

Veja Bem...

CBO em Revista

Alertando sobre problemas oculares

Olhando de Perto

Fotofobia: o incômodo nos olhos de quem não consegue olhar diretamente para a luz

A Visão na Melhor Idade

Quando a cirurgia de catarata também corrige o grau

Comportamento

Fadiga ocular: hábitos que fazem bem à saúde dos olhos





CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

Empresa Certificada
ISO 9001

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 - Goiânia – 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

Felipe Lima Estagiário

Índice

04 Palavra do Presidente

05 Editorial

A comunicação: um
meio para alertar e
informar os pacientes

06 Comportamento

Fadiga ocular: hábitos
que fazem bem à
saúde dos olhos





09

Olhando de Perto

Fotofobia: o incômodo nos olhos de quem não consegue olhar diretamente para a luz

13 As Fases da Visão

Alterações visuais relacionadas aos hormônios da gravidez

16 Oftalmopediatria

E quando a criança apresenta lacrimejamento?

20 A Visão na Melhor Idade

Quando a cirurgia de catarata também corrige o grau



22 Ciência e Tecnologia

Mais acessibilidade para deficientes visuais

25 Papo de Consultório

Distúrbio ocular: como funciona a visão dos daltônicos?

29 Prevenir é melhor...

Temperatura alta e atividades ao ar livre requerem precauções à saúde ocular

33 Idioma do Especialista

Doutor, pode me explicar?

36 Linha Direta

Mitos e verdades sobre a higiene ocular



Milton Ruiz Alves

Presidente do Conselho
Brasileiro de Oftalmologia
Gestão 2013 - 2015

**“[...] 81% dos pacientes
não entendem as
informações sobre
saúde comunicadas
pelos profissionais
da área.”**

Caro leitor, de novo, a “Veja Bem CBO... em Revista” consegue com criatividade e síntese expressar de forma clara a cumplicidade que todos os seus artigos têm com a promoção da saúde ocular nas várias dimensões da sua vida social (família, escola e comunidade) e individual (cuidados com o corpo e com o desenvolvimento de hábitos saudáveis).

Nesta edição, a abordagem feita sobre hábitos saudáveis é muito oportuna e particularmente importante. Imperdível o artigo “Mitos e verdades sobre a higiene ocular”. Não deixe de ler, também, os textos sobre as precauções que devemos ter em atividades ao ar livre e com temperatura alta e, ainda, sobre os hábitos que fazem bem à saúde dos nossos olhos porque reduzem a fadiga ocular.

As informações contidas nos textos relacionados à visão, às causas de lacrimajamento em crianças, mais acessibilidade para deficientes visuais e, sobretudo, sobre a cirurgia de catarata corrigindo também o grau certamente o surpreenderão.

O editorial “A comunicação: um meio para alertar e informar os pacientes” e o “Idioma do Especialista (O Dr. pode me explicar?)” destacam o papel importante da comunicação na conscientização e fidelização das recomendações médicas. Para enfatizar a relevância do tema, lembramos que o Datafolha apresentou resultados de uma de suas pesquisas, no 1º Fórum Internacional da Sociedade Paulista para o Desenvolvimento da Medicina (SPDM) realizado em São Paulo, em 2011, mostrando que 81% dos pacientes não entendem as informações sobre saúde comunicadas pelos profissionais da área.

A comunicação: um meio para alertar e informar os pacientes

“A comunicação gera mais conscientização. Afinal, parte do tratamento depende do empenho do paciente e do quanto ele considera importante todas as recomendações médicas.”

A consulta médica é a oportunidade que todo paciente tem de saber um pouco mais sobre uma doença. É nesse momento que se tem a oportunidade de expressar dúvidas e esclarecer sintomas com o especialista. Quanto mais informações, melhor será o tratamento. A comunicação gera mais conscientização. Afinal, parte do tratamento depende do empenho do paciente e do quanto ele considera importante todas as recomendações médicas.

Pensando nisso, criamos esse espaço informativo, onde é possível encontrar diversos temas relacionados a cuidados com a visão, abordando situações que, muitas vezes, geram dúvidas devido à falta de conhecimento. É possível que você já tenha escutado falar sobre fofobia, mas você sabia que pode ser um indício de doença ocular? Na seção **Olhando de perto**, vamos falar um pouco mais sobre esse tema.

É possível que você já tenha escutado algo sobre daltonismo, mas o que o deixa curioso sobre o assunto? Pensando que boa parte das pessoas ainda não

tem muitas informações sobre este distúrbio, vamos abordá-lo no **Papo de consultório**. Buscamos informações para te dizer como funciona a visão de uma pessoa daltônica.

Para cumprir nosso objetivo como uma revista que pensa a informação como forma de prevenção, traremos mais uma sequência de palavras, muitas vezes complicadas, no **Idioma de especialista**. Na seção **Ciência e tecnologia**, vamos falar sobre os principais aplicativos feitos para integrar os deficientes visuais ao universo tecnológico. Em **As fases da visão**, abordamos os problemas oculares que afetam a visão das gestantes; entre outros temas relevantes à saúde ocular que aguardam pela sua leitura.

Enfim, buscamos manter as seções que, como um todo, apresentam questões que visam a aguçar a curiosidade do leitor de forma positiva. Para que, de posse do conhecimento contido nas páginas seguintes, valorize a prevenção e o bem-estar de um dos sentidos mais importantes do ser humano: sua visão. Que cada página, cada matéria, sirva de alerta!



Fadiga ocular: hábitos que fazem bem à saúde dos olhos

Passar horas em frente ao computador, assistindo à TV, jogando videogame ou mexendo no *smartphone* ou *tablet* são atitudes comuns hoje em dia. Com o avanço da tecnologia, especialmente na informática, os hábitos mudaram. Se por um lado os benefícios deste avanço são enormes, por outro, os riscos à saúde visual devido ao uso excessivo destas tecnologias também são.

De acordo com especialistas, entre 70% e 90% da população mundial sente desconfortos visuais após passar horas em frente à tela. Apesar de não ser classificada como patologia pela Medicina, a fadiga ocular já é considerada um problema de saúde, fruto da vida moderna, que atinge cerca de 60% das pessoas com menos de 45 anos no mundo, tanto os usuários de óculos quanto os não usuários.

Quando os olhos se concentram num ponto por muito tempo, eles fazem ajustes imperceptíveis e incontroláveis para obter foco. Estes são denominados *microflutuações* da acomodação

visual e são realizados por meio das contrações de um músculo dentro do olho. Como qualquer outro músculo do nosso corpo, ao realizar um esforço contínuo, ocorrem o estresse das funções oculares e cansaço. Desta forma, o olho fica incapaz de promover o foco exato, ocasionando assim os sintomas de fadiga ocular.

Entre os sintomas mais comuns da fadiga ocular, podemos destacar os visuais – dificuldade de focagem ou visão turva, alteração ou flutuação na percepção das cores e aumento da sensibilidade à luz; oculares – sensação de cansaço e dor ocular, olhos vermelhos e secos; e músculos esqueléticos – dor de cabeça, dores do pescoço, ombros e costas, irritabilidade e tonturas.

Para melhorar a qualidade visual de quem não tem como fugir da exposição às telas, já existem no mercado oftalmológico algumas soluções que amenizam a sensação de desconforto. Porém, é primordial que antes de buscar qualquer alternativa se faça uma consulta com um oftalmologista, só ele poderá indicar o mais adequado para você.

Hábitos simples, mas que valem muito!

- Piscar ajuda na manutenção da umidade dos olhos e é indispensável para uma boa visão e defesa ocular;
- Evite a incidência direta do ar de ventiladores ou aparelhos de ar condicionado no rosto;
- Limpe sempre a tela do computador; a acumulação de poeiras deteriora a imagem e dificulta a visão.
- Mantenha a tela (computador ou TV) numa distância de 50 a 70 cm aproximadamente dos olhos;
- Utilize umidificadores de ar no ambiente ou coloque sobre a mesa um copo com água. Isso aumentará um pouco a umidade local;
- Não pingue colírios sem orientação médica;
- Aplique compressa gelada com água filtrada ou mineral durante alguns minutos;
- Faça exames oftalmológicos periodicamente;
- Caso as dicas acima não resolverem de forma eficiente o seu problema, não existe outra maneira de descansar a vista a não ser descansando também o corpo. Geralmente, quando o corpo está cansado por atividade excessiva, falta de sono ou estresse físico ou mental, nenhuma dessas medidas resolvem.



Palming: exercício poderoso para os olhos

O *Palming* é um exercício que consiste em cobrir os olhos com as mãos. Indicado por proporcionar descanso total da visão, é uma das melhores formas para relaxar os olhos e descansar completamente o nervo óptico – que liga o olho ao cérebro. O exercício pode ser praticado pela manhã, logo após acordar, ou então, à noite, antes de dormir.

Para fazer o *Palming* é simples:

- ① Encontre uma posição confortável (geralmente sentado, com os cotovelos apoiados em uma mesa, ou superfície);
- ② Friccione as mãos juntas para aquecê-las, feche os olhos, e cubra-os de 03 a 05 minutos com as palmas das mãos em formato de concha (para não tocar em cima do globo ocular, mas sim ao redor dele);
- ③ Impeça ao máximo a entrada de luz, relaxe e respire profundamente, sem exercer pressão sobre os olhos.

Sessões de 03 a 05 minutinhos cobrindo os olhos, a cada 1 hora, são ideais se você estiver trabalhando no computador, lendo, ou exercendo alguma atividade cansativa para os olhos.



**Fotofobia: o incômodo nos olhos
de quem não consegue olhar
diretamente para a luz**

Quem sofre de fotofobia enfrenta dificuldades por causa da intensidade de luz em ambientes luminosos e dias mais claros e, com isso, acaba fazendo o possível para evitar que a visão se choque com essas energias.

A fotofobia, também conhecida como sensibilidade à luz, é uma condição visual que faz com que a pessoa reaja quando seus olhos estão expostos à claridade (natural ou artificial), sendo esta intensa ou até mesmo regular. Esse comportamento é caracterizado pelos médicos como intolerância patológica ao estímulo luminoso, que, de certa forma, é definido como um desconforto visual provocado pelo excesso de luminosidade no globo ocular. A reação da pessoa que sofre com esta condição é respondida a partir da dificuldade que a mesma enfrenta em abrir os olhos, ou mantê-los abertos, em ambientes relativamente claros.

Na maioria dos casos, a fotofobia ocorre devido a fatores congênitos, tais como ausência de pigmentos no fundo do olho e casos de aniridia (ausência da íris). Pessoas que têm olhos de cores claras, como azul e verde, podem desenvolver os sintomas de aversão à luz, pois as camadas dos olhos de tons claros absorvem menos luz que os de cores comuns.

Porém, nem sempre essa sensibilidade ocorre de forma natural. Existem alguns casos que estão associados à decorrência de uma aversão à luz. Segundo o oftalmologista Pedro Carricondo, a fotofobia pode ser desencadeada tanto por problemas visuais quanto por causas sistêmicas.

A primeira acontece devido a inflamações oculares (como uveítes e reações pós-operatórias), alterações na retina (como degenerativas e albinismo) ou lesões corneanas (como arranhões e ceratites). Já as sistêmicas ocorrem por alterações do sistema nervoso central, responsável por provocar a cefaleia e a enxaqueca.

“Em condições onde existe dano ocular ou alterações do sistema nervoso central, os sintomas característicos que definem uma aversão à luz podem aparecer. O mecanismo para seu estabelecimento ainda não está bem definido, mas parece estar relacionado a conexões das células retinianas ou de outras partes

do olho com o sistema trigeminal”, explicou o oftalmologista.

E quem acha que a fotofobia é capaz de provocar alguma doença ocular já pode ficar despreocupado. Em geral, esta condição não causa nenhuma enfermidade visual, mas, de acordo com o Dr. Pedro Carricondo, este caso exige um acompanhamento pe-

riódico para que haja uma avaliação médica adequada, especialmente quando a pessoa apresenta um desconforto visual agudo quando está presente em lugares claros.

“A fotofobia já é considerada um sintoma importante de que há algo de errado com os olhos do paciente. Por isso, os cuidados médicos e oftalmológicos devem ser procurados o quanto antes para que haja melhor avaliação do problema. Especialmente em situação crítica, como o embaçamento visual”, concluiu o especialista.



Dr. Pedro Carricondo

“A fotofobia já é considerada um sintoma importante de que há algo de errado com os olhos do paciente. Por isso, os cuidados médicos e oftalmológicos devem ser procurados o quanto antes para que haja melhor avaliação do problema. Especialmente em situação crítica, como o embaçamento visual.”



Tirando dúvidas

Não existe tratamento específico para “curar” o paciente que tem fotofobia. Até porque este desconforto não é considerado pelos médicos como uma doença ocular. Afinal, trata-se apenas de uma sensibilidade dos olhos a qualquer tipo de luminosidade. O melhor a fazer é estabelecer a causa para reduzir os sintomas desta condição.

Usar óculos escuros em ambientes externos e diminuir a intensidade da luz em locais fechados podem ajudar a diminuir os sintomas de quem sofre com esta sensibilidade. Lembrando que é importante manter uma periodicidade regular com um especialista para o melhor acompanhamento do caso.



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



Alterações visuais relacionadas aos hormônios da gravidez

Durante nove meses, período da gestação, a grávida passa por mudanças emocionais, psicológicas e físicas. Muito mais do que uma barriga que não para de crescer ou enjoos, a gestação modifica praticamente todo o organismo da mulher, inclusive os olhos. Isso mesmo que você leu, os olhos!

É comum que as alterações do metabolismo, do perfil hormonal e da circulação na mulher grávida, afetem o funcionamento da visão, ocasionando distúrbios temporários ou até mesmo permanentes. Segundo pesquisas, essas alterações ocorrem devido ao aumento nos níveis de progesterona – hormônio fundamental na gravidez. Especialistas acreditam que essa “progesterona extra”, necessária para ajudar o progresso do bebê, afete o colágeno da córnea.

Entre os problemas visuais mais comuns nas gestantes, estão:

SÍNDROME DO OLHO SECO

Considerado um problema temporário e que tende a desaparecer logo após o nascimento do bebê, o olho seco ocorre em função alterações hormonais típicas da gravidez aliadas às condições externas, como exposição ao ar condicionado, vento, fumaça e poeira. Coceira, vermelhidão, sensação de que há areia ou cisco dentro dos olhos são alguns dos sintomas.

SENSIBILIDADE À LUZ

De acordo com pesquisas, durante a gestação, a sensibilidade da córnea diminui, principalmente nos últimos três meses, e volta ao normal pouco tempo depois de o bebê nascer. Em geral, esse é um dos sintomas da enxaqueca, que pode ser acentuada no período da gravidez por conta das variações hormonais.



MUDANÇA NO GRAU

As variações hormonais também podem acarretar mudanças refrativas. O aumento da espessura e da curvatura da córnea e o aumento da curvatura do cristalino poderão em alguns casos levar a um desvio refrativo, aumentando a graduação dos óculos ou lentes de contato. A condição geralmente é transitória e volta ao normal de sete a oito meses após o nascimento da criança. Entre os sintomas, estão: dores de cabeça e tontura.

VISÃO MANCHADA E/OU PONTOS PRETOS NA IMAGEM

Tanto a visão manchada como a percepção de pontos podem ser sinais de pressão alta durante a gravidez. O quadro exige acompanhamento médico, já que níveis muito elevados de pressão sanguínea podem provocar o descolamento da retina.

DESDOBRAMENTOS DA PRÉ-ECLÂMPSIA

Ocorrendo geralmente depois da 20ª semana de gestação, a pré-eclâmpsia trata-se de um estado de hipertensão. Os seus desdobramentos podem ser identificados através dos olhos em 5% a 8% das gestantes. Os principais sintomas são a perda

temporária de visão, maior sensibilidade à luz, visão embaçada ou formação de halos ou flashes.

DESDOBRAMENTO DO DIABETES GESTACIONAL

Durante a gravidez, há o aumento da produção de HPL (Hormônio Lactogênio Placentário) que inibe a produção de insulina, aumentando os níveis de açúcar no sangue. Altas taxas associadas ao diabetes podem danificar os vasos sanguíneos que alimentam a retina, ocasionando na visão problemas relacionados à nitidez e ao foco. Entre eles: hemorragia vítrea (formação de vasos que comprometem o vítreo, provocando a obstrução súbita da visão), glaucoma neovascular (formação de neovasos na íris, aumentando a pressão intraocular que resulta na perda da visão) e retinopatia diabética (crescimento de neovasos na retina que comprometem a saúde da membrana, com alto risco de cegueira). No Brasil cerca de 7% das gestantes desenvolvem a doença.

Caso a gestante apresente qualquer um desses sintomas oculares, o ideal é procurar um oftalmologista imediatamente. Em muitos dos casos, é necessário realizar a avaliação em conjunto com o obstetra.

O manual da boa visão: cuidados que todas as grávidas devem ter!

- Conte com um acompanhamento médico: para garantir o bem-estar e a saúde da gestante e também do bebê ao longo dos nove meses, é essencial ter um acompanhamento médico. Não negligencie sua saúde;
- Mantenha cautela ao utilizar medicamentos: a medicação incorreta pode provocar diversas complicações na gravidez. Por isso, ingira apenas remédios indicados pelo médico obstetra, mesmo que o sintoma parece simples;
- Estilo de vida saudável: mantenha uma dieta equilibrada, repouso e abstinência de fumo, álcool ou drogas. Em alguns casos, é aconselhável o uso de suplementos vitamínicos e de oligoelementos, como ácido fólico, ferro e cálcio.

NOVO

Crizal® PREVENÇIA™



PROTEÇÃO EFICAZ CONTRA A LUZ AZUL-VIOLETA NOCIVA.

Essilor®, Crizal®, Prevençia™, Orma®, FPS-O™ são marcas registradas da Essilor International SA.

CONHEÇA ALENTE
TRANSPARENTE QUE OFERECE
A PROTEÇÃO MAIS COMPLETA
PARA A SAÚDE OCULAR.

A **luz azul-violeta** é a luz mais prejudicial para as células da retina. Ela pode causar danos aos olhos a longo prazo, como a degeneração macular.

1

PREVINE O ENVELHECIMENTO PRECOCE DOS OLHOS AO FILTRAR SELETIVAMENTE AS LUZES NOCIVAS: UV E AZUL-VIOLETA

- Reduzindo a taxa de morte de células da retina em 25%⁽¹⁾.
- É a mais completa proteção UV em lentes transparentes^{*(2)}.



2

SUA TECNOLOGIA ANTIRREFLEXO SELETIVA PERMITE A PASSAGEM DA LUZ ESSENCIAL,

inclusive a azul-turquesa, preservando a percepção das cores e do bem-estar geral, regulando o relógio biológico.



Disponível na
App Store

3

OFERECE MÁXIMA NITIDEZ DE VISÃO REDUZINDO:



Reflexos Arranhões Manchas Poeira Água

Crizal®
Enxergue a vida com nitidez.

(1) As lentes Crizal Prevençia bloqueiam 20% da luz azul-violeta nociva, reduzindo a morte das células retinianas em 25%. A redução da luz azul-violeta pode variar ligeiramente dependendo do material da lente. Em testes *in vitro* realizados pela Essilor no Institut de la Vision em Paris, células do epitélio pigmentar da retina (EPR) foram expostas à luz azul-violeta, reproduzindo a exposição fisiológica à luz do sol do olho aos 40 anos.

(2) Índice de referência desenvolvido pelo departamento de Pesquisas e Desenvolvimento da Essilor International certificando a proteção UV global de uma lente. O índice FPS-O de 25 significa que os olhos estão 25 vezes mais bem protegidos com as lentes Crizal do que sem lente alguma. FPS-O de 25 para as lentes Crizal nos materiais Essilor Stylis, Essilor Airwear, Xperio, Transitions e FPS-O de 10 no material Orma transparente. Medições realizadas consideraram apenas a performance da lente.

As lentes Essilor Crizal® Prevençia™ são destinadas à correção de ametropias e presbiopia, oferecendo proteção seletiva contra os raios nocivos da luz azul e UV. A Essilor declara que as informações fornecidas são informações gerais para fins de prevenção e conscientização da população.



E quando a criança apresenta lacrimejamento?

Segundo informações do Conselho Brasileiro de Oftalmologia – CBO, é preciso estar atento aos sinais que indiquem a presença de algum problema ocular na criança. Dificuldades com a visão devem ser tratadas o quanto antes, pois a maturidade deste sentido é alcançado por volta dos cinco anos de idade.

Na infância um problema muito comum é o lacrimejamento, uma produção aumentada da lágrima, devido a uma obstrução do canal lacrimal. A principal causa é a persistência de uma membrana no local de abertura do ducto nasolacrimal (localizada na cavidade nasal), que se rompe após o nascimento do bebê.

A presença desta membrana acaba dificultando o escoamento da lágrima provocando problemas oculares, como a conjuntivite bacteriana e a chamada triquíase – quando há um desvio dos cílios direcionando-os para dentro dos olhos. Esse ex-

cesso lacrimal também pode diminuir a acuidade visual e desenvolver também uma ambliopia (olho preguiçoso), responsável pela maior causa de cegueira monocular – de apenas um olho – na infância, pois funciona como um bloqueio à visão durante a fase de crescimento ocular.

Quando há excesso de lágrima por causa de um escoamento insuficiente, o problema é denominado epífora, que atinge crianças e adultos. Ocorre em aproximadamente 6% dos bebês recém-nascidos e, ainda, é considerada pelos especialistas como o primeiro sinal da presença de glaucoma no bebê. De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o glaucoma é responsável por cerca de 20% dos casos de cegueira em crianças e está aumentando de maneira alarmante no Brasil devido ao crescimento de partos prematuros, que facilitam as más-formações da criança, que podem ocasionar a epífora.

Formas de tratamento

Massagear o canto interno do olho em direção ao nariz três vezes ao dia pressionando o dedo indicador com movimentos descendentes pode facilitar a drenagem do canal. Essa é uma técnica aprovada por especialistas e mostrou eficiência em até 90% dos casos de desobstrução lacrimal em menos de um ano. Outra terapêutica indicada é a cirurgia – sondagem; um fio é introduzido no sistema nasolacrimal para irrigar o nariz com um fluido. Esse procedimento é feito em um período relativo de 10 a 14 meses de vida do bebê.

É importante dizer que, nos casos de obstrução do canal lacrimal, o melhor a fazer é procurar um especialista para avaliar com mais precisão a gravidade do caso e indicar o melhor tratamento.

“É importante dizer que, nos casos de obstrução do canal lacrimal, o melhor a fazer é procurar um especialista para avaliar com mais precisão a gravidade do caso e indicar o melhor tratamento.”



Seu celular está aí por perto?

Então faz assim: pega ele e entra no Facebook.

Pronto? Agora procura: "Conselho Bras de Oftalmologia".



**Sim! Estamos no Facebook!
E estamos esperando
sua curtida.**

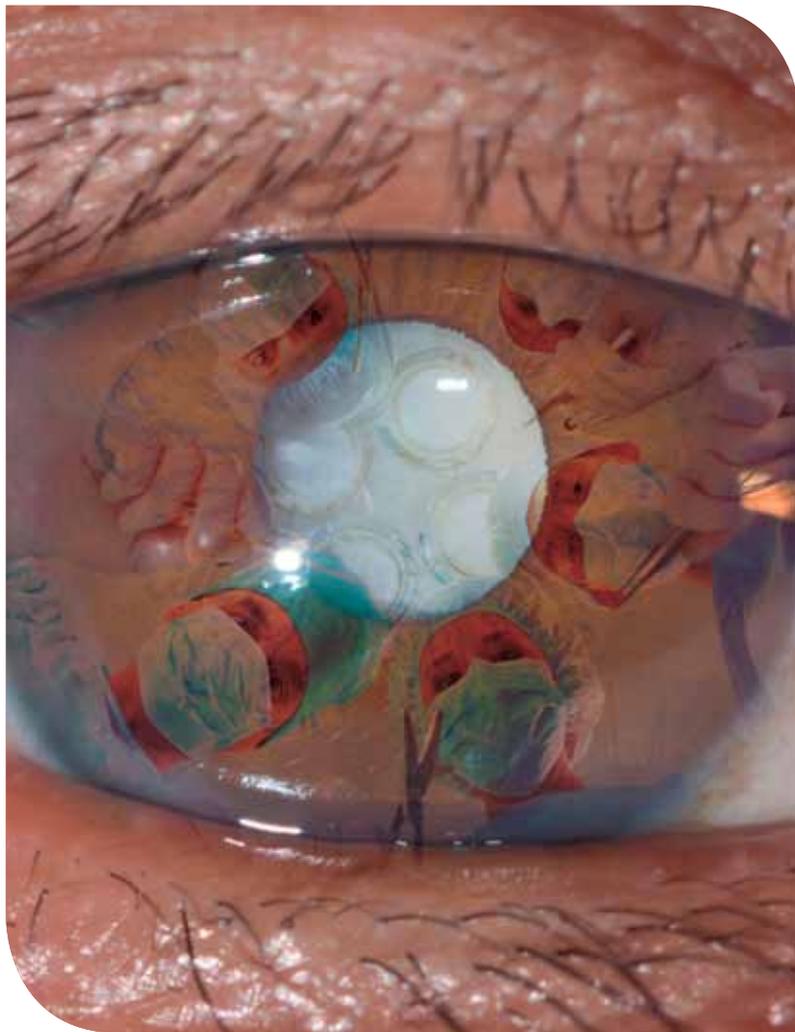
Lá você encontra dicas,
notícias e novidades do
mundo oftalmológico.

**CURTA, COMENTE E
COMPARTILHE.**



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA
ISO 9001 : 2008

Quando a cirurgia de catarata também corrige o grau



A perda da transparência da lente natural do olho (cristalino) dificulta a entrada de luz nos olhos e diminui a visão, caracterizando a catarata. Essas alterações no funcionamento da visão podem ocasionar pequenas distorções visuais e até levar a cegueira. A catarata pode ser: congênita, secundária e senil. Segundo o Conselho Brasileiro de Oftalmologia, o tratamento clínico — como prescrição de óculos — tem efeito transitório, o farmacológico — com medicamentos — não há efeito comprovado. A cirurgia é a única opção para recuperação da capacidade visual do portador de catarata senil.

Em entrevista para a revista Veja Bem, o oftalmologista Armando Crema esclareceu que toda cirurgia de catarata deve ser considerada como uma cirurgia refrativa (para correção de grau). Isso acontece porque a LIO implantada para substituir o cristalino opaco possui grau; sendo assim, além de melhorar a visão dos portadores, corrige erros de refração. Segundo o médico, a cirurgia pode ser realizada em qualquer tipo de paciente que tenha diagnóstico de catarata com indicação cirúrgica. A eficácia do procedimento é comprovada cientificamente.

Entrevista com Dr. Armando Crema, oftalmologista e ex-presidente da Sociedade Brasileira de Catarata e Implantes Intraoculares.

VEJA BEM: Existe algum limite de grau para se obter êxito com esse tipo de cirurgia?

DR. ARMANDO CREMA: Não existe limite de grau para se obter êxito neste tipo de cirurgia, sendo que em graus extremos de miopia, hipermetropia e astigmatismo, o grau de sucesso na correção do grau é menor e menos previsível.

VEJA BEM: A partir de que idade é possível realizar essa cirurgia?

DR. ARMANDO CREMA: Existe controvérsia no implante de lentes intraoculares em pacientes menores de dois anos. A partir desta idade, pode-se realizar a cirurgia em qualquer paciente, desde que exista o diagnóstico de catarata que cause limitação da quantidade e qualidade de visão. O tipo de Lente

Intraocular (LIO) a ser implantada e o grau final a ser programado podem variar de paciente para paciente, dependendo de vários fatores, incluindo a idade, o tipo de grau pré-operatório, o tipo de atividade do paciente, a presença ou não de outras patologias oculares concomitantes, dentre outros.

VEJA BEM: Existe uma especialização na área de oftalmologia para realizar a cirurgia de catarata, corrigindo o grau?

DR. ARMANDO CREMA: Todo médico oftalmologista que tenha título de especialista do CBO está apto a realizar a cirurgia. Podem-se fazer especializações e *fellows* especificamente em cirurgia de catarata.

VEJA BEM: Qual a técnica mais eficaz para realizar esse procedimento?

DR. ARMANDO CREMA: A técnica se chama facectomia com implante de LIO; dentre elas, a mais eficaz é a facoemulsificação ultrassônica com implante de LIO. Atualmente, existe a facoemulsificação assistida com laser de femtossegundo, que ainda precisa de evidências científicas para comprovar sua maior eficácia.

VEJA BEM: Como é o pós-operatório?

DR. ARMANDO CREMA: Atualmente, a técnica de facoemulsificação ultrassônica com implante de LIO pode ser realizada sob anestesia tópica + sedação e por meio de uma microincisão de 2mm. Desta forma a recuperação física e visual é muito rápida e indolor, o paciente precisa instilar colírios pós-operatórios por 7-20 dias. As limitações pós-operatórias são pequenas, e os pacientes em geral são liberados para qualquer atividade física em 15 dias.

VEJA BEM: Quais os riscos dessa cirurgia?

DR. ARMANDO CREMA: A cirurgia é extremamente segura e confiável, e os riscos e complicações são pequenos. Entretanto devido à possibilidade, mesmo que remota, de complicações sérias que podem inclusive levar à cegueira, como as endoftalmites infecciosas, ela deve ser realizada em centros cirúrgicos, com internação de curta permanência e de forma não simultânea (um olho a cada dia).

Antes dos 60 anos uma pessoa pode ter catarata. As causas podem ser várias, diabetes, glaucoma, trauma na cabeça e outras. Existe um tipo que afeta os recém-nascidos, a chamada catarata congênita. Estes casos têm maior incidência em crianças cujas mães contraíram doença na gravidez, como rubéola, toxoplasmose ou sífilis. Nessas situações, o único tratamento é a cirurgia, devendo ser realizada o mais cedo possível, possibilitando à criança ter alguma visão.

Tipos de catarata:

- **Congênita:** presente no nascimento.
- **Secundária:** devido a fatores variados, que podem ser oculares – uveítes, tumores malignos intraoculares, glaucoma, descolamento de retina – ou sistêmicos, que podem estar associados a traumatismos, moléstias endócrinas (diabetes *mellitus*, hipoparatiroidismo), causas tóxicas (corticoides tópicos e sistêmicos, cobre e ferro mióticos), exposição a radiações actínicas (infravermelho, raios X), traumatismos elétricos, entre outras.
- **Senil:** opacidade do cristalino em consequência de alterações bioquímicas relacionadas à idade. Aproximadamente 85% das cataratas são classificadas como senis, com maior incidência na população acima de 50 anos. Nesses casos, não é considerada uma doença, mas um processo normal de envelhecimento.



Mais acessibilidade para deficientes visuais

Em tempos em que a tecnologia é pensada para suprir todas as necessidades possíveis e imagináveis, a inclusão digital não poderia ficar de fora. Para desempenhar papel importante neste contexto tecnológico, os aplicativos são desenvolvidos como uma forma de desempenhar tarefas práticas ao usuário, viabilizando determinados trabalhos, de acordo com as demandas apresentadas no dia a dia do cidadão comum.

Uma pequena pesquisa na internet é o suficiente para acessar informações que abrem um mundo de possibilidades, a partir dos aplicativos que são lançados. Como o exemplo das novas tecnologias, que têm explorado um mercado com grande potencial, o que atende pessoas com problemas de visão. Empresas de pesquisa têm se dedicado a criar mais acesso para esse público, nas tarefas mais cotidianas. Aplicativos que são voltados à inclusão digital de pessoas que não conseguem perceber o mundo com a visão, mas podem usar outros sentidos para isso.

ACESSIBILIDADE

Segundo dados publicados no site do Portal Brasil (governo federal), no país existem mais de 6,5 milhões de pessoas

com deficiência visual, sendo 582 mil cegas e 6 milhões com baixa visão (dados do Censo 2010, do IBGE). Mas ter problemas de visão não significa não ter acesso aos recursos de tecnologia que surgem a todo o momento. Para isso, empresas do ramo têm investido em sistemas que alcançam o público de cegos no mundo. A empresa *Apple*, por exemplo, criou o leitor de tela baseado em movimentos que permite o uso de seus aplicativos. O *VoiceOver*, como foi batizado, é facilmente habilitado no iOS. Com ele, é possível ouvir a descrição de tudo o que acontece na tela do celular, além de servir de meio para viabilizar o uso de outros aplicativos direcionados.

O *Digit-Eyes* é usado por meio da câmera do celular. O aplicativo escaneia o código de barras do produto desejado, fazendo a leitura das informações por meio do recurso *VoiceOver*. Reconhece 37 milhões de produtos e está disponível em português, inglês, espanhol, francês, italiano e alemão. O *software* pode ser comprado no *iTunes* e é compatível com alguns modelos do *iPhone*, *iPod Touch* e *iPad*.

Outros aplicativos criados para facilitar a vida de deficientes visuais

LIGHT DETECTOR

Com esse sistema, é possível apontar a câmera do celular para o local desejado e a intensidade da luz do ambiente, que deve ser fechado, se converterá em som. Quanto maior for a intensidade da luz, que pode ser natural ou artificial, mais alto será o som. Dessa forma, é possível identificar se as luzes estão acessas em um cômodo, onde estão as janelas e se estão abertas. O aplicativo está disponível em português, com versões em espanhol, inglês, francês, alemão, russo e holandês. À venda no *iTunes*, o *app* é compatível com algumas versões de *iPhone*, *iPod Touch* e *iPad*.

BUS ALERT

Esse aplicativo facilita a vida dos deficientes visuais que dependem de ônibus para se locomover. Esse recurso permite ao usuário monitorar a distância do transporte, por um sistema de áudio habilitado durante toda a navegação entre as telas do *app*, mantendo-o informado sobre cada ação executada no dispositivo, que funciona em sistema de GPS—localização por satélite. É preciso informar o número da linha do ônibus no *app* instalado no *tablet* ou celular (sistema Android ou Java). Para acessar o sistema, não é preciso identificação do usuário e nem senha, é só carregar o programa no dispositivo móvel. As principais funções são: consultar ônibus, calcular distância do ônibus, avisar sobre aproximação do ônibus, emitir aviso sonoro, configurar áudio e alarmes. A empresa paulista Criar é a idealizadora do aplicativo, que está em funcionamento em São Paulo.

A empresa *CittaMobi* também está comercializando este aplicativo nas cidades: Colatina (ES); Diadema, Ri-

beirão Preto, São Caetano do Sul e Santo André (SP); Juiz de Fora (MG); Maceió (AL); Recife (PE); Rio Branco (Acre); Rio Grande (Rio Grande do Sul); Santa Rita (Paraíba); Volta Redonda (Rio de Janeiro). Com a versão desenvolvida para gerar acessibilidade, as previsões podem ser consultadas por meio do *VoiceOver* do *iPhone*. O recurso permite avisos automáticos de quais ônibus estão perto do ponto selecionado. As funcionalidades fornecidas são:

- Pontos mais próximos: informa todos os pontos que estão próximos à localização do usuário;
- Busca por ônibus adaptados para cadeirantes: filtra as previsões para que apareçam apenas ônibus adaptados;
- Pontos favoritos: facilita a busca e seleciona pontos e linhas para ter acesso rápido à previsão de chegada do ônibus esperado;
- Linhas selecionadas: previsões apenas das linhas que interessam, no ponto selecionado;
- O tempo que vai levar a viagem: é possível acompanhar quanto tempo será gasto até o destino.

ESNEWS

Esse sistema proporciona acessibilidade em espanhol. É um aplicativo de notícias, de idioma hispânico, com o conteúdo de periódicos internacionais. Trata-se de uma versão em áudio e está ligado ao *Facebook* e *Twitter*. Mas esse recurso está disponível apenas para as pessoas que falam inglês, e pode ser baixado gratuitamente no *iTunes*. Compatível com *iPhone*, *iPad* e *iPod Touch*.





Fácil de
colocar e tirar.
Ultrassuave e
confortável.

experimente lentes de contato **ACUVUE®** e surpreenda-se

saiba + em www.eudelente.com.br

DESCARTE
DIÁRIO



DESCARTE
A CADA
2 SEMANAS

Distúrbio ocular: como funciona a visão dos daltônicos?

É comum não observar a beleza de coisas que fazem parte do dia a dia, acontece por causa da rotina acelerada das pessoas. Você já percebeu o tom vermelho das suculentas maçãs nas barracas das feiras livres? Ou o verde escuro das belas verduras? Pois é, depois de ler essa matéria, seu olhar nunca mais será o mesmo!

No centro da retina existem dois tipos de fotorreceptores – células que captam a luz que chega à retina, transmitindo para o cérebro um impulso nervoso, permitindo que este reconheça imagens – do tipo cone, que permitem a visão em cores; e o do tipo bastonete, que permite a visão em preto

e branco. Uma pessoa é considerada daltônica quando não tem cones suficientes, por isso, a mensagem relativa à cor não chega ao cérebro. Daltonismo é uma denominação comum para pessoas que têm alterações na visão das cores.

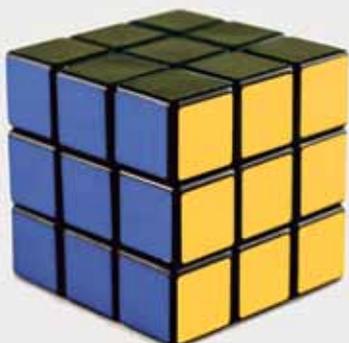
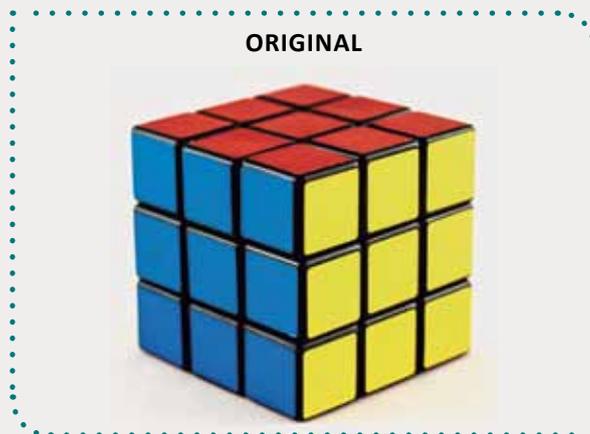
Chamada pelos médicos de discromatopsia, o daltonismo é uma doença hereditária e genética ligada ao cromossomo X. A mulher transmite, mas raramente tem o distúrbio. A percepção do daltônico é alterada principalmente na visão das cores verde, vermelho e azul, e das cores derivadas. Em alguns casos, há lesões no aparelho visual e no sistema neurológico que podem causar alterações da visão cromática.



Quais são os tipos de daltonismo existentes e como são diagnosticados

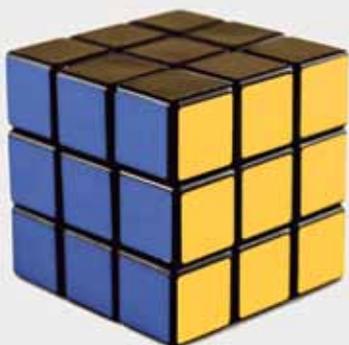
É uma doença que não tem cura e nem tratamento. Também não tem nenhuma relação com outras doenças oftalmológicas, nem evolui.

Na visão normal, os pigmentos verde, vermelho e azul são bem definidos. Cada tipo de daltonismo influencia em tons diferentes.



TIPO PROTANOPIA

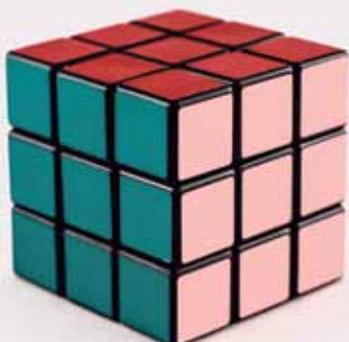
Diminuição ou ausência total do pigmento vermelho. Na visão do daltônico, o que ele enxerga são tons de marrom, verde ou cinza. Mas vai variar de acordo com a quantidade de pigmentos do objetivo focado. A tendência é que o verde pareça vermelho, tipo sépia.



TIPO DEUTERANOPIA

Esse não enxerga a cor verde. Os tons vistos são mais próximos do marrom. Quando o daltônico visualiza uma árvore, ele enxerga apenas uma cor, com pouca diferença de tons entre tronco e folhas.

Alguns daltônicos apresentam o distúrbio em dois cones e distinguem apenas uma cor. O vermelho e o verde são as mais comuns.

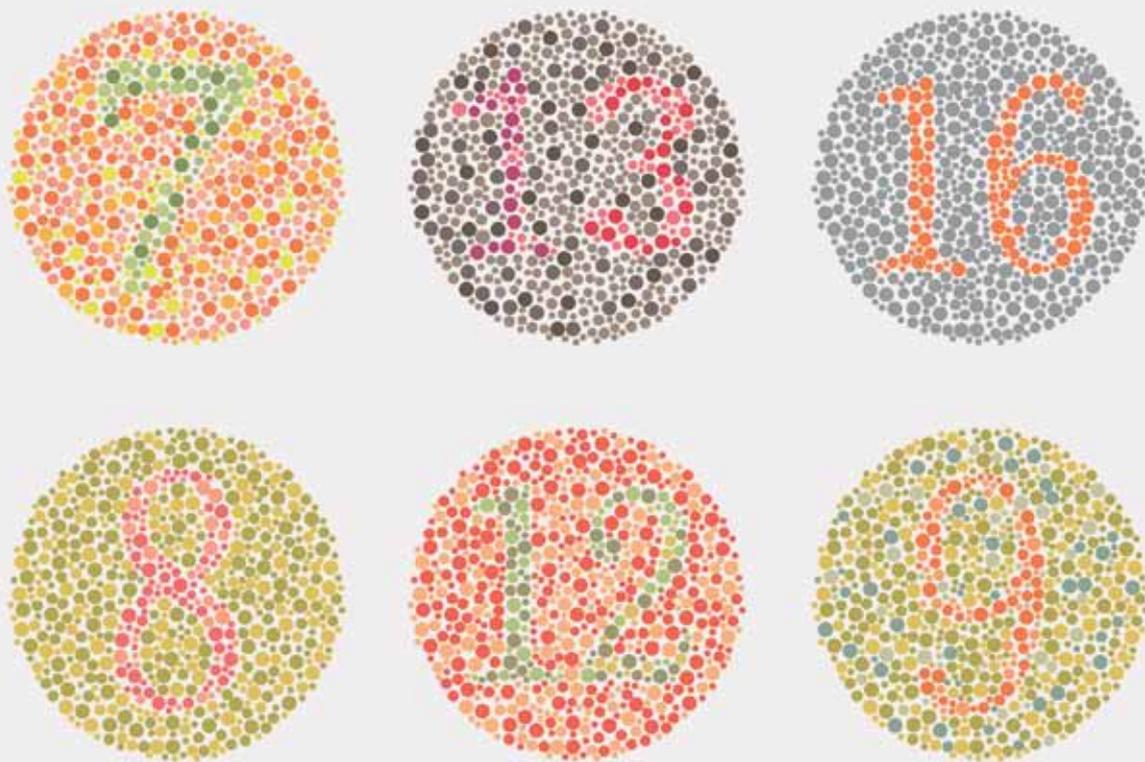


TIPO TRITANOPIA

Um tipo raro que interfere na visão das cores azul e amarelo. Não é o caso da perda da visão total do azul, mas na percepção das tonalidades, que são diferentes. O amarelo é enxergado como rosa claro, e o laranja desaparece.

As deficiências congênitas protan e a deutan são as mais comuns em homens, chegando a atingir aproximadamente 8% da população masculina e 0,4% da feminina.

Desenvolvido por um médico japonês, Shinobu Ishihara, o teste Ishihara é muito utilizado para diagnosticar a disfunção. O método é composto de 38 placas com pontos coloridos em intensidades diferentes e, no centro, é inserido um numeral com uma cor que o portador do distúrbio não pode identificar. As pessoas que se submetem ao teste e conseguem enxergar o número no centro não são daltônicas. Caso contrário é preciso procurar um oftalmologista. No teste, as cores são variadas com o objetivo de diagnosticar o grau de daltonismo do paciente.



A adaptação faz parte da vida...

Ser diferente é normal. Quem nunca ouviu essa informação?

Para o daltônico não faltam possibilidades de estar integrado. Adaptar-se ao distúrbio buscando novas alternativas é saudável. O designer português Miguel Paiva desenvolveu uma tese que mudaria a vida das pessoas com algum nível de daltonismo. Ele criou o *ColorAdd*, um sistema de cores que representa uma forma de comunicar o nome de cada cor de maneira universal, adequando sua percepção. Símbolos gráficos indicam as

cores primárias (ciano, magenta e amarelo), além do preto e do branco. Para formar as cores secundárias, é preciso misturar os símbolos. É como usar uma paleta de cores: misturando o verde com amarelo tem-se o azul; o amarelo com azul, o verde.

O sistema tem capacidade para ser usado em diversas áreas, como: produtos, arquitetura, artes plásticas etc. Segundo a mídia especializada, o *ColorAdd* foi aprovado pela comunidade científica internacional.

Fontes: Portal Brasil / Revista Superinteressante.



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-MAU/13 Reg. ANVISA nº 80147540163



Temperatura alta e atividades ao ar livre requerem
precauções à saúde ocular

No período entre o final e o início do ano, a alegria e a descontração acompanham as férias escolares, o carnaval e os passeios ao ar livre. O clima quente e os dias mais longos favorecem esse comportamento. Porém, esta é uma fase em que é preciso ter cuidados especiais com o corpo, principalmente os olhos. A saúde desses órgãos pode ficar comprometida por causa de longas exposições ao sol, em dias mais claros e quentes. Por isso, exige uma atenção maior para evitar problemas oculares nas estações com este clima.

Assim como a pele, os olhos sofrem com os efeitos nocivos dos raios solares. Se não houver uma proteção adequada, os efeitos da radiação podem provocar diferentes perigos à saúde ocular, como: queimaduras, irritações na córnea e inflamação ocular. Além disso, atividades feitas ao ar livre, como praia, piscina, prática de esporte e passeio também exigem seus cuidados com os olhos, pois a areia, o mar e o cloro da piscina são fatores que predispõem a doenças oculares.

Dentre as doenças comuns em períodos de temperatura alta está a conjuntivite do tipo bacteriana, que se prolifera com mais facilidade em dias de calor intenso. É contagiosa e causa inflamação, que pode ocorrer em banhos de mar ou em piscinas com ausência de cloro, além de ambientes fechados com alta concentração de pessoas. Segundo especialistas, o melhor tratamento contra este tipo de inflamação é a aplicação de compressas de água filtrada diretamente no local.

Outras duas doenças que ocorrem nesta época são a ceratite actínica e o pterígio. A primeira é causada por uma inflamação na córnea que ocorre devido à exposição prolongada ao sol, sem qualquer tipo de proteção (superior a 6 horas). Os sintomas principais são vermelhidão, dor na região ocular e sensação de areia nos olhos. O melhor a fazer para cuidar desta lesão é procurar um oftalmologista, para que ele indique um tratamento adequado e imediato.

Já o pterígio é um desconforto ocular causado pelo crescimento de uma massa vermelha na membrana que reveste o olho, direcionada para a córnea. Essa alteração é resultado da exposição constante ao sol (de ano após ano) e à poeira, sem o uso de nenhum tipo de proteção durante este período. Assim como no caso da ceratite actínica, o tratamento para curar o pterígio deve ser recomendado por um oftalmologista.

“Assim como a pele, os olhos sofrem com os efeitos nocivos dos raios solares. Se não houver uma proteção adequada, os efeitos da radiação podem provocar diferentes perigos à saúde ocular, como: queimaduras, irritações na córnea e inflamação ocular.”



Hábitos essenciais que ajudam na preservação da saúde visual

A melhor maneira de evitar os males que o clima mais quente gera à saúde dos olhos é criando hábitos como potencial de gerar mais conforto, para aproveitar as atividades veranís com mais tranquilidade e confiança. Por isso, separamos alguns comportamentos para ajudar na preservação da saúde dos olhos:

ACESSÓRIOS

Usar bonés, viseiras e óculos escuros de qualidade auxilia na preservação dos olhos contra os raios UVA e UVB. Evite utilizar óculos escuros de qualidade duvidosa, pois são ineficazes na ação de protegê-los da radiação e ainda podem comprometer a saúde ocular.

ALIMENTAÇÃO

Ingerir alimentos saudáveis que contêm vitamina A e C também ajuda para o melhor cuidado com os olhos no verão. Alimentos como cenoura, ovos e verduras verdes devem fazer parte de uma refeição diária, pois agem com mais eficiência na saúde dos olhos.

HIDRATAÇÃO

A desidratação ocular acontece intensamente em períodos de tempo quente porque facilita de forma

considerável na evaporação das lágrimas. Por isso, é recomendável beber bastante água em dias de temperatura alta para manter um nível adequado de água no organismo e para não prejudicar a visão.

FILTRO SOLAR

Para a região dos olhos, os protetores à base de pó são mais aconselháveis, pois não irritam facilmente a área dos olhos. Produtos líquidos e pastosos devem ser evitados na região em volta dos olhos.

ÓCULOS DE GRAU

Para quem usa óculos de grau, especialistas recomendam usar armações com lentes fotossensíveis que escurecem conforme o contato com os raios UV, evitando desconforto, oferecendo mais proteção sem perder a qualidade visual.



CBOTV
www.cbo.com.br

A informação que você deseja está aqui:

www.cbo.com.br

A CBOTV traz reportagens e vídeos educativos desenvolvidos especialmente para você, paciente. No novo portal CBO você também encontra textos informativos sobre vários temas.

Na CBOTV também está disponível a série "Disposição em Servir", com depoimentos de vários parlamentares que assumem publicamente seu apoio à Oftalmologia Brasileira.

Veja, conheça e comente.

CBO, trabalhando para estar cada vez mais próximo de você.



CBO

CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA



Doutor, pode me explicar?

Não há coisa mais desconfortante para um paciente do que, após uma consulta médica, ele sair do consultório confuso com as explicações técnicas de uma doença ou tratamento. A tentativa de esclarecer um diagnóstico pode causar muitas dúvidas, caso os termos usados não sejam decodificados para quem está ouvindo. Por isso é comum o paciente perguntar no final da explicação médica: mas isso é grave, doutor?

Para ajudar em sua compreensão, listamos alguns termos usados por oftalmologistas. Fique ligado!

FILME LACRIMAL

Formação líquida, constituída pela lágrima, com o aspecto de uma verdadeira película, que reveste a córnea e a conjuntiva.

LENTE INTRAOCULAR

Lente que se coloca dentro do globo ocular, nas operações de catarata (pseudofacia), nas cirurgias com miopia elevada, mantendo o cristalino no lugar, ou não.

MOSCAS VOLANTES

O mesmo que miidopsia. Percepção de pontos, fios, insetos inexistentes no espaço. Correspondem a pontos de degenerações do vítreo. Convém examinar, com mais cuidado, a retina também.

REFRAÇÃO

Mudança de trajeto que sofre um raio luminoso ao passar de um meio óptico para outro.

Os raios que entram no olho sofrem estes desvios a partir da córnea, passando pelo aquoso, cristalino e vítreo, até chegar à retina.

Se o foco não se faz na retina de modo natural, precisamos promover a correção óptica, que é a procura da lente que vai ser posta junto ao olho, ou dentro dele, capaz de ajudar a colocar o foco na retina.

PTERÍGIO

Processo degenerativo da conjuntiva que pode se estender até a córnea, causando distorção da visão e irritação crônica. Também conhecido como “carne no olho”. Sua causa ainda é desconhecida, mas a exposição à luz solar é uma teoria aceita, além de tendência familiar.

Alguns exames também possuem nomes bem complicados. Saber um pouco mais sobre o significado deles pode ajudar na compreensão de sua importância e alcance. Abaixo uma relação dos exames mais comuns para o caso de serem necessários a investigação e o acompanhamento do paciente:

ANGIOFLUORESCENCIÓGRAFIA

Fotografias consecutivas da retina após contraste endovenoso de fluoresceína sódica.

- Indicação: Oclusões vasculares da retina, retinopatia diabética, tumores intraoculares e degeneração macular relacionada à idade (DMRI).

BIOMICROSCOPIA ULTRASSÔNICA (UBM)

Ultrassonografia de alta frequência do segmento anterior do globo ocular.

- Indicação: Avaliação de tumores do segmento anterior, pesquisa de glaucoma e opacidades corneanas.

CAMPIMETRIA COMPUTADORIZADA

Análise da sensibilidade visual em múltiplas localizações do campo de visão.

- Indicação: Glaucoma, neuropatia óptica, alteração do SNC com comprometimento visual e toxicidade medicamentosa.

CARTÕES DE TELLER

Medida da acuidade visual baseada no comportamento de resposta em indivíduos que não informam a visão.

- Indicação: Estrabismo, ambliopia, catarata congênita, atraso no desenvolvimento neuropsicomotor, paralisia cerebral e síndrome de *Down*.

ESTEREOFOTO DE PÁPILA:

Registro fotográfico em 3D do nervo óptico.

- Indicação: Acompanhamento de glaucoma, neuropatia óptica e papiledema.

FDT

Estudo da função de células específicas da retina com influência no campo visual.

- Indicação: Diagnóstico precoce e acompanhamento do glaucoma.

FOTOGRAFIA DE SEGMENTO ANTERIOR

Registro de imagens da superfície ocular, incluindo conjuntiva, limbo e córnea, bem como da íris, do ângulo iridocorneano e do cristalino.

- Indicação: Alteração corneana, lesões infecciosas da córnea e seguimento de lesões da superfície da íris.

PENTACAM

Avaliação da superfície anterior ocular (córnea) por meio de imagens tomográficas.

- Indicação: Avaliação pré e pós-operatória de cirurgia refrativa e ceratocone.

RETINOGRAFIA

Registro, por fotografias, de imagens do fundo do olho, permitindo o uso de filtros que realçam determinadas camadas oculares.

- Indicação: Oclusões vasculares da retina, retinopatia diabética, tumores intraoculares, DMRI, deslocamento de retina, uveítes e distrofia retiniana.

TESTE ORTÓPTICO

Avaliação da musculatura extrínseca do globo ocular e avaliação sensorial pelo estudo da visão de profundidade.

- Indicação: Estrabismo e astenopia.

Mitos e verdades sobre a higiene ocular

Assim como escovar os dentes e pentear os cabelos, cuidar da higiene ocular deve ser um hábito diário e obrigatório. E sobre este assunto são muitas as dúvidas que surgem. Por isso nós, da Revista Veja Bem, separamos algumas questões a fim de esclarecer dúvidas e proporcionar ainda mais qualidade de vida para você e sua família.





EXISTEM “BANHOS OCULARES”?

Verdade. Disponíveis em farmácias, os “banhos oculares” – soros especiais para lavar os olhos – auxiliam na higiene ocular, refrescando os olhos secos e irritados, após muito tempo de trabalho no computador, leitura, televisão etc.; atuando na remoção de poeira e pólen; e agindo como primeiro socorro em caso de corpos estranhos ou produtos químicos.



O OLHO É CONSIDERADO UM ÓRGÃO LIMPO?

Verdade. Por possuir um sistema de proteção muito bom por conta das lágrimas, pálpebras, cílios e sobrancelhas, ou seja, barreiras naturais que fazem com que não seja preciso ficar limpando os olhos a toda hora, os olhos são considerados órgãos limpos. Entretanto, como são muito sensíveis, requerem certos cuidados para evitar lesões e/ou desenvolver algum tipo de doença.



UTILIZAR COLÍRIO NOS OLHOS DIARIAMENTE FAZ BEM À SAÚDE?

Mito. A não ser que seja por indicação oftalmológica, o uso do colírio todos os dias para “clarear” ou “limpar os olhos” é desnecessário. O melhor colírio para a limpeza dos nossos olhos são as nossas próprias lágrimas.



AO LAVAR O ROSTO, OS OLHOS JÁ FICAM SUFICIENTEMENTE LIMPOS?

Verdade. Em geral sim, porém quando existe tendência para pele gordurosa, o ideal é que pelo menos uma vez por dia higienize-se a área em volta dos olhos – pálpebras, cílios e os cantos – removendo as impurezas e secreções secas, a fim de evitar coceira, irritação ou até mesmo uma conjuntivite indesejada. O ideal é que a limpeza seja feita com hastes flexíveis (cotonete) umedecidas com creme ou óleo de limpeza apropriado para esta região.



PESSOAS EXPOSTAS A LONGOS PERÍODOS AO AR CONDICIONADO OU OLHANDO PARA TELA DO COMPUTADOR DEVEM TOMAR ALGUNS CUIDADOS?

Verdade. Pessoas que usam o computador ou ficam expostas ao ar condicionado por longos períodos piscam menos, conseqüentemente, lubrificam menos os olhos, deixando-os secos. Por isso, nessas circunstâncias, devem ser usados colírios lubrificantes pelo menos a cada meia hora, segundo prescrição médica.

**NÃO DEVEMOS COLOCAR OU COÇAR OS OLHOS COM OS DEDOS?**

Verdade. Nossa mão é sempre muito contaminada, por isso, ciscos, cílios e qualquer outro objeto estranho devem ser tirados somente com água limpa e corrente, nunca com os dedos. Se não sair, é hora de procurar um oftalmologista.

**INFLUÊNCIAS EXTERNAS PODEM ORIGINAR DOENÇAS INFLAMATÓRIAS NOS OLHOS?**

Verdade. Contato direto com poluentes do ar, bactérias, ar seco, vento, cosméticos etc. pode dar origem a doenças inflamatórias, evoluindo para doenças mais graves que, de um modo geral, podem fazer mal aos olhos, especialmente à córnea sensível.

**A CAMOMILA PODE SER USADA COMO REMÉDIO CASEIRO PARA OS OLHOS?**

Mito. Embora a camomila seja conhecida pelo seu efeito calmante, sendo isto correto em muitos casos. Segundo os mais recentes estudos, ela é contraindicada nos olhos, pois atua de forma secante. Além disso, o extrato contém, muitas vezes, o pólen de plantas, podendo provocar em algumas pessoas reações alérgicas.

**DORMIR SEM REMOVER CUIDADOSAMENTE A MAQUIAGEM FAZ MAL PARA OS OLHOS?**

Verdade. A maquiagem dos olhos requer uma cuidadosa remoção e limpeza da zona dos olhos. Caso contrário, durante a noite, podem entrar facilmente partículas de cosméticos nos olhos e provocar irritações. Os resíduos de cosméticos também podem facilmente irritar a pele em volta dos olhos e inflamar a área.

**USO DE COSMÉTICOS FORA DA VALIDADE OU DE TERCEIROS PODE TRAZER CONSEQUÊNCIAS RUINS À SAÚDE DOS OLHOS?**

Verdade. 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. Observe sempre o prazo de validade de cada produto e não empreste a sua maquiagem.

**EXISTE MANEIRA CORRETA PARA LAVAR OS OLHOS DO BEBÊ?**

Verdade. Ao lavar os olhos do bebê, o importante é ter cuidado para esfregar os olhos sempre na direção do nariz. Se os olhos forem esfregados na direção oposta, a pálpebra pode desprender-se ligeiramente do globo ocular e, assim, permitir às impurezas aderentes ao bordo das pálpebras penetrarem no olho. Possíveis secreções duras e ásperas podem assim danificar facilmente a córnea.



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 2015, 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!



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA



Oftalmologia quer dizer literalmente: ciência do olho.

É a especialidade médica que estuda, diagnostica e trata das doenças e lesões oculares. Oftalmologista é, portanto, o médico que cuida dos olhos.

Manter a saúde ocular e corrigir problemas melhora nossa capacidade de apreciar a vida e de tê-la mais longa e produtiva.

Por isso, entregue os cuidados com seus olhos somente ao seu oftalmologista.