

Veja Bem...

CBO em Revista

**...novo
cenário na
saúde ocular**

Ciência e Tecnologia

Novas possibilidades
na saúde ocular.

Olhando de Perto

Saúde ocular e o
envelhecimento
da população

Linha Direta

Dia Mundial da Visão 2019



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

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

Diretoria Gestão 2018/2019

José Augusto Alves Ottaiano
Presidente - Marília – SP

José Beniz Neto
Vice-Presidente - Goiânia – GO

Cristiano Caixeta Umbelino
Secretário-Geral - São Paulo – SP

Abrahão da Rocha Lucena
1º Secretário - Fortaleza – CE

Sérgio Henrique Teixeira
Tesoureiro - São Paulo – SP

Produzido por
Selles Comunicação

Coordenação Editorial
Alice Selles

Projeto Gráfico
Bianca Andrade

Diagramação
Luiz Felipe Beca

Jornalista Responsável
Maylaine Nierg - MTB: 0040192/RJ

Índice

05 Palavra do Presidente



06 Comportamento

Comer bem ajuda a enxergar bem?

10 Ciência e Tecnologia

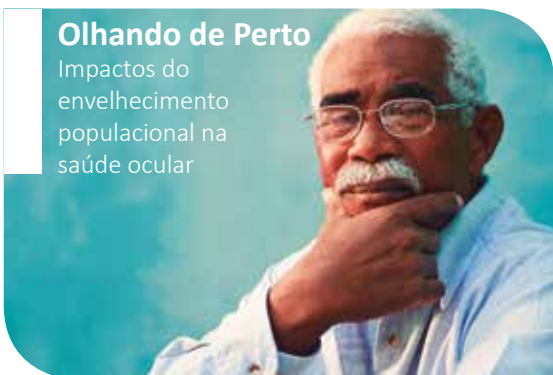
O que podemos esperar dos estudos com células tronco no cenário da oftalmologia?



14

Olhando de Perto

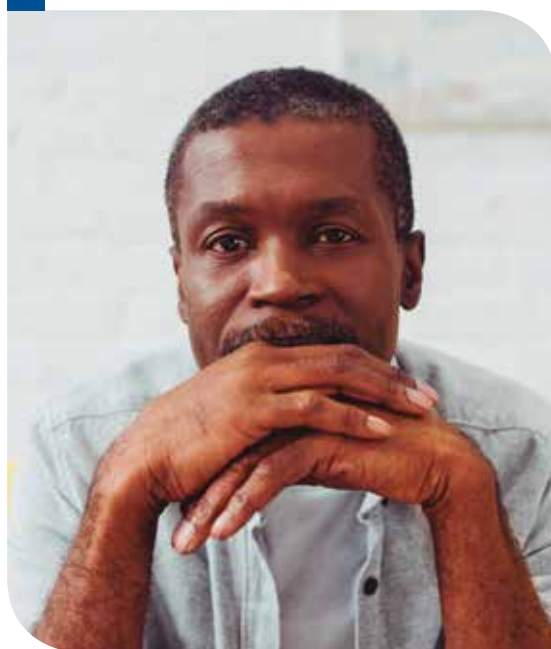
Impactos do envelhecimento populacional na saúde ocular



28

Prevenir é Melhor

Problemas oculares relacionados a grupos étnicos: verdade ou mito?



18

Vida e Visão

Quando foi a última vez que você passou por uma consulta oftalmológica?



20

Papo de Consultório

Como vai a saúde ocular da família?

24

Linha Direta

Dia Mundial da Visão 2019



33

Idioma do Especialista

Traduzindo alguns termos que os oftalmologistas usam nos consultórios



Tudo o que você precisa e procura sobre Oftalmologia, no Portal CBO!



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

Acesse: www.cbo.com.br

Palavra do Presidente



José Augusto Alves Ottaiano

Presidente do Conselho
Brasileiro de Oftalmologia
Gestão 2018-2019

“Abordamos, com cuidado, o atual estágio das pesquisas com células tronco e de suas perspectivas futuras para o tratamento de doenças oculares.”

Prezado leitor,

Nas próximas páginas você encontrará uma série de artigos relacionados com uma coisa muito importante: sua visão e a de seus familiares.

Em linguagem simples, didática e direta, procuramos transmitir uma série de conhecimentos que nós, médicos oftalmologistas, acumulamos ao longo de nossa atividade cotidiana e de nossos estudos. De forma clara, mas sem sensacionalismos, queremos que você nos ajude a cuidar de seus olhos, a tratar das doenças que os acometem e que você reflita sobre este grande tesouro que é o sentido da Visão.

Assim, nesta edição, tratamos dos progressos da genética e de suas consequências para a Oftalmologia e para os cuidados com os olhos. Abordamos, com cuidado, o atual estágio das pesquisas com células tronco e de suas perspectivas futuras para o tratamento de doenças oculares. Também abordamos os alimentos que podem contribuir para a manutenção da saúde ocular. E também sobre as doenças oculares mais prevalentes entre os idosos.

Tais informações, entretanto, nada valem sem a palavra certa de seu médico oftalmologista, o melhor amigo de sua visão e aquele que pode indicar os melhores caminhos para que você e seus familiares continuem enxergando bem, mesmo com o passar dos anos.

Boa leitura a todos!

Comer bem ajuda a enxergar bem?

Certamente, você já ouviu que cenoura faz bem para os olhos. A ideia, popular principalmente entre nossas avós, conta, sim, com um fundo de verdade. Manter uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes é fundamental para o bom funcionamento de todo o organismo e isso inclui os olhos. Ou seja, comer bem ajuda (e muito) a sua visão.

Todo mundo já ouviu falar que esse ou aquele alimento “faz bem para as vistas”. Geralmente, esse é o discurso que as mães e as avós utilizam para convencer as crianças a se alimentarem adequadamente.

Porém, são muitos os especialistas que consideram essa teoria bastante sensata. Afinal, o que comemos e como comemos influencia diretamente na saúde de uma forma geral e, inclusive, dos olhos. O que deve ser levado em consideração é que a cada dia novas pesquisas são realizadas e seus resultados devem ser encarados com a devida prudência, o importante é manter uma dieta balanceada.

No caso da saúde ocular, alimentos ricos em vitaminas A, E e C são recomendados, pois são antioxidantes e auxiliam no combate a radicais livres e no retardamento do envelhecimento. Essas vitaminas são encontra-

das em alimentos nas cores roxa, vermelha e alaranjada, como a abóbora, a jabuticaba e o mamão.

Substâncias como luteína e zeaxantina, que também possuem poderosa função antioxidante, podem ser bastante positivas para a saúde ocular. Estão presentes nos vegetais amarelos, alaranjados, vermelhos e verdes, como milho, ervilha, rúcula, nectarina, laranja, mamão, pêssego, brócolis, couve-de-bruxelas, repolho, couve-flor etc...

Outro destaque é o ômega 3, presente principalmente nos peixes, mas também em alimentos como nozes, sementes de linhaça e de chia, entre outros. Algumas pesquisas apontam que essa substância auxilia na lubrificação dos olhos e no combate à síndrome do olho seco, atuando na preservação do filme lacrimal (camada lacrimal muito fina que reveste a superfície ocular).

Assim, são muitos os que consideram que uma alimentação que combine essas substâncias é excelente na prevenção de doenças da retina e de inúmeros outros danos que podem ocorrer na visão, especialmente àqueles relacionados à idade. Refeições bem coloridas com alimentos naturais podem contribuir para a manutenção da saúde ocular.



Alguns alimentos específicos podem até ter papel mais específico.



São eles:

Alho e cebola

O alho e a cebola são alimentos vasodilatadores, o que auxiliam na diminuição da pressão arterial, o que contribui para a manutenção da saúde de todo o corpo e, conseqüentemente, também para a saúde dos olhos.

Ovos

Uma pesquisa divulgada no *The American Journal of Clinical Nutrition* mostrou que o consumo de ovos pode reduzir o risco do surgimento da degeneração macular em idosos, já que esse alimento possui substâncias foto-oxidantes, como luteína e zeaxantina. Entretanto, antes de aumentar o consumo de ovos, é importante que o paciente verifique seus níveis de colesterol, entre outros.

Óleo de linhaça

O óleo de linhaça é fonte de vitamina E, dos ácidos graxos ômega 3, ômega 6 e ômega 9. Existem relatos de que pode contribuir para reduzir alguns incômodos oculares como sensação de ardência, coceira e sensibilidade à luz.

Azeite extravirgem

O azeite extravirgem é outro alimento rico em ômega 3. Estudo publicado recentemente na revista científica *Archives of Ophthalmology* mostrou que a ingestão de 100 ml de azeite por semana pode reduzir ou, ao menos, estabilizar a evolução da degeneração macular.

Mirtilos, amoras e cerejas

As frutas roxas e vermelhas têm função antioxidante e combatem radicais livres. Elas são fontes de Vitamina C e flavonóides, que podem contribuir no controle da degeneração macular.

Alimentos que precisam ser evitados

Quando se fala em alimentação e saúde dos olhos, devemos considerar não só os alimentos que devem ser ingeridos, como também os que precisam ser evitados. Essa recomendação abrange, especialmente, pacientes que apresentam doenças sistêmicas que podem afetar a saúde dos olhos, como hipertensão e diabetes, que podem causar glaucoma secundário (conhecido como neovascular) e as retinopatias hipertensiva e diabética.

Pacientes nessas condições devem evitar alimentos que contenham corantes, conservantes, realçadores de sabor (glutamato monossódico) e àqueles que contêm gordura trans, pois são inflamatórios.

Porém, como também dizem as mães e avós, prudência e caldo de galinha não costumam fazer mal para ninguém. O médico, mais especificamente, neste caso, o médico oftalmologista, é o profissional que melhor tem condições de sugerir mudanças alimentares que podem contribuir para sua saúde ocular. Na próxima consulta, converse com ele a respeito!

O que podemos esperar dos estudos com células tronco no cenário da oftalmologia?

As pesquisas com células-tronco estão provocando grandes avanços no cenário da Oftalmologia, bem como em inúmeras outras áreas da medicina. Essas células têm a capacidade de diferenciação e podem se transformar em qualquer célula do organismo humano. São utilizadas no tratamento de doenças como leucemia, linfoma, doenças hereditárias autoimunes e muitas outras.

No âmbito das doenças oculares, novos testes estão sendo realizados constantemente. Os resultados iniciais são promissores, especialmente em relação às patologias oculares crônico-degenerativas, como a Degeneração Macular Relacionada à Idade (DRMI), e outras patologias retinianas.

Além da DRMI, inúmeras doenças da retina, decorrem da degeneração de fotorreceptores e das células do Epitélio Pigmentar da Retina (EPR). Entre elas, retinose pigmentar, doença de Stargardt, distrofia de cones, etc. As pesquisas procuram encontrar formas para reverter os danos oculares causados por essas doenças através da produção de novas células geradas a partir da célula-tronco.





Implantes feitos com células-tronco para pacientes com DRMI

Recentemente, foi desenvolvido nos Estados Unidos um implante composto por células-tronco, que mostrou certa eficiência no tratamento da Degeneração Macular Relacionada à Idade. Os voluntários que se submeteram ao teste tiveram suas retinas protegidas de maiores danos. Em casos bem específicos, foi possível recuperar parte da visão. Embora ainda sejam bastante embrionárias, essas experiências apontam para o desenvolvimento de novos tratamentos oftalmológicos.

O procedimento resulta na renovação de células do epitélio pigmentar da retina (EPR). O epitélio é fundamental para nutrir as células da retina que captam a luz (fundamental para que a visão aconteça). A técnica consiste na criação em laboratório de novas células de EPR, que podem ser implantadas na parte de trás do olho do paciente, possibilitando a regeneração celular.

Transplante de células-tronco da córnea

A superfície ocular, principalmente a córnea e a conjuntiva, são sensíveis a danos externos como queimaduras e infecções, que podem levar a cegueira, situação que outrora era considerada irreversível.





Atualmente, o transplante de células-tronco da córnea (transplante de células do limbo) pode ser uma alternativa para restabelecer a visão. Essas células atuam principalmente na regeneração do epitélio da córnea.

Cautela

De modo geral, os estudos com células-tronco, especialmente no tratamento de doenças oculares, representam um vasto campo de estudo, que precisa ser explorado com cautela. Comitês de ética e especialistas na área da saúde afirmam que no caso de doenças da retina, por exemplo, ainda não há garantia de que os tratamentos com célula-tronco não trazem riscos de efeitos colaterais (como desenvolvimento de tumores). Muitos desses tratamentos ainda estão em fase experimental e devem ser realizados exclusivamente no ambiente de pesquisa.



Com ação antioxidante que previne os efeitos danosos da Luz Azul¹⁻²

-  Os olhos não podem filtrar a luz azul por conta própria^{3,4}
-  Luteína e Zeaxantina são os únicos nutrientes depositados nos olhos que podem filtrar a luz azul^{5,6}
-  Estudos mostram que precisamos de 10mg de Luteína + 2mg de Zeaxantina por dia^{7,8}
-  Mas, o corpo não produz Luteína e Zeaxantina⁹



Posologia:
1 comprimido ao dia

10 mg Luteína¹

2 mg Zeaxantina¹

Vitaminas¹

Minerais¹

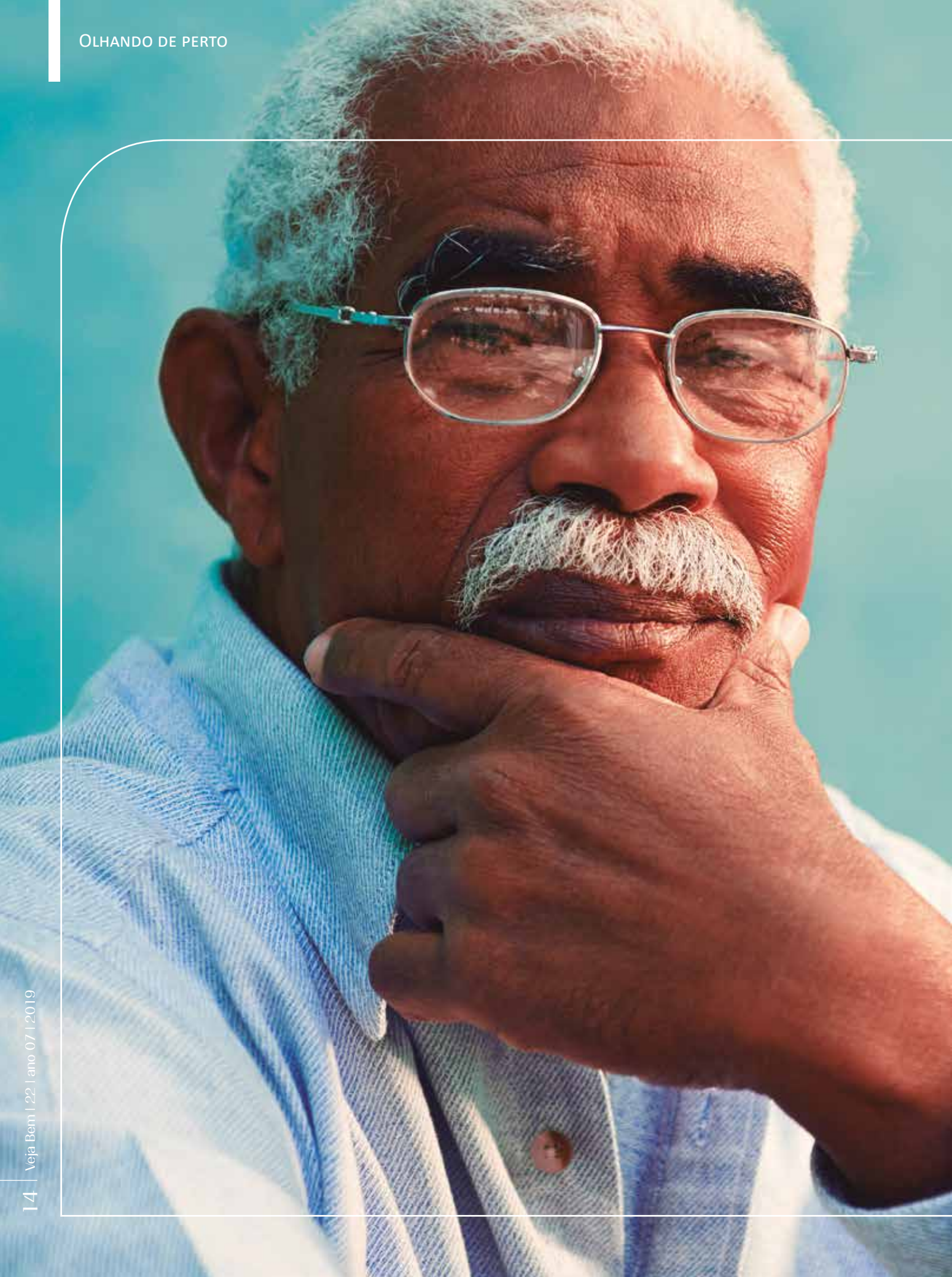
Zero glúten¹

Zero Lactose¹

Zero Açúcar¹

VIELUT 10. Vielut 10 é um alimento funcional composto de Luteína e a Zeaxantina que combinados tem ação antioxidante que protege as células contra os radicais livres. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis. Apresentação com 60 comprimidos. Registro M.S. nº: 5.7949.0691.001-3.
MODO DE USO: Tomar 1 cápsula ao dia por via oral, preferencialmente junto com uma das refeições.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: 1. Vielut 10: Folheto do Produto. 2. Barker FM 2nd1, Snodderly DM, Johnson EJ, Schach W, Koepcke W, Gerss J, Neuringer M. Nutri-tional manipulation of primate retinas. V. effects of lutein, zeaxanthin, and n-3 fatty acids on retinal sensitivity to blue-light-induced damage. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2011 Jun 6;52(7):3934-42. 3. Wu J, et al. (2006). Surv Ophthalmol. 51: 461-481. 4. Algvere P, et al. (2006). Acta Ophthalmol Scand. 84: 4-15. 5. Landrum J and Bone R (2001). Arch Biochem Biophys. 385: 28-40. 6. Barker F, et al., Invest Ophthalmol Vis Sci., 2011 - 52: 3934-3942. 7. Hammond Bily R, et al., A Double-Blind, Placebo-Controlled Study on the Effects of Lutein and Zeaxanthin on Photostress-Recovery, Glare Disability, and Chromatic Contrast, IOVS - December 2014, Vol. 55, No. 12: 8583-8589. 8. Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) Research Group (2014). JAMA Ophthalmol. 132: 142-149. 9. Caho N (2005). Crit Rev Food Sci and Nutr. 45: 671-696.



Impactos do envelhecimento populacional na saúde ocular

O Brasil está passando por um processo demográfico que resulta no aumento do número de pessoas idosas no total geral da população. Já somos o quinto país com maior número de idosos do mundo. Segundo dados do IBGE (2019), nos próximos 10 anos o País terá cerca de 38,5 milhões de pessoas com mais de 60 anos, o que equivalerá a 17,4% da população. Estima-se ainda que a população idosa no Brasil vai dobrar até 2042 em comparação com 2017, quando esse total era de 28 milhões.

Esse cenário revela a necessidade de iniciativas com foco no envelhecimento saudável, tanto por parte do poder público, quanto das diferentes áreas da Medicina, o que inclui a Oftalmologia.

A partir dos 40 anos, já aumentam os riscos de doenças oculares, como por exemplo a presbiopia (vista cansada- dificuldade para enxergar de perto). Por essa e outras razões, a partir dessa idade, deve-se manter uma rotina de consultas mais frequentes ao médico oftalmologista, a fim de prevenir e diagnosticar previamente as doenças oculares.

Com o diagnóstico realizado em tempo hábil e tratamento correto, é possível controlar boa parte das doenças oculares que afetam os idosos. E, para se obter o diagnóstico precoce de alguma eventual doença ocular e reduzir os riscos de danos oculares futuros, é fundamental se iniciar uma rotina de consultas periódicas ao médico oftalmologista.

No caso de idosos portadores de doenças como diabetes e hipertensão, os cuidados com a saúde ocular devem ser redobrados, pois elas aumentam as chances de problemas oculares como retinopatia hipertensiva e diabética.

Principais doenças oculares da terceira idade

Glaucoma

De acordo com a obra “Condições de Saúde Ocular no Brasil 2019”, editada pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia, estima-se que entre 2 a 3% da população brasileira com mais de 40 anos seja portador da doença, o que representa cerca de 1,5 milhão de pessoas. Considerada a principal causa de cegueira irreversível do mundo, a doença caracteriza-se pela alteração do nervo óptico, que provoca danos à fibra óptica, podendo levar o paciente a perda total da visão, se não houver um correto tratamento.

Uma das características mais perigosas da maioria dos casos de glaucoma é que se trata de uma doença silenciosa, em que os sintomas só são percebidos pelo paciente quando ela se encontra em estágio avançado quando seu controle é muito mais trabalhoso e com resultados piores. Na consulta de rotina com o médico oftalmologista é possível identificar o problema a tempo, através de exames como a tonometria (medição da pressão ocular), teste de fundo de olho e de campimetria (que avalia o campo de visão).

Retinopatia diabética

Tendo como principal fator o índice glicêmico elevado, a retinopatia diabética (RD) é uma complicação que provoca danos aos pequenos vasos sanguíneos da retina. Geralmente, a doença afeta ambos os olhos, e se não tratada corretamente pode levar o paciente a cegueira. Além do tratamento oftalmológico, é necessário o controle da glicemia e do diabetes.

Existem duas formas de retinopatia diabética: exsudativa e proliferativa. Em ambos os casos, a retinopatia diabética pode levar a uma perda parcial ou total da visão. A retinopatia diabética exsudativa ocorre quando as hemorragias e as gorduras afetam a mácula, que é necessária para a visão central. A retinopatia diabética proliferativa surge quando a doença dos vasos sanguíneos da retina progride, o que ocasiona a proliferação de novos vasos anormais que são chamados "neovasos", que são extremamente frágeis e podem sangrar e proliferarem-se para o interior do olho causando graus variados de destruição da retina, dificuldades de visão e cegueira. A proliferação dos neovasos também pode causar cegueira em consequência de um descolamento de retina.

Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI)

Como o nome já diz, trata-se de uma degeneração ocular que se propaga na mácula (região central da retina) e pode ocasionar perda da visão. A DMRI é considerada uma doença comum entre pessoas a partir dos 50 anos de idade, e estima-se que ela afete 2,9 milhões de brasileiros acima dos 65 anos.

Entre os principais fatores de risco da DMRI estão histórico familiar, ter pele e olhos claros, e fatores externos e compor-

tamentais como uso de cigarro, exposição ao sol e ingestão de alimentos com alto índice de gorduras saturadas.

Catarata

A catarata afeta 17% das pessoas com até 65 anos e 47% dos que têm de 65 a 74 anos. A doença embaça o cristalino (lente natural dos olhos localizada atrás da íris) e pode causar cegueira, quando não tratada. O tratamento da catarata é cirúrgico (é preciso substituir o cristalino opacificado por uma lente artificial).

Existem três principais tipos de catarata. São eles: catarata congênita, já nasce com o indivíduo; catarata secundária que decorre de fatores como uso de medicamentos esteroides, doenças metabólicas, traumas, radiação, entre outros, e a catarata senil, a mais frequente, ligada ao processo de envelhecimento.

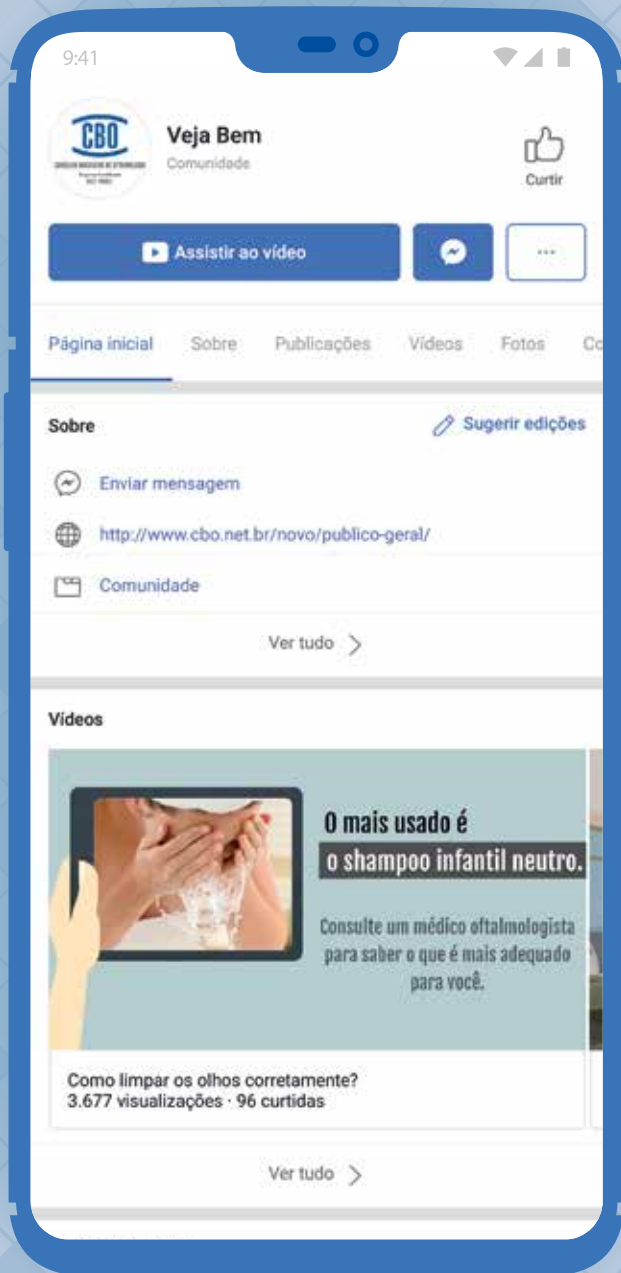
Envelheça enxergando bem!

Em todas as idades, enxergar bem está diretamente ligado à qualidade de vida. Uma vez que as pessoas estão vivendo mais, o cuidado com a visão está entre os principais fatores para se ter uma vida longa e saudável.

A boa notícia é que o avanço da Oftalmologia possibilita a prevenção e tratamento até para os problemas mais complexos que podem afetar a visão do idoso como a DMRI e o Glaucoma. Além das avançadas cirurgias, que já existem há anos, atualmente já estão sendo desenvolvidos e testados tratamentos avançados com o uso de células-tronco. Os resultados desses testes são animadores, apontando um futuro ainda mais promissor para Oftalmologia e, conseqüentemente, para a saúde ocular da população como um todo.

Colega, a **Veja Bem** também é sua!

A Veja Bem é uma página gerenciada pelo CBO e lá fazemos publicações diárias sobre saúde ocular voltadas para o paciente.



Curta a página e aproveite para utilizar o conteúdo na fanpage de sua clínica ou consultório.

 /CBOvejabem



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

Quando foi a última vez que você passou por uma consulta oftalmológica?

Se você mal se lembra quando foi sua última visita ao oftalmologista, fique em alerta. Independente da idade, criança, adulto ou idoso, realizar uma consulta oftalmológica periodicamente é de extrema importância. E nada de esperar que surjam sintomas. Muitas doenças podem ser diagnosticadas precocemente, mesmo sem quaisquer sinais de problemas.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, doenças como catarata, glaucoma, retinopatia e degeneração macular estão entre as principais causas de cegueira e baixa visão em todo o mundo. Ocorre que, em boa parte dos casos, esse quadro poderia ter sido evitado se diagnosticado e tratado precocemente. Diversos problemas podem ser identificados ainda no consultório e outros tantos podem dar sinais que somente o oftalmologista percebe. A consulta não é o momento para fazer, somente, a refração, que é o exame para verificar o grau dos óculos. Outros exames que avaliam a estrutura ocular, as funções motoras e sensoriais, além da pressão intraocular, também podem ser realizados.

É muito comum que a ida ao consultório seja motivada por algum incômodo, como coceira, vermelhidão e dores de cabeça. Mas, muitas vezes, a consulta é adiada, os sintomas são ignorados e, como resultado, uma doença tratável pode se tornar irreversível. O glaucoma, por exemplo, não provoca sintomas inicialmente, mas com os exames certos, pode ser diagnosticado antes de causar cegueira. Por isso, a nível de prevenção, o ideal é buscar o oftalmologista mesmo sem qualquer sintoma.

O primeiro contato com o oftalmologista se dá logo após o nascimento, quando deve ser realizado o teste do reflexo vermelho, popularmente conhecido como teste do olhinho, capaz de diagnosticar doenças congênitas e malformações oculares. Durante toda a infância, as consultas devem continuar acontecendo. A visão está diretamente relacionada ao processo de aprendizagem e qualquer alteração na acuidade visual pode influenciar os resultados escolares. Outro ponto é que as crianças nem sempre se queixam de problemas de visão, pois, muitas vezes, consideram “normal” a forma que enxergam.

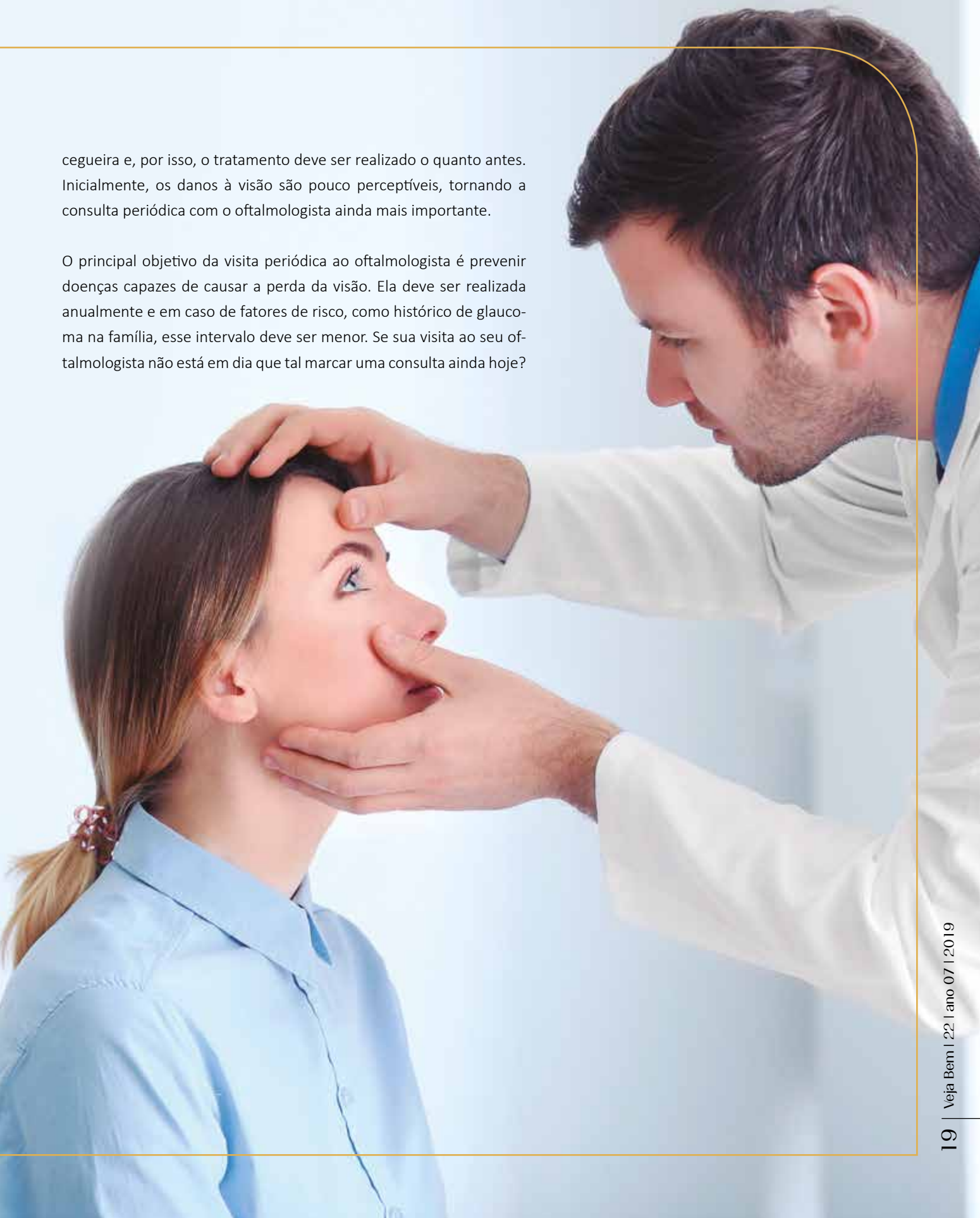
Durante a adolescência algumas patologias podem afetar a saúde ocular, como erros refrativos e ceratocone, que pode ser resultado do péssimo hábito de coçar os olhos excessivamente. Outro problema que pode afetar a visão dos jovens é a síndrome de visão de computador, caracterizada pelo cansaço visual consequente do uso prolongado de dispositivos eletrônicos.

Em adultos, a presbiopia é um dos problemas de visão mais comuns. Popularmente conhecido como vista cansada, o problema é frequente após os 40 anos e causa dificuldade para enxergar com clareza objetos que estão perto. Para ler um livro, por exemplo, é preciso esticar o braço para ver melhor.

Já na terceira idade, catarata e degeneração macular são a grande ameaça. Ambas as doenças podem causar

cegueira e, por isso, o tratamento deve ser realizado o quanto antes. Inicialmente, os danos à visão são pouco perceptíveis, tornando a consulta periódica com o oftalmologista ainda mais importante.

O principal objetivo da visita periódica ao oftalmologista é prevenir doenças capazes de causar a perda da visão. Ela deve ser realizada anualmente e em caso de fatores de risco, como histórico de glaucoma na família, esse intervalo deve ser menor. Se sua visita ao seu oftalmologista não está em dia que tal marcar uma consulta ainda hoje?





Como vai a saúde ocular da família?

Entenda o impacto da herança genética na saúde ocular

As doenças genéticas são aquelas que envolvem alterações no material genético, ou seja, no DNA. Algumas delas podem possuir o caráter hereditário. Já as doenças hereditárias são caracterizadas por se transmitir de geração em geração, (podendo pular gerações dependendo do grau de transmissão), isto é, de pais a filhos, na descendência e que se pode ou não manifestar em algum momento de suas vidas. É importante entender que nem todas as doenças genéticas são hereditárias. O câncer, por exemplo, pode ser resultado de um distúrbio genético, porém, estima-se que apenas 5% a 10% dos casos sejam fruto de herança familiar.

Quando falamos de doenças oculares, o fator genético familiar deve ser considerado. Parte dos problemas que afetam a visão podem ser herdados, como erros refrativos, glaucoma, catarata, daltonismo, Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI), neuropatias ópticas, etc. Por isso, quem possui histórico familiar de doenças oculares deve redobrar sua atenção com a visão e fazer acompanhamento periódico com o médico oftalmologista para realização de exames específicos para diagnosticar, prevenir e tratar precocemente qualquer problema detectado.

Em alguns casos, a atenção ao fator genético deve começar ainda na infância.



Mapeamento genético ajuda no diagnóstico e prevenção de doenças oculares

Criado há mais de dez anos, o Projeto Genoma Humano (PGH) provocou uma verdadeira revolução no âmbito dos diagnósticos de doenças hereditárias. A ideia central desse projeto é criar mapas que podem desvendar com muita antecedência as predisposições genéticas para os mais variados tipos de doenças, entre as quais algumas doenças oculares.

Mas não é de agora que a genética está envolvida no diagnóstico das patologias oftálmicas. Na década de 80 foi descoberto o primeiro gene relacionado a distrofias da retina, e posteriormente foram evidenciados mais de duas centenas deles. Esses genes ajudaram a codificar mais de 280 proteínas presentes na retina que, quando passam por alguma mutação genética, geralmente provocam a degeneração desse tecido.

Genética ocular

A análise da genética ocular é um trabalho minucioso, que deve ser feito em laboratório especializado por profissionais preparados. Nesse estudo é possível, por exemplo, fazer a análise genética de um casal, entendendo qual a probabilidade de que eles venham a conceber uma criança com determinada doença ocular.

Geralmente, essa análise genética ocular envolve aspectos como:

- Estudo do mapa genético de famílias com glaucoma;
- Estudo do mapa genético das doenças hereditárias da córnea, da coróide, da retina ou o nervo óptico;
- Aconselhamento genético para auxiliar casais a decidirem se vão ter ou não mais filhos;
- Pesquisa de novas mutações até agora ainda não conhecidas.

Com esse mapeamento também é possível identificar doenças oftálmicas cujos sintomas que ainda não se manifestaram ou que ainda não foram percebidos pelo paciente, a fim de iniciar o tratamento precoce para boquear a evolução da doença ou até mesmo prevenir seu surgimento.

A LINHA DE
SUPLEMENTOS DA
LATINOFARMA CRESCEU!

Chegaram novos suplementos contra os danos do estresse oxidativo¹



Consulte seu oftalmologista

Estes produtos não são medicamentos. Não exceder as recomendações diárias de consumo indicadas nas embalagens.
Mantenha fora do alcance de crianças.

Referências Bibliográficas: 1. Combs GF Jr. The vitamins: fundamental aspects in nutrition and health. 3rd edition.
Thaca. New York; 2008.



LATINOFARMA
Uma divisão do Grupo Cristália





DIA MUNDIAL DA VISÃO

Um dia em que entidades de inúmeros países se mobilizam para falar sobre a saúde ocular da população.

O Dia Mundial da Visão é comemorado todos os anos na segunda quinta-feira de outubro e fomenta ações de conscientização sobre a saúde dos olhos. A data foi criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) com o objetivo de mobilizar corporações, governos, instituições e indivíduos a se engajarem nas ações em torno da prevenção e tratamento das deficiências visuais e da cegueira evitável.

Esse ano, o Dia Mundial da visão será em 10 de outubro e aborda o tema “*Vision First!*”, que pode ser traduzido como “Visão em primeiro lugar!”. A ação global é encabeçada pela Agência Internacional de Prevenção à Cegueira (IAPB- sigla em inglês de *International Agency for Prevention Of Blindness*), e tem como objetivo destacar a importância das consultas ao médico oftalmologista.

“Quando foi a última vez que você, sua família ou amigos realizaram um exame de vista? Neste Dia Mundial da Visão vamos nos comprometer a fazer uma avaliação ocular e encorajar os outros a fazerem o mesmo!”, destaca o texto de divulgação da IAPB.

Concurso de fotografia Vision First

Visando trazer novos fatos catalizadores para a campanha, a IAPB realiza desde 2015 uma competição fotográfica atrelada ao tema do Dia Mundial da Visão, para incentivar fotógrafos profissionais e amadores de todo o mundo a publicarem seus registros fotográficos com apelo à promoção da saúde ocular. Desde seu primeiro ano, a ação já mobilizou mais de 4.350 fotógrafos.

Para a campanha de 2019, foi criada uma página *Vision First Photography Competition* (Competição Fotográfica Visão em Primeiro Lugar), onde competidores de todos os países podem fazer o cadastro online e submeter suas imagens à avaliação dos organizadores do concurso. O ganhador da Categoria Profissional receberá o prêmio em dinheiro de US\$ 1.000,00. Na Categoria Amador, o prêmio será uma câmera fotográfica Canon 1200 D DSLR.

Outras Campanhas

Saúde ocular em todo lugar - 2018

No ano passado, por exemplo, o CBO e a IAPB disponibilizaram aos médicos oftalmologistas e ao público em geral materiais informativos da campanha “Saúde ocular em todo lugar”.

A ação tratou sobre os impactos da desigualdade social na saúde ocular da população, considerando que 90% dos casos de cegueira por causas evitáveis estão concentrados nos países em desenvolvimento. (sugestão: inserir algumas imagens dessa campanha).

Programa Visão 2020

O “*Vision 2020*” é uma iniciativa global lançada em 1999, fruto de parceria entre a OMS e a IAPB que tem como meta a erradicação da cegueira evitável em todo o mundo até 2020.

De acordo com a IAPB, a campanha foi criada para “Intensificar e acelerar a prevenção, de modo a eliminar a cegueira evitável até 2020”. Ainda não há garantia de que essa meta será alcançada em sua totalidade no próximo ano, porém o que se sabe até agora é que a campanha tem fortalecido as iniciativas em prol da saúde da visão.

Cenário da Saúde Ocular no Brasil e no mundo

De acordo com a Organização Mundial da Saúde a população mundial atual é de 7,7 bilhões de pessoas, onde o Brasil possui 2,63% desse total, o que equivale a 208,4 milhões de brasileiros. Com base nesses dados recentemente publicados em “As condições de saúde ocular no Brasil 2019”, estima-se que possuímos 1.577.016 pessoas com cegueira, distribuídas de acordo com a condição econômica em:

- População pobre: 59,4 milhões X 0,9% = 543.600
- População intermediária: 143 milhões X 0,6% = 859.416
- População rica: 5,8 milhões X 0,3% = 174.000
- Cegueira estimada no Brasil: 208,4 milhões-> 1.577.016 pessoas (equivalente a 0,75% da população)

75% dos casos de cegueira decorrem de causas evitáveis ou curáveis: erros refrativos não corrigidos (falta de óculos), catarata, glaucoma e degeneração macular relacionada à idade (DRMI).

SENSAÇÃO DE
AREIA NOS OLHOS?



SENSAÇÃO DE
ARDÊNCIA NOS OLHOS?



SENSAÇÃO DE
OLHOS SECOS?



SORTE DE QUEM
TEM **SYSTANE**®.

- ✓ MELHOR LUBRIFICAÇÃO.^{1,2}
- ✓ CONFORTO IMEDIATO.^{1,2}
- ✓ PROTEÇÃO PROLONGADA.^{1,2}

Converse sobre esses sintomas com o seu oftalmologista,
pois pode ser **síndrome do olho seco**.

Alcon
SEE BRILLIANTLY

Systeme
UL LUBRIFICANTE
OPTICO

PREVENIR É MELHOR



Problemas oculares relacionados a grupos étnicos: verdade ou mito?

Muito se fala sobre o papel do envelhecimento na nossa saúde ocular, mas determinações genéticas também trazem maiores riscos a grupos populacionais específicos. Em um país tão ricamente miscigenado e multicultural como o Brasil, muitos de nós sequer sabe a etnia de sua ascendência, mas certos fatores são importantes quando levamos em consideração a saúde dos olhos.

Certos grupos populacionais têm maior risco para determinadas doenças, e isso se deve à predisposição genética.

Em recente estudo publicado pela Academia Americana de Oftalmologia (*American Academy of Ophthalmology*), pesquisadores afirmaram que há comprovação de que latino-americanos com ascendência negra têm maior incidência de pressão ocular elevada – fator de risco para doenças como o glaucoma: quando comparada a outras etnias, pessoas de descendência negra tem até quatro vezes mais predisposição a desenvolver o glaucoma, devido à pressão intraocular mais elevada. Além disso, o documento também afirmou que, ao comparar com americanos de origem caucasiana, notou-se que pessoas com ascendência africana ou latina têm maior propensão a desenvolver doenças como retinopatia diabética e, até mesmo, catarata.

Outros estudos alertam para o crescimento da população míope no mundo – em percentuais maiores entre os jovens asiáticos. Embora afirmem que o crescimento do número de casos tenha entre suas causas as alterações de comportamento e do ambiente (e o excesso de tempo de jovens e crianças fixados nas pequenas telas de telefones, tablets e computadores seja pontado como um fator importante), especialistas acreditam que a genética tenha um papel no desenvolvimento da miopia.

Alguns especialistas debatem, porém, o papel real da genética na predisposição a doenças, considerando-a apenas uma das variáveis para se determinar o aparecimento de enfermidades. No entanto, independente de fatores genéticos ou envelhecimento, é importante estar atento à sua saúde ocular, quando pertencente a grupos considerados de maior risco.

Doenças como o glaucoma não apresentam sintomas até estar em estágio mais avançado, quando o tratamento torna-se muito mais difícil e já não se pode mais reverter os danos causados à visão. Consultar-se com um médico oftalmologista regularmente, é a única forma de prevenir e diagnosticar precocemente problemas oftalmológicos que podem levar à cegueira.

Para pessoas de grupos populacionais com maior predisposição genética a desenvolver doenças relacionadas à visão, ou que tenham casos de doenças oftalmológicas na família, o acompanhamento regular com um oftalmologista é indispensável.



*A cada dia,
uma nova descoberta.*



SAC ALLERGAN
0800-144077



Para mais informações, acesse
as instruções de uso.

VIVER+

Allergan



OFTALMOLOGIA DE FORMA CLARA E DINÂMICA:

No CBO TV, tem!

Conteúdo feito,
exclusivamente,
para você.

CBO TV

Acesse!

WWW.CBO.COM.BR/CBOTV

Traduzindo alguns termos que os oftalmologistas usam nos consultórios

Alguma vez você foi ao oftalmologista e acabou não entendendo algum termo mais técnico dito durante a consulta? Algumas palavras não são tão comuns em nosso cotidiano e podem causar certa confusão mesmo. Aqui, você encontrará algumas definições! Mas lembre-se: a consulta é o momento de sanar todas as suas dúvidas, não hesite em perguntar caso não tenha entendido algo.



Fotofobia

É a sensibilidade excessiva à luz. Não se trata de uma doença, mas de um sintoma que, nem sempre, está relacionado diretamente aos olhos, como é o caso de quem sofre com enxaqueca, por exemplo.

Humor aquoso

Trata-se de um líquido livre de proteínas produzido pelo corpo ciliar e localizado entre a córnea e o cristalino.

Instilação de colírio

Administrar o colírio nos olhos gota a gota.

Microaneurismas oculares

São pequenas dilatações localizadas nos vasos sanguíneos que irrigam o olho.

Pressão intraocular

Trata-se da medida que determina a tensão interna dos olhos. Ela é resultado do equilíbrio entre a produção do humor aquoso e o aumento de volume, e a capacidade de escoamento.



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 2019, os projetos do CBO contam com o apoio da **Alcon**, **Allergan**, **Genom**, **Latinofarma** e **Ofta**, que agora recebem aqui nosso sincero:

Muito Obrigado!

Alcon


Allergan


GENOM
OFTALMOLOGIA

 **LATINOFARMA**
Uma divisão do Grupo Cristália


ofta
Vision Health
Inovação no cuidado da saúde ocular.


CBO

CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

