Sociedade Brasileira de Informática em Saúde (SBIS), que atribuem um selo de qualidade aos sistemas que estão em conformidade às normas estipuladas. Considerando-se o uso correto de um sistema aderente a estes requisitos mínimos, o PEP não trará qualquer desvantagem aos pacientes.

3. O que significa o termo “Certificação digital”; qual a sua importância e objetivo?

A Certificação Digital é uma tecnologia que provê mecanismos de segurança capazes de garantir autenticidade, confidencialidade e integridade às informações eletrônicas. Com ela é possível a assinatura digital de documentos eletrônicos, conferindo a estes o mesmo valor legal do documento em papel com assinatura manuscrita. Para ter este valor legal, é necessário que a certificação digital esteja aderente à ICP-Brasil (Infraestrutura de Chaves Públicas Brasileira), entidade do Instituto Nacional de Tecnologia da Informação (ITI), autarquia federal vinculada à Casa Civil da Presidência da República. Além da assinatura, a Certificação Digital possibilita, dentre outros recursos, a implementação da privacidade com o sigilo de informações e identidades, a verificação da integridade de documentos, a comprovação de autoria e a criptografia de canais de comunicação dos meios eletrônicos. Vale ressaltar que assinatura digital é diferente de assinatura digitalizada, aquela em que a assinatura manuscrita é escaneada gerando-se uma imagem a ser aplicada nos documentos, a qual não atribui qualquer valor legal.

4. Qual a diferença que a Certificação Digital faz para o paciente?

O paciente se beneficia da Certificação Digital através da segurança e validade legal que esta provê ao seu prontuário e demais documentos gerados pelo médico ou hospital. Uma informação assinada com Certificado Digital apresenta-se autêntica quanto aos seus signatários, íntegra (não adulterada) e confidencial. Um documento eletrônico não assinado carece de tais recursos, já que é passível de edições e adulterações e não apresenta a garantia de quem é o seu autor, tornando-se não confiável ao paciente ou a qualquer outra parte envolvida.

5. Atualmente, são inúmeros os benefícios que a Tecnologia da Informação e Comunicação em Saúde traz tanto para o médico quanto para o paciente. Poderia citar alguns deles?

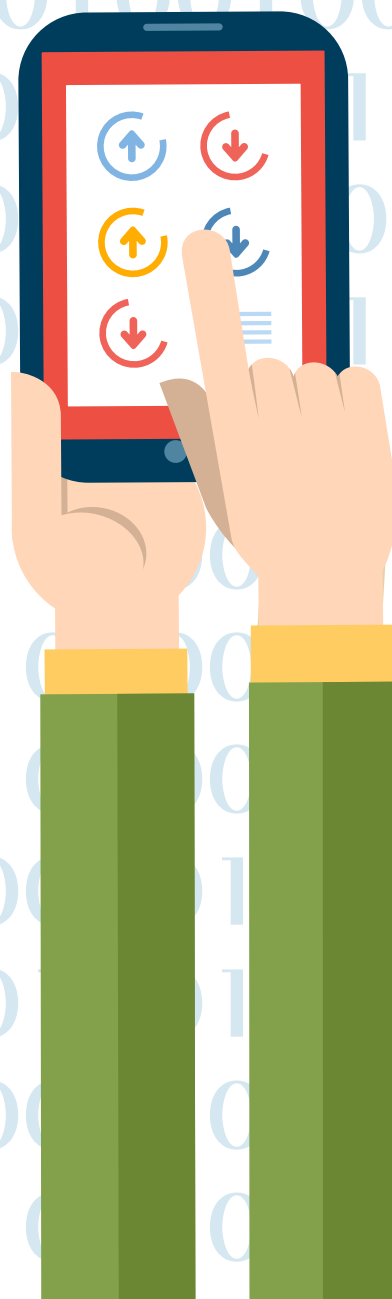
A Tecnologia da Informação e Comunicação em Saúde (TICS) vem e continuará proporcionando grandes avanços à saúde. O uso do PEP, citado anteriormente, representa apenas uma parte dos benefícios obtidos com a tecnologia. Recursos como a telessaúde vêm contribuindo muito com a assistência a populações localizadas em regiões remotas; o processamento e análise de sinais biológicos e imagens médicas está presente no dia a dia

“O paciente se beneficia da Certificação Digital através da segurança e validade legal que esta provê ao seu prontuário e demais documentos gerados pelo médico ou hospital.”

da assistência à saúde, desde o mais simples ECG à complexidade de um PET-CT; a automação dos métodos para análises clínicas trouxe maior rapidez nos resultados e ampliou o acesso aos pacientes; o uso de sistemas de gestão de saúde pública vem incrementando a eficiência da assistência à população; o desenvolvimento de aplicações móveis em saúde começa a quebrar as barreiras físicas da assistência e ampliar o acesso às informações; sistemas de apoio à decisão auxiliam cada vez mais os médicos e instituições em suas condutas. Estes são apenas alguns exemplos dentre os muitos que poderiam ser citados no uso das tecnologias a serviço da saúde.

6. Qual o papel da Sociedade Brasileira de Informática em Saúde (SBIS) e desde quando ela existe?

A Sociedade Brasileira de Informática em Saúde (SBIS) foi fundada em 1986 com o objetivo de promover o desenvolvimento de todos os aspectos da Tecnologia da Informação aplicada à Saúde. A associação é aberta a todos os interessados no tema, e conta hoje com mais de 1.300 membros de formações distintas, como médicos, enfermeiros, biomédicos, profissionais de TI, engenheiros, físicos e diversas outras, envolvidos direta ou indiretamente no desenvolvimento e uso da tecnologia a serviço da saúde. Como objetivos mais específicos, podemos citar o estímulo às atividades de ensino nos diversos níveis de pesquisa científica e de desenvolvimento tecnológico, a realização e promoção de eventos científicos e outras atividades de divulgação e intercâmbio de ideias e informações, e a colaboração na elaboração das políticas de saúde brasileiras. Dentre suas principais ações atuais, podemos destacar a realização bienal do Congresso Brasileiro de Informática em Saúde (CBIS), que este ano terá a sua 14ª edição, o processo de Certificação de Sistemas de Registro Eletrônico em Saúde SBIS-CFM e o programa “proTICS” de profissionalização em Tecnologias da Informação e Comunicação em Saúde. E em 2015, a SBIS organizará pela primeira vez na América Latina o *World Congress on Health and Biomedical Informatics (MEDINFO)*, principal congresso mundial da área.



B R O N Z E A D O N O S E U G R A U

SEUS ÓCULOS DE SOL, AGORA COM GRAU: LENTES POLARIZADAS XPERIO®.

A lente polarizada Xperio® é a melhor solução para quem precisa de óculos de sol com grau. Com mais conforto e performance visual em uma mesma armação, você aproveita todo o verão sem perder nada.

- Conforto visual
- Elimina o ofuscamento
- Real percepção das cores
- Mais nitidez
- 100% de proteção UV

Lentes incolores

Lentes solares comuns

Lentes Xperio®



Xperio® NO SEU GRAU

A melhor experiência em lentes solares

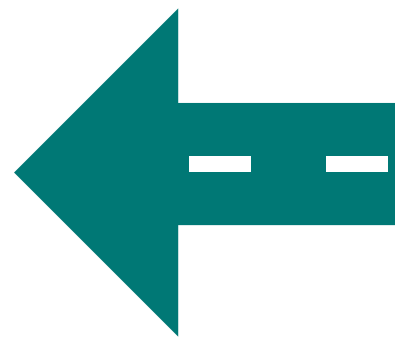
www.xperio.com.br SAC 0800 727 2007



E quando a visão só funciona em um olho?

A maioria das pessoas enxerga com considerável precisão o ambiente a sua volta, em relação ao próprio corpo. Isso acontece por causa da percepção de profundidade que uma visão binocular (dos dois olhos) proporciona, captando os objetos que se movem em nossa direção ou os que se afastam. Mas quando o indivíduo enxerga somente de um olho ele acaba perdendo esta percepção de profundidade de campo, o que caracteriza a visão monocular.

Mas, para entender com um pouco mais de clareza sobre o assunto, entrevistamos o Dr. Harley Edson Amaral Bicas, oftalmologista que, em uma de suas áreas de atuação, trabalha com visão monocular.



Revista Veja Bem:

O QUE É VISÃO MONOCULAR?

Dr. Harley Bicas: Visão é o conjunto de informações sobre estruturas do espaço (seres vivos e inanimados) e suas relações (formas, texturas, brilhos e cores, dimensões e distanciamentos, movimentos) providas pelo “olhar”, isto é, pelo direcionamento do olho a esses objetos de atenção (situados à sua “frente”). É o que dá base ao que se diz “enxergar” (a qualidade da discriminação de detalhes), ou “ver” (o reconhecimento cognitivo dessas informações). Assim, visão monocular, como o nome indica, é a função sensorial provida por um olho.

Com base nessa afirmação descritiva das propriedades de cada um de seus termos constituintes, visão monocular é uma qualidade (não um defeito) comumente tomada como significativa de visão. Entretanto, a natureza dispõe dois olhos aos vertebrados, dos quais lhes resultam informações mais vantajosas sobre configurações do espaço. Assim, por subordinação a esta qualidade visual facultada pelos dois olhos (visão binocular), a outra (visão monocular) torna-se, isoladamente, deficitária, insuficiente. É com essa conotação que se costuma designá-la, ou seja, visão monocular é uma condição defeituosa da visão binocular.

Revista Veja Bem:

QUAIS OS SINTOMAS? COMO É CARACTERIZADA?

Dr. Harley Bicas: Pela consideração estrita como qualidade, a ausência da visão monocular é caracterizada como cegueira. Reduções parciais, decorrentes de perdas de transparência dos meios oculares (nébulas corneais, cataratas, opacidades do corpo vítreo) e ametropias manifestam-se, principalmente, por diminuições da acuidade visual. Lesões ou disfunções de retina e vias visuais dão escotomas absolutos (perdas totais, como hemianopsias e quadrantanopsias); ou relativos da visão, em setores do campo visual. Defeitos da percepção visual (decodificação de sinais originados no olho) aparecem como ambliopias e cegueiras corticais. Defeitos de interpretação do que se vê (cognição visual, dependente da integração

de informações em outras áreas do cérebro) revelam-se como ilusões, alucinações e agnosias. Enfim, defeitos da visão (monocular) representam, praticamente, a quase totalidade dos motivos das consultas em Oftalmologia e Neuro-Oftalmologia.

“Defeitos da visão (monocular) representam, praticamente, a quase totalidade dos motivos das consultas em Oftalmologia e Neuro-Oftalmologia.”

Quando assumida como uma falha do sistema visual binocular, a visão monocular (remanescente, isto é, devinda à ausência ou comprometimento substancial da visão correspondente ao outro olho), expressa-se dependentemente da espécie afetada. Em certos animais (coelhos, cavalos) a visão binocular é a de extensão de campo, cabendo a cada olho a visão de um lado do corpo (180°). A visão binocular cobre, portanto, toda a amplitude angular do espaço ao redor do animal (360°) e a visão monocular (única) corresponde a uma cegueira do lado oposto (anopsia lateral completa). Já no homem, como resultado da progressiva frontalização dos eixos visuais principais, na filogênese, a visão binocular torna-se a de superposição de campos. A principal vantagem desse modelo é concebida como a da percepção tridimensional do espaço (profundidade de campo, estereopsia). Com a visão monocular, perde-se, pois, a estereopsia.

Por outro lado, para que essa condição (a de superposição dos campos visuais) dê certo, exige-se um rigoro-

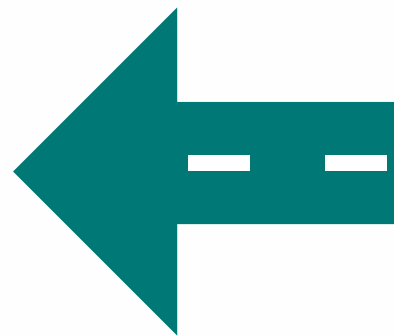
so ajustamento das direções de cada olhar ao ponto de atenção visual (fixação bifoveal). Assim, consolida-se um círculo vicioso: a visão binocular humana requer um bom ajustamento posicional dos olhos que, por sua vez, é dependente de uma boa visão binocular. Portanto, a visão monocular (falta de visão binocular) é uma das causas de estrabismos.

Um curioso tipo de visão monocular é o que ocorre nos estrabismos. Desde que os sistemas visuais de cada olho funcionem bem, mas haja um desalinhamento das direções do olhar (estrabismo), surgirá diplopia (duplicação de imagens ou percepção de um objeto em diferentes direções do espaço) e confusão (superposição de imagens ou percepção de diferentes objetos em mesma direção do espaço), sintomas tão intoleráveis que o próprio or-

ganismo toma providências para evitá-los. Ocorre, então, supressão de imagens correspondentes a um dos olhos (a do olho desviado, isto é, aquele em que a “direção do olhar” não é dirigida ao objeto de atenção visual), o que corrompe a visão binocular. Assim, o estrábico passa a ter duas visões monoculares, dissociadas entre si. Por outro lado, quando as imagens em cada olho, ainda que superpostas, forem de tamanhos desiguais (aniseiconia), ou sem a mesma nitidez (por anisometropias), também se instala o mecanismo da supressão.

A supressão é um mecanismo de defesa (à diplopia e confusão) de origem cortical, mas cuja persistência nos primeiros anos de vida da pessoa (quando o sistema visual está se desenvolvendo) causa perdas de acuidade visual (ambliopia) irrecuperáveis, se não tratadas precocemente.





Revista Veja Bem:

QUAL O TRATAMENTO INDICADO?

Dr. Harley Bicas: Cada tipo de problema da visão monocular tem seu tratamento específico. A ambliopia é tratada por oclusões. Mas tanto a supressão quanto a ambliopia requerem providências urgentes para desinstalá-las (na infância). Uma vez arraigadas, não possuem tratamentos eficazes.

Revista Veja Bem:

QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DESSE TIPO DE VISÃO NO DIA A DIA DE UMA PESSOA?

Dr. Harley Bicas: Se a visão monocular for causada por perda completa da visão do outro olho, há uma perda de percepção do espaço correspondente. De fato, a superposição de campos visuais não é total (o nariz bloqueia parte do campo medial, ou “nasal”, do olho respectivo) de modo que parte do espaço de cada lado da pessoa é apenas

percebido pelo olho ipsolateral. Essa zona é chamada crescente temporal, começando a cerca de 60° do olhar “em frente”, estendendo-se por cerca de 40°. Corresponde, pois, a, aproximadamente, 20% do campo visual binocular (40° / 200°).

Frequentemente, todavia, a visão monocular é relacionada a um escotoma (absoluto, ou relativo) na área macular de um dos olhos. Não há perdas de campo visual, mas de acuidade visual no olho afetado (por ambliopia, ou por lesão de retina ou de vias visuais) e de estereopsia. Eventualmente, as acuidades visuais apresentadas por cada olho podem estar boas mas, mesmo então, a estereopsia estará comprometida (supressão das imagens maculares de um dos olhos, na visão binocular). Apesar de o julgamento fino das profundidades com que os objetos próximos se localizam, não há, costumeiramente, queixas sobre isso. Tanto que a supressão (monocular, no ato binocular) e até a ambliopia podem passar despercebidas.

Revista Veja Bem:

O QUE É VISÃO TRIDIMENSIONAL?

Dr. Harley Bicas: A visão monocular é bidimensional, como a de uma fotografia, a de uma tela de cinema, ou de televisão. Permite julgamentos de distâncias relativas, pela comparação das imagens de tamanhos familiares, pela nitidez de seus contornos, brilhos, sombras, interposições e demais elementos visuais, ditos “pistas monoculares” dos distanciamentos egocêntricos (tomados pela pessoa observadora). Mas um julgamento mais delicado desse distanciamento egocêntrico, isto é, da estereopsia propriamente dita, resulta da visão do espaço pelos dois olhos, simultaneamente. Isso equivale a uma “triangulação” (um processo clássico de medição de distâncias). De fato, no olhar, cada eixo visual aponta para um ponto do espaço, objeto da atenção visual; e uma terceira linha une essas duas (por exemplo, entre as duas fóveas).

Revista Veja Bem:

A VISÃO MONOCULAR PODE LIMITAR A PERCEPÇÃO? DE QUE FORMA?

Dr. Harley Bicas: Nos casos de perdas totais da visão de um olho, pode-se falar em cegueira para objetos situ-

ados a partir de uns 60° medialmente ao ponto de fixação, além de perdas da estereopsia “fina”. Mas seus portadores geralmente desenvolvem julgamentos dos distanciamentos egocêntricos (“profundidades” dos objetos visuais no espaço) por suas “pistas monoculares” e por aprendizado suplementar, o que lhes possibilita exercer grande parte das atividades humanas.

Revista Veja Bem:

A VISÃO MONOCULAR PODE SER CONSIDERADA UMA DEFICIÊNCIA FÍSICA? POR QUÊ?

Dr. Harley Bicas: Obviamente, a visão monocular é uma deficiência física, pelas inegáveis perdas a ela associadas.

Revista Veja Bem:

PODE NOS EXPLICAR O QUE É PARALAXE E SUA IMPORTÂNCIA NA NITIDEZ DA VISÃO?

Dr. Harley Bicas: Paralaxe é um termo que significa “ao lado de” (*para*) “eixo, direção” (*axis*), isto é, “ao lado de uma direção”. Por exemplo, quando uma pessoa se move de um ponto a outro, ela vê um panorama com diferentes paralaxes. É o caso dos olhos: eles escrutinam o espaço, simultaneamente, a partir de suas posições, estabelecem dois “pontos de vista” diferentes. É precisamente essa condição paralática, a de triangulação do espaço, que origina a estereopsia. A sensação de relevos, ou a de coisas “saltando” das telas em cinemas 3D, tem base em projeções simultâneas de dois filmes feitos (simultaneamente) com diferentes “pontos de vista” (paralaxes) e, depois, projetados, também simultaneamente, mas separados (por óculos apropriados) a cada olho do espectador. Uma pessoa com visão monocular só verá um desses filmes e, portanto, sem apreciação dos efeitos tridimensionais.

Já nitidez é decorrência do ajustamento apropriado das imagens formadas por um sistema óptico, como o de um olho, ou seja, é uma condição inteiramente monocular. Pode haver visão binocular (paralática) com nitidez (ajustamentos ópticos das imagens) ou não, assim como pode haver visão monocular com nitidez (ou não).

O uso de maquiagem nos olhos com segurança e sem exageros

Cada vez mais os brasileiros ganham destaque nos gastos com cosméticos. Segundo a Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos, o Brasil é o terceiro maior mercado global de produtos do gênero. A empresa de pesquisa Nielsen apurou que o market share das redes de drogarias e farmácias, nas vendas de cosméticos e itens de higiene, tem crescido muito. Com todo esse crescimento, é

importante pensar na qualidade dos produtos que estão sendo adquiridos e evitar a tentação de cair no exagero por causa de tantas ofertas.

A estética não pode deixar a negligência com a saúde ganhar espaço. Como exemplo, o uso de maquiagem na área dos olhos, que precisa ser com cautela!

USO EXCESSIVO DE MAQUIAGEM NOS OLHOS

O acúmulo de maquiagem nos olhos pode causar uma inflamação nas pálpebras conhecida como blefarite. Isso porque a acumulação calcifica dentro da pálpebra, causando desconforto, inchaço e dores. É importante, sempre, retirar o produto antes de dormir, lavando sempre muito bem o rosto e a região dos olhos. Desta forma, não acarretará problemas. Essa dica é válida independente da marca ou qualidade da maquiagem.

Dependendo do perfil da pessoa, se for o caso de ter o olho seco, pode haver irritação, levando a uma conjuntivite alérgica ou a tóxica. Uma das medidas a serem tomadas, para aliviar os sintomas, é deixar de usar a maquiagem, ou o cosmético, por um tempo.



PRODUTO COM A DATA DE VALIDADE VENCIDA

De acordo com pesquisa feita na Inglaterra, 89% das mulheres não sabem que a maquiagem tem data de validade ou não se preocupam com os riscos. O Instituto Penido Burnier (SP) apurou que 15% das mulheres apresentam problemas repetidos nos olhos por causa da maquiagem vencida. Escolher produtos de qualidade é parte importante do processo de embelezamento da mulher, da mesma forma que observar os prazos de validade do produto usado. Segundo especialistas, os cosméticos são focos de bactérias e a forma como são armazenados influencia, podendo aumentar o risco de contaminação. O uso de cosméticos na área dos olhos, se não for

adequado, pode causar alergias e coceiras, até conjuntivites e contaminações na mucosa ocular. A pele também pode sofrer com a falta do cuidado adequado e apresentar bolhas, coceiras e alergias.

No uso de pincéis, é importante mantê-los limpos, pois podem armazenar o vírus causador da herpes. A higienização deve ser feita semanalmente ou quinzenalmente (vai depender da frequência do uso). Lave com água morna e sabão neutro, retirando o excesso de água com papel ou toalha, e deixe secar ao ar livre.

CONFIRA A VALIDADE DOS PRODUTOS USADOS NA ÁREA DOS OLHOS:

Máscara para cílios: geralmente de 04 a 06 meses. Se o produto apresentar aparência esfarelada, mudança de cor ou ressecamento da tinta descarte-o! Não adicione água ou óleo para aumentar a validade, essa atitude pode aumentar a proliferação de bactérias.

Sombras: costumam ter de 18 a 24 meses de validade. Jogue fora se apresentar alterações de cor, de textura ou se aparecer pontos brancos, verdes ou cinza; isso acontece quando há presença de fungos no produto.

Lápis para os olhos: um dos produtos mais perigosos, se usados fora da data de validade. Duram, em média, 18 meses. Após este período fica bem seco, difícil de passar e perde a pigmentação.

Delineadores para os olhos: em média duram 12 meses; mas se forem em formato de caneta, podem secar ou vencer antes. Quando estiverem ressecados e difíceis de passar, estão fora da data de validade.

Depois de todas essas dicas, ainda é importante reiterar que maquiagem estraga. Sempre estar atenta à mudança de textura, cor e cheiro em casos em que a identificação de validade tenha sido perdida. A composição e a concentração de componentes, assim como a eficácia dos conservantes, serão garantidas dentro dos prazos de validade estipulados na embalagem.





GENOM
OFTALMOLOGIA

Saúde ocular, este é o nosso sentido



Genom, divisão da União Química, uma empresa 100% nacional.

Extensa linha de produtos de uso crônico e de uso agudo,
além de lubrificantes oculares e higiene das pálpebras.

www.genom.com.br



O compartilhamento de maquiagem pode causar problemas

Quando as mulheres se juntam para uma boa produção, a alegria é garantida. As trocas de batons, blushes e outros cosméticos são comuns. Mas é importante tomar cuidado porque a maquiagem é algo muito pessoal e carrega um pouco de quem a possui; inclusive vírus, bactérias e fungos. Doenças como herpes e clamídia são transmitidas de boca em boca, com muita facilidade. Maquiagens usadas nos olhos também devem ser individuais, um exemplo de problemas que podem ser adquiridos neste compartilhamento é a conjuntivite. Com os pincéis também deve-se ter cuidado, além de não ser aconselhável o compartilhamento, devem ser higienizados, pelo menos, uma vez por semana.

Os causadores de doenças não são visíveis a olho nu, por isso uma pessoa que empresta a maquiagem pode ser portador de

algum tipo de infecção, sem saber, e passar para outras.

O uso indevido de maquiagem, ou mau uso, pode causar diversos problemas oculares. Segundo a Sociedade Brasileira de Oftalmologia, a cada dez mulheres duas apresentam problemas por conta do mau da maquiagem. A vaidade, sem avaliar as consequências, pode causar incômodos à visão. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que as mulheres possuem os olhos mais vulneráveis do que os homens, por isso apresentam mais problemas oftalmológicos.

É importante estar atento aos sintomas e suspender o uso dos cosméticos, logo buscando ajuda de um especialista, no caso de persistirem os sintomas. O uso de produtos hipoalergênicos é indicado para que não haja nenhum tipo de irritação.



Doutor, pode me explicar?

Muitas vezes, os médicos em geral usam termos técnicos complexos e um pouco difíceis de compreender. Por isso, a cada edição da nossa Revista, elaboramos uma seleção com algumas das palavras mais utilizadas pelos nossos oftalmologistas em consultas de rotina. Confira e tire suas dúvidas!

ACOMODAÇÃO

Mecanismo fisiológico que permite ao órgão visual adaptação necessária para que tenha uma visão nítida a diversas distâncias.

AGUDEZA VISUAL

Também denominada como acuidade visual, trata-se da capacidade da visão de transformar estímulos luminosos em imagens, permitindo, assim, sua identificação e localização.

ALINHAMENTO

Posição normal dos olhos; direcionados para um mesmo ponto no espaço: para longe, eles devem estar paralelos um ao outro, e para perto, convergem.



ANOMALIAS DE REFRAÇÃO

Também conhecidas como vícios ou erros de refração, as anomalias resultam do fato de o olho não conseguir focalizar no plano da retina os estímulos recebidos. Com isso, as imagens projetadas perdem a nitidez e geram desconfortos. As anomalias de refração são classificadas em: miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia.

ASTIGMATISMO

Caracterizado como um erro refrativo, trata-se de uma deficiência visual em que a luz que penetra no olho não é focalizada

em um plano único, gerando deformações na imagem ou um duplo contorno destas. O uso de óculos, lentes de contato ou cirurgia podem corrigir o astigmatismo.

VISÃO NORMAL



VISÃO COM ASTIGMATISMO



CIRURGIA REFRACTIVA

Trata-se de um procedimento cirúrgico no qual são feitas incisões na córnea, modificando sua superfície e sua curvatura para corrigir erros refrativos como miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia.

CONJUNTIVA

Membrana transparente que reveste a parte interna das pálpebras e que cobre a esclerótica (o branco do olho), funcionando como uma barreira contra infecções.

CORPO CILIAR

Localizado atrás da íris, ele é responsável pela formação do humor aquoso e pela acomodação, ou seja, mobilidade do cristalino (lente natural dos olhos).

COVER TEST

Conhecido também como Teste de Cobertura, trata-se de um exame que permite diagnosticar o estrabismo, mesmo que este ainda esteja em fase latente, ou seja, ainda não se manifeste.



DESVIO ALTERNANTE

É aquele em que o paciente ora desvia o olho direito, ora o esquerdo. Colocar uma imagem representando

DESVIO CONSTANTE

Desvio ocular que se manifesta permanentemente.

DESVIO CONVERGENTE

Também chamado de endodesvio ou esodesvio, ocorre em um ou ambos os olhos quando estes aparecem desviados para o nariz, ainda que olhando para longe (quando deveriam ficar paralelos).

DESVIO DIVERGENTE

O mesmo que exodesvio. Ocorre quando um ou ambos os olhos aparecem desviados para a orelha, ainda que olhando para perto (quando deveriam estar convergentes).

DESVIO INTERMITENTE

É o desvio que aparece de forma irregular.

DESVIO LATENTE

Chamamos de desvio latente a perda de alinhamento dos olhos que não aparece de imediato, sendo identificado apenas através do *Cover Test* ou Teste de Cobertura.

DESVIO MANIFESTO

Também chamado de estrabismo, tropia ou, na linguagem comum, “vesguice”, ocorre quando um ou ambos os olhos aparecem fora do alinhamento.

DESVIO MONOCULAR

O desvio ocorre apenas em um dos olhos.

DESVIOS VERTICAIS

Ocorre enquanto um dos olhos está fixando e o outro aparece desviado. Se for para cima, é denominado de hiperdesvio, e para baixo, hipodesvio.

DESVIOS OCULARES

Também chamado de estrabismo, trata-se de um distúrbio que afeta o paralelismo entre os olhos, deixando-os sem alinhamento.



EM MOMENTOS COMO ESSES, **QUALIDADE DE VISÃO COM CONFORTO E PRATICIDADE É IMPRESCINDÍVEL!** E AS LENTES DE CONTATO PODEM TE PROPORCIONAR TUDO ISSO!

PERGUNTE AO SEU OFTALMOLOGISTA SOBRE AS LENTES DE CONTATO ACUVUE® E PEÇA UM PAR DE TESTE GRÁTIS.



"Ver minha primeira Copa do mundo no Brasil"



"Me sentir bonita e confiante em momentos especiais"



"Ter a liberdade de praticar meus esportes favoritos"

ACUVUE® - A MARCA NÚMERO 1 EM LENTES DE CONTATO¹

Última geração em lentes de contato



Sensação de estar sem lentes²



100% de entrega do oxigênio necessário para os olhos^{3,4}



Fácil manuseio⁵



ACUVUE®
LENTE DE CONTATO
patrocinador oficial



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

Cuidados e hábitos essenciais para a saúde dos olhos



Para ter uma visão saudável é importante tomar alguns cuidados com a higiene dos olhos, tendo ciência de determinadas atitudes que possam prevenir danos à visão.

Cultivar alguns hábitos será eficiente para manter a saúde desses órgãos tão sensíveis, mas que estão sempre expostos ao contato natural, físico ou cosmético. Segundo os dados da OMS (Organização Mundial da Saúde), cerca de 50 milhões de brasileiros sofrem algum tipo de distúrbio de visão. Deste número, 60% dos casos são de cegueira e deficiência visual. Porém, se fossem tratados com antecedência, poderiam ter sido evitados. Em função disso, selecionamos algumas dicas capazes de prevenir outros problemas oculares.

EVITE COÇAR OS OLHOS. O hábito instintivo e prejudicial de esfregar com frequência a região dos olhos pode resultarem problemas oculares, pois a estrutura é muito frágil e a pressão exercida na área pode provocar lesões e doenças mais graves. As mãos têm impurezas e podem levar bactérias para os olhos, desenvolvendo uma conjuntivite bacteriana, ou até

causar ferimentos radicais. Se a sensação de coceira persistir, procure um oftalmologista para verificar a causa.

MAQUIAGEM E SEUS CUIDADOS. Dormir sem remover os produtos de beleza dos olhos pode irritar e até mesmo inflamar a área ocular. Usar cosméticos fora da validade, ou de terceiros, também pode causar consequências ruins à saúde dos olhos. Procure usar produtos antialérgicos e sem conservantes. Após o término do uso dos pincéis e escovas de maquiagem, lave-os para evitar a proliferação de bactérias nos mesmos.

DOSE O NÍVEL DE AÇÚCAR EM SUA ROTINA. O excesso de glicose no sangue não é apenas perigoso para saúde do corpo, mas também pode causar problemas à visão. Principalmente aos portadores de diabetes, sendo eles do tipo 1 ou 2. O alto consumo do açúcar pode agravar ainda mais o problema, provocando uma retinopatia diabética. Esta doença é silenciosa e o único sintoma é de vista embaçada, porém, não causa dor

nenhuma ao portador, mas pode provocar hemorragia interna e até mesmo uma cegueira irreversível.

PARE DE FUMAR! Cientistas afirmam que o consumo do cigarro está associado a alguns problemas de visão, como degeneração macular, catarata e danos no nervo óptico. Esse último é capaz de causar cegueira irreversível ao fumante. Se você já tentou parar de fumar e não conseguiu, eis um bom motivo para largar o tabagismo.

PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS. A inclusão de exercícios é importante para a saúde do corpo e, também, dos olhos. Estar acima do peso, somado a uma má alimentação, impede as vitaminas que previnem os prejuízos celulares de chegar, em quantidade suficiente, aos olhos causando danos à visão. Portanto, é importante praticar algum tipo de esporte ou exercício físico. Opte por alimentos mais saudáveis que proporcionem uma visão mais saudável.

LAVE BEM OS OLHOS! Pelo menos uma vez por dia, dedique um tempo para higienizar a área em volta deles, como as pálpebras, os cílios e os cantos, removendo as impurezas e secreções secas; a fim de evitar coceira incômoda, capaz de causar irritação ou até mesmo uma conjuntivite indesejada. O ideal é limpar ao redor dos olhos com hastes flexíveis, essas usadas para limpeza dos ouvidos (cotonete), umedecidas com creme de limpeza apropriado para esta região. Na hora do banho, o enxague seguido de massagens leves na parte exterior das vistas também são aconselháveis.

PISQUE MAIS OS OLHOS. Com frequência, esse comportamento instintivo lubrifica as córneas, evita o ressecamento dos olhos e tantos outros problemas que comprometem a visão, como coceira e irritações mais sérias. Pisque mais, faça pausas repetidas quando estiver concentrado em um ponto fixo ou diante de um computador. Vai ajudar a descansar a vista e auxiliar no combate da chamada síndrome da visão de computador (do termo inglês CVC).

TENHA BASTANTE CUIDADO COM AS LENTES DE CONTATO. Antes e depois de usá-las, lave bem as mãos e higienize as lentes com os produtos sugeridos pelo fabricante. Também é recomendável que o usuário siga as instruções atentamente para melhor execução do contato. A limpeza do estojo é essencial e deve estar em dia, antes de repor o objeto no local. Lembre-se da substituição das lentes de acordo com o prazo de validade, para evitar riscos de infecções, provocando cegueira irreversível ao usuário.

COMA MAIS PEIXE. Este alimento preserva a saúde dos olhos, diminuindo problemas ópticos como a degeneração macular, doença capaz de causar cegueira irreversível. O peixe é um alimento rico em ômega 3 e também contém vitaminas A, B, D e E, que são essenciais para a nossa saúde. Quando ingerido, distribui bastante oxigênio para todo o corpo, inclusive para os olhos, combatendo o envelhecimento precoce nas estruturas oculares e fortalecendo o globo ocular, proporcionando uma visão mais clara.

MAIS ATENÇÃO

Antes de qualquer atitude, é fundamental estar em dia com a consulta ao oftalmologista. Recebendo o diagnóstico dos sintomas com o especialista, a fim de prevenir futuros problemas, este cuidado é necessário para manter a saúde dos olhos. Quanto mais rápido o tratamento for feito, caso seja necessário, melhor será o resultado. Agende regularmente uma consulta para realizar exames preventivos, e deixe que as situações diárias fiquem longe o suficiente do alcance dos olhos.

ISO 9001:2008

Graças ao comprometimento da diretoria e dedicação de seus funcionários, o CBO conquistou o selo de recertificação da norma ISO 9001:2008.

A entidade cresce e quem ganha é você, associado!



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA



Sistema de Gestão da Qualidade



18 mil agradecimentos

Ao longo de sua história, o CBO tem buscado oferecer serviços úteis aos seus associados. Esse esforço contínuo requer investimentos maiores do que uma sociedade médica como a nossa é capaz de realizar sozinha.

Felizmente, não estamos sós. Contamos com empresas que tanto atuam na Oftalmologia, como reconhecem nossos esforços. Também sabem a importância de levar serviços aos nossos associados, e acreditam no trabalho que realizamos. Por isso, em tempos de verbas curtas em todos os setores e instâncias, investem em nossas ideias, em nossos projetos.

Carinhosamente, referimo-nos a essas empresas como Patronos CBO. Em 2014, os projetos do CBO contam com o apoio da Alcon, da Essilor, da Genom e da Johnson & Johnson, que agora recebem aqui nosso sincero Muito Obrigado!