

## CIÊNCIA E TECNOLOGIA

Tecnologia aliada à  
luta contra o diabetes

## PAPO DE CONSULTÓRIO

Quais são os tipos de diabetes e  
como cada um afeta os olhos?

## COMPORTEAMENTO

Como escolher os óculos de sol?

05 | Ano 1 | 2023



**24h pelo Diabetes:**  
uma campanha de grande  
importância social

MARCA DE  
LENTE DE  
CONTATO  
#1 DO  
MUNDO<sup>1</sup>

# Vá Viver

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

OASYS

# ACUVUE®

## Conheça as lentes de contato ACUVUE® feitas para seu estilo de vida

☉ **OFERECEM UM CONFORTO  
IMBATÍVEL<sup>2</sup> E EXCELENTE  
QUALIDADE DE VISÃO**

Ideais para a prática de esportes e  
atividades físicas.

☉ **MELHORAM A SUA  
VISÃO PERIFÉRICA<sup>3</sup>**

Mais segurança para manobras,  
corridas e treinos.

☉ **COMPATÍVEIS COM  
EQUIPAMENTOS DE  
PROTEÇÃO**

Como capacetes ou óculos  
de sol.



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

**CONSULTE O SEU OFTALMOLOGISTA E PEÇA PARA EXPERIMENTAR**

Referências: 1. Euromonitor International, Eyewear 2022 Edition, Value sales at RSP, all retails channels, 2020 data. 2. JJV Data on File, 2022. Claims for the family of ACUVUE OASYS Brand Contact Lenses (2-week reusable) and ACUVUE OASYS 1-Day Using Clinical Trials Posted on ClinicalTrials.gov. (April 29, 2022). JJV Data on File, 2022. Claims for the family of ACUVUE 1-DAY MOIST Brand Contact Lenses Using Clinical Trials Posted on ClinicalTrials.gov. (April 29, 2022). 3. Canavan K, Sulley A, Coles-Brennan C, et al. Multi-Center Clinical Evaluation of Lapsed Wearers Refitted with senofilcon A Contact Lenses. Optom Vis Sci 2014;91: e-abstract 145180. PP2022MLT6671



**Paulo Augusto de Arruda Mello**

Editor

# Prevenindo a cegueira

Nos países desenvolvidos os cuidados clínicos para com a população procuram, mudar o foco da cura para a prevenção, assim evitando que saudáveis se tornem doentes ou que aqueles com doenças iniciais, de fácil controle, se tornem portadores de quadros clínicos graves.

Os profissionais de saúde têm o desafio de criar o equilíbrio entre prevenção e tratamento.

A Oftalmologia dos nossos dias acompanha esse foco para prevenir a cegueira.

É fundamental que os meios de comunicação divulguem conhecimentos sobre a prevenção da cegueira para toda a sociedade. Esse é o objetivo principal da nossa publicação Visão em Foco elaborado pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia.

Podemos citar algumas medidas importantes para a manutenção da visão:

- Consultas regulares: Faça exames oftalmológicos de rotina mesmo na ausência de sintomas. Isso ajuda a detectar problemas precocemente. Pergunte ao seu médico quando deverá ser sua próxima consulta.

- Higiene ocular: Lave as mãos antes de tocar nos olhos, mesmo para instilar colírios. Isso irá reduzir o risco de infecções.

- Proteção solar: Use óculos de sol com proteção UV para proteger os olhos dos raios ultravioletas prejudiciais. Cuidado com óculos escuros com lentes inapropriadas.

- Alimentação saudável: Mantenha uma dieta rica em nutrientes essenciais para os olhos, como ômega-3, vitaminas A, C e E e antioxidantes.

- Fadiga ocular: Faça pausas regulares no uso de dispositivos digitais.

- Óculos de proteção: Use óculos de proteção durante atividades que representem risco de lesões oculares, como esportes ou trabalhos que envolvam produtos químicos. Recomendado inclusive para atividades domésticas.

- Controle de outras doenças: Sabemos que doenças sistêmicas, como diabetes e hipertensão, podem afetar a saúde ocular.

- Conheça sua história familiar: Algumas condições oculares têm predisposição genética. Conhecer a história familiar pode ajudar na prevenção precoce.

- Siga as orientações médicas: Se diagnosticado com algum problema ocular ou prescrito com óculos ou lentes de contato, siga as orientações do oftalmologista. Quando prescrito, use seus colírios corretamente.

Cultive o hábito de proteger essa dádiva que é a visão e terá um mundo cheio de cores lindas, com imagens da natureza e dos entes queridos.

Na leitura deste exemplar da Visão em Foco você encontrará mais detalhes sobre a prevenção da cegueira.

Boa leitura!

# L-CAPS D+

ÔMEGA 3<sup>TG</sup> + VITAMINA D

A suplementação específica para o olho seco<sup>1-6</sup>, agora **Mais completa**

**Apresentação:** 60 cápsulas  
**Posologia:** 2 cápsulas por dia



**A suplementação do ômega 3 melhora significativamente sinais e sintomas de DOS<sup>1-6</sup>**



**Melhora** a qualidade da lágrima natural<sup>2,3</sup>



**Aumenta** a secreção da glândula lacrimal<sup>2,4</sup>



**Restaura** a camada lipídica do filme lacrimal e retarda sua evaporação<sup>3,4</sup>



**Previne** a inflamação da superfície ocular<sup>3,5,6</sup>

Alta concentração de **Ômega 3 DHA**

**Isento** de metais pesados

Certificação de Qualidade (**IFOS**)



**Forma TG** com alta absorção

Com **Vitamina E**

Adição de **riboflavina**

**Vitamina D** (800 UI)

**Odor Free\***

Referências: 1. Giannaccare G et al. Efficacy of omega-3 fatty acid supplementation for treatment of Dry Eye Disease: A meta-analysis of randomized clinical trials. *Cornea* 2019;38(5):565-73. 2. Roncone M et al. Essential fatty acids for dry eye: A review. *Cont Lens Anterior Eye* 2010;33(2):49-54. 3. Huang JY et al. A randomized, double-blind, placebo-controlled study of oral antioxidant supplement therapy in patients with dry eye syndrome. *Clin Ophthalmol* 2016;10:313-20. 4. Bhargava R et al. Oral omega-3 fatty acids treatment in computer vision syndrome related dry eye. *Cont Lens Anterior Eye* 2015;38(3):206-10. 5. Kanqari H et al. Short-term consumption of oral omega-3 and Dry Eye Syndrome. *Ophthalmol* 2013;120:2191-6. 6. Chiaradia PA et al. Hot topics in Dry Eye Disease. *Curr Pharmaceut Design* 2017;23:1-17. L-Caps D+: Dispensado de Registro - Res. Anvisa n° 240/2016. \*Tecnologia de encapsulamento, que garante uma maior estabilidade dos componentes e vedação da cápsula.

**SAC** 0800 011 15 59  
A dose certa da  
INFORMAÇÃO

**GENOM**  
OF TALMOLOGIA

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

**Cristiano Caixeta Umbelino**

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

# Informação e cuidado podem salvar a sua visão

Popularmente é comum a crença de que as pessoas que têm diabetes não podem comer doces. Muita gente pensa que esse é o único problema que a doença representa.

É verdade também que quase todo mundo conhece alguém que perdeu um dedo do pé, uma perna, ou mesmo mais do que isso, por causa do diabetes.

O que muita gente ignora é que o diabetes é uma doença sistêmica (afeta o corpo como um todo) e pode gerar problemas ainda mais extensos.

Um desses problemas é a retinopatia diabética, uma das principais causas de perda visual severa e cegueira em todo o mundo. Pior do que isso: não há reversão. O que se perde de visão em virtude da retinopatia diabética não pode ser recuperado por nenhum meio conhecido atualmente.

Mas há prevenção. Há como evitar essa perda visual com o diagnóstico e o tratamento precoces. Quanto antes a retinopatia diabética for detectada e se iniciar o tratamento, maiores são as chances de preservar a visão. Aliás, isso vale para todos os problemas que o diabetes pode desencadear, não só nos olhos e nas pernas e pés, mas também no coração e nos rins.

Estudos científicos conduzidos em todo o mundo buscam a cura do diabetes. Mas enquanto não há efetividade e acesso a esses tratamentos, cada um de nós pode fazer a sua parte. Alimentação balanceada e atividades físicas regulares são um ótimo começo. Também é importante estar atento a outros fatores de risco, como o fato de familiares próximos (pais e irmãos) terem a doença, que muitas vezes só é descoberta tardiamente.

O Conselho Brasileiro de Oftalmologia realiza anualmente, em novembro, uma grande ação de conscientização sobre o diabetes. Essa ação é chamada de 24h pelo Diabetes. O 24h pelo Diabetes é uma maratona virtual de conhecimento, que conta com a participação de oftalmologistas e médicos de diversas outras especialidades, que se engajam a essa causa para levar informação às pessoas, e assim, capacitá-las a fazer boas escolhas sobre suas rotinas de cuidados com a saúde.

Mas, além do 24h pelo Diabetes, a Oftalmologia brasileira se mobiliza em diversas cidades brasileiras (neste ano, quase 50) para levar informação, atendimento e diagnóstico precoce à população. Você também pode fazer parte dessa corrente do bem, compartilhando com amigos e familiares esse conhecimento.

Boa leitura!



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

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

### Diretoria Gestão 2022/2023

Cristiano Caixeta Umbelino  
Presidente - São Paulo – SP

Carlos Augusto Moreira Junior  
Vice-Presidente - Curitiba – PR

Jorge Carlos Pessoa Rocha  
Secretário-Geral - Salvador – BA

Wilma Lelis Barboza  
1ª Secretária - Taubaté – SP

Frederico Valadares de Souza Pena  
Tesoureiro - Niterói – RJ

### Editor

Paulo Augusto de Arruda Mello

### Produzido por

Selles Comunicação

### Coordenação Editorial

Alice Selles

### Projeto Gráfico

Douglas Almeida

### Diagramação

Bruna Lima

### Jornalista Responsável

Juliana Temporal - MTB: 19.227  
Nicolle Martins

## ÍNDICE

08



### CIÊNCIA E TECNOLOGIA

Tecnologia aliada à luta  
contra o diabetes

10



### COMPORTEMENTO

Como escolher os óculos de sol?

12



### IDIOMA DO ESPECIALISTA

Conheça as estruturas do  
olho humano e suas funções

14



### LINHA DIRETA

Verão e síndrome do olho seco: as lágrimas artificiais não devem ser usadas indiscriminadamente

24



### OLHANDO DE PERTO

Diabetes na infância e adolescência: os cuidados oftalmológicos são essenciais

17



### COM FOCO

24h pelo Diabetes: uma campanha de grande importância social

26



### PAPO DE CONSULTÓRIO

Quais são os tipos de diabetes e como cada um afeta os olhos?

22



### PREVENIR É MELHOR

A cegueira causada pelo diabetes é reversível?

31



### VIDA E VISÃO

É possível aproveitar o verão sem prejudicar os olhos? Diabetes e como cada um afeta os olhos?



## Tecnologia aliada à luta contra o diabetes

A tecnologia vem sendo uma aliada no diagnóstico e no tratamento do diabetes. Antigamente, demorava quase 12 horas para se ter o resultado de uma taxa de glicemia. Hoje, com monitores de uso contínuo, a glicemia é verificada em cinco segundos e o médico pode acessá-la de qualquer local do país. Apenas colocando um adesivo no braço do paciente (que na verdade é um dispositivo), é possível ter uma monitorização intermitente da glicemia e os dados chegam no consultório ou no celular do médico em tempo real. E, no caso de crianças, esse mesmo dispositivo pode enviar as informações para o celular dos pais.

- Para a qualidade de vida do paciente diabético, a tecnologia tem sido fundamental, facilitando muito o tratamento. Esse mesmo dispositivo que mede a glicemia também possui uma seta de tendência, que mostra para que nível a glicose está caminhando. Antigamente, um paciente com 70 de glicose ficava com medo de

ter uma hipoglicemia (nível muito baixo de glicose no sangue). Hoje, com a monitorização do dispositivo, o paciente está com 70 de glicose, mas uma seta mostra se a taxa está num processo contínuo ou baixando. Desta forma, o paciente sabe se ele precisa ou não se alimentar naquele momento. Então, por exemplo, se um paciente está com 100 de glicose, vai dirigir e a seta está para baixo, isso indica que ele precisa se alimentar para que não tenha hipoglicemia. Talvez, isso tenha sido o grande avanço nos últimos tempos e melhorou muito a qualidade de vida do paciente – avaliou Dr. Levimar Araujo, Presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes.

Atualmente, acrescentou o médico, a tecnologia mais usada pelos pacientes diabéticos é a monitorização contínua, mas existem vários outros dispositivos, como as canetas para aplicação de insulina e as bombas infusoras de insulina. Recentemente, foi lançada no país



uma bomba infusora inteligente em forma de patch, que a cada três dias é retirada e trocada. Ela é descartável e isso ajuda muito, principalmente, crianças e adolescentes que não querem ficar com o “fio” (cateter) pendurado ao corpo.

- Essas bombas têm a capacidade de frear a infusão de insulina para evitar uma hipoglicemia. Elas usam um algoritmo em que não precisa suspender a bomba, ela suspende automaticamente. Hoje, a bomba mais moderna é a 780G do Laboratório Medtronic. Ela corrige tanto a hipo quanto a hiperglicemia. Então, é uma bomba inteligente, que bem utilizada auxilia muito o paciente no melhor controle do diabetes – considerou.

Em relação aos glicosímetros, continuou Dr. Levimar Araujo, o paciente diabético pode ver a seta de tendência da glicose e colocar a glicemia num alvo que varia entre 70 e 180 mg/dL. Mantendo 70% dentro dessa faixa, teremos a taxa de hemoglobina glicada (exame que mede o nível médio de glicose nos últimos três meses) no alvo desejado. Então, isso significa uma grande melhoria no controle do diabetes e, com isso, temos menos complicações e outras alterações.

- Sob o ponto de vista dos exames em relação ao diabetes, por exemplo, hoje temos sensores que examinam o fundo do olho e as informações obtidas podem ser avaliadas por um oftalmologista a distância, em outra cidade ou em outro estado. Assim, é possível fazer um rastreamento do diabetes muito melhor – observou.

### Principais tecnologias para controle do diabetes

Monitorização contínua da glicose – São dispositivos que surgiram como uma alternativa às tradicionais “picadas” no dedo. Os mais recentes fazem a chamada leitura “flash” apenas aproximando o leitor, ou mais recentemente o próprio celular (através de um aplicativo) do sensor. São indicados, sobretudo, para os pacientes portadores de diabetes tipo 1 que têm que fazer pelo menos 8 “picadas” no dedo ao dia para controle da glicemia.

Canetas para aplicação de insulina – São usadas em substituição às seringas, com a vantagem de ter maior precisão na aplicação da dose e de ser menos dolorosa. No Brasil, já está disponível uma caneta com uma pequena funcionalidade digital que é a memorização da última dose de insulina e o horário da aplicação.

Bomba infusora de insulina - É um dispositivo eletrônico, parecido com os antigos bips, que fica conectado ao corpo através de um cateter, ligado a um reservatório com insulina, e uma cânula flexível inserida no tecido subcutâneo. Cada vez mais, as bombas inteligentes possibilitam menor interferência do paciente e mais autonomia do algoritmo que calcula a dose de insulina a ser aplicada. Já está disponível a bomba infusora inteligente tipo patch, que estinguem os cateteres utilizando apenas uma pequena cânula para a infusão da insulina.

Aplicativos para cálculo das doses de insulina e contagem de carboidratos - Auxiliam os pacientes no cálculo da quantidade de carboidratos ingerida nas refeições e da dose de insulina a ser aplicada, o que de outra forma seria feito de modo manual e mais sujeito a erros.

Fonte: [www.humanitare.com.br](http://www.humanitare.com.br) e [www.diabetes.org.br](http://www.diabetes.org.br)





## Como escolher os óculos de sol?

Saber como escolher os óculos de sol vai muito além do aspecto estético. Durante o verão, os óculos de sol são um acessório indispensável e podem se tornar um problema se as lentes não tiverem boa procedência, proteção contra os raios ultravioletas e a cor mais adequada para cada tipo de exposição ao sol.

Originalmente, os óculos escuros foram idealizados com o propósito de proteger seus olhos. Então, ao escolhê-los, é preciso estar atento a alguns detalhes. Fazer a escolha errada pode prejudicar e comprometer a sua saúde ocular, levando a sérios problemas a longo prazo. Anos de exposição direta aos raios ultravioletas podem causar, por exemplo, problemas como degeneração macular, queimaduras na córnea, pterígio e catarata.

### Cuidados na escolha dos óculos escuros

#### Não compre óculos falsificados

Seduzidas pelo preço baixo e pela aparência semelhante aos produtos de marca, algumas pessoas tendem a comprar óculos escuros falsificados, vendidos por ambulantes e até mesmo por algumas lojas. A baixa qualidade dos produtos coloca em risco a saúde ocular de quem compra. A lente escura, sem proteção contra os raios ultravioletas, provoca a dilatação da pupila e aumenta a exposição dos olhos à radiação.

Observe o fator de proteção das lentes e a certificação de qualidade

Verifique se os óculos têm um selo de proteção contra raios ultravioletas e se há a certificação do produto, com o objetivo de garantir a qualidade do acessório. Os óculos de sol de qualidade protegem contra a radiação ultravioleta, impedindo parte da luminosidade e assegurando menor agressão aos olhos, o que previne contra doenças oculares e promove mais conforto.

### Preocupe-se com o formato dos óculos de sol

A maioria das pessoas pensa na estética quando escolhe o formato dos óculos de sol. No entanto, deve-se levar em consideração o formato escolhido de modo que os óculos envolvam bem os seus olhos, não deixando a luz de fora entrar. Se os óculos de sol não estiverem corretamente adaptados ao seu rosto, os raios ultravioletas podem atingir sua visão.

### Considere o uso de lentes polarizadas

As lentes polarizadas, além de protegerem contra os raios ultravioletas, fornecem proteção contra o brilho, uma vez que eliminam a radiação refletida. A redução do brilho diminui a fadiga ocular. Para pessoas que praticam esportes ao ar livre ou passam o dia todo dirigindo, o mais indicado é a escolha das lentes polarizadas.

“Seduzidas pelo preço baixo e pela aparência semelhante aos produtos de marca, algumas pessoas tendem a comprar óculos escuros falsificados, vendidos por ambulantes e até mesmo por algumas lojas.”

### Escolha a cor das lentes mais apropriada para você

Para cada uso, a recomendação da cor da lente muda. Isso ocorre porque a tonalidade da lente interfere na quantidade de luz que chega aos olhos.

**Marrom e âmbar** - Diminuem o brilho, dão maior noção de contraste e profundidade. São indicadas para dias muito claros e verão intenso.

**Verde** - Aumentam o contraste das cores e diminui a claridade. São indicadas para pessoas com mais de 60 anos.

**Cinza** - Diminuem o brilho, sem distorcer as cores. São indicadas para o final do dia, já que não escurecem demais.

**Amarela ou laranja** - Realçam a visão noturna. São indicadas para o final do dia, especialmente para quem vai dirigir neste horário.

**Púrpura** - São indicadas para lugares como regiões de mata, floresta ou mar, uma vez que realçam o contraste do azul e do verde.

**Lembre-se:** use óculos escuros mesmo em dias nublados. Engana-se quem acha que deve usá-los apenas em dias de sol intenso, pois os raios ultravioletas também incidem nos dias nublados.





## Conheça as estruturas do olho humano e suas funções

Os olhos estão entre as partes do corpo humano mais complexas e sensíveis. Aqui, vamos explicar um pouco mais sobre as estruturas dos olhos e suas funções que, quando saudáveis, possibilitam a visão.

**Córnea** - Parte anterior do olho que cobre a pupila com um tecido transparente.

**Coroide** - Membrana vascular do globo ocular, localizada entre a esclera e a retina.

**Corpo ciliar** - Localizado atrás da íris, é responsável pela formação do humor aquoso e pela acomodação, ou seja, mobilidade do cristalino.

“Pálpebras - Dobras que cobrem a parte dianteira dos olhos e têm a função de protegê-los.”

**Cristalino** – Localizado atrás da pupila, o cristalino é a lente natural dos olhos. Seu formato pode ser ajustado para focar objetos em diferentes distâncias, num mecanismo chamado acomodação.

**Esclera** - Também chamada de esclerótica, é a camada externa do globo ocular conhecida como a parte branca dos olhos. Semirrígida, ela dá ao globo ocular seu formato e protege as camadas internas mais delicadas.

**Glândula lacrimal** - Está situada na parte superior lateral da cavidade ocular. É responsável por produzir o fluido lacrimal para lubrificar e limpar o globo ocular.

**Humor aquoso** – Líquido transparente que preenche o espaço entre a córnea e o cristalino. Sua principal função é nutrir essas partes do olho e regular a pressão interna.

**Íris** – Localizada entre a córnea e o cristalino, ela dá a cor aos olhos. Funciona como uma espécie de diafragma de máquina fotográfica: quando exposta à muita luminosidade, diminui sua abertura central; e quando exposta à pouca luminosidade, dilata-se, aumentando o tamanho da pupila. Sua função central é controlar os níveis de luz nos olhos.

**Mácula** - Trata-se da região central da retina, responsável pela percepção de detalhes no campo visual.

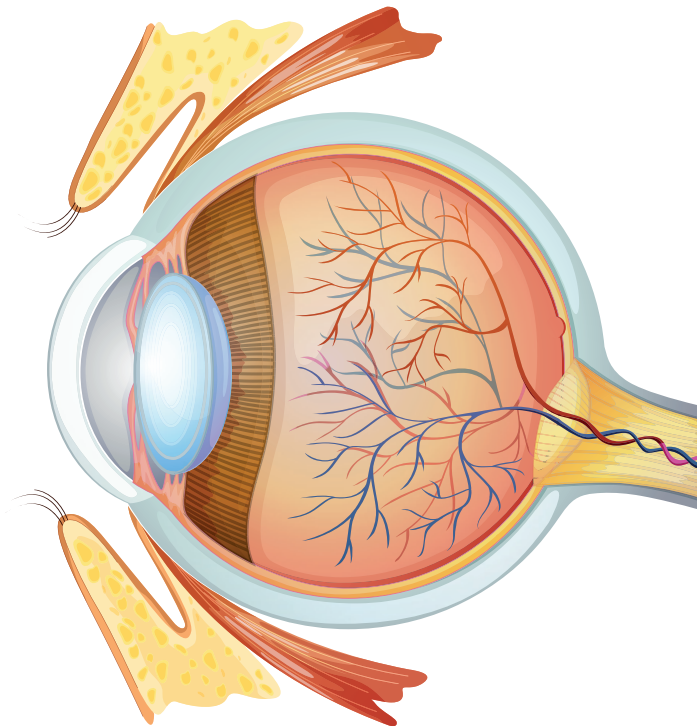
“Pupila - Comumente conhecida como “menina dos olhos”, trata-se do buraco central dos olhos, por onde passa a luz que atravessa a córnea e se destina à retina.”

**Nervo óptico** – Estrutura formada pelos prolongamentos das células nervosas que formam a retina. Responsável por transmitir a imagem capturada pela retina para o cérebro.

**Pálpebras** - Dobras que cobrem a parte dianteira dos olhos e têm a função de protegê-los.

**Pupila** - Comumente conhecida como “menina dos olhos”, trata-se do buraco central dos olhos, por onde passa a luz que atravessa a córnea e se destina à retina.

**Retina** - Camada mais interna do olho. Tem capacidade de transformar os estímulos físicos (luz) em informação nervosa.





## Verão e síndrome do olho seco: as lágrimas artificiais não devem ser usadas indiscriminadamente

Com a chegada do verão e do calor, o uso de ar-condicionado torna-se imprescindível. Seja no trabalho, em casa ou no carro, o aparelho é muito utilizado nos dias quentes. No entanto, o uso excessivo do ar-condicionado pode levar a alguns problemas oculares. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), no verão, há um aumento de 10% para 20% na incidência de síndrome do olho seco entre

pessoas que abusam do ar-condicionado em ambientes fechados. Com o uso do aparelho, o ar se torna muito seco, fazendo com que o olho perca lubrificação.

A síndrome do olho seco é causada por um problema na produção ou na qualidade da lágrima, provocando o ressecamento da superfície do olho, da córnea e da conjuntiva. A lágrima tem como funções lubrificar, limpar e proteger o olho das agressões

causadas por substâncias estranhas ou micro-organismos. O tratamento da doença é feito com a aplicação de lágrimas artificiais, ou seja, de lubrificantes oculares, sob a forma de colírio. Apesar de serem vendidas em farmácias sem receita médica, as lágrimas artificiais não devem ser usadas sem a orientação do oftalmologista.

Segundo o Dr. Sergio Kwitko, oftalmologista e Presidente da Sociedade Brasileira de Córnea, as lágrimas artificiais tentam ser parecidas com as lágrimas naturais, mas são diferentes. Como o nome mesmo diz, são artificiais e, portanto, têm diversos componentes, sendo que algumas delas contêm conservantes, que podem ser tóxicos para o olho, especificamente para a córnea. Ao mesmo tempo, existem vários tipos de casos de olho seco.

- Para cada tipo de olho seco, há um tratamento específico a ser indicado. Por isso, é importante a orientação do médico oftalmologista, que irá examinar o paciente, diagnosticar qual o tipo de olho seco e indicar o tratamento adequado. Assim que o paciente sentir os sintomas, ele deve procurar um especialista – ressaltou.

## Principais sintomas da síndrome do olho seco

- Secura
- Vermelhidão
- Coceira
- Ardência
- Sensação de corpo estranho e de “areia”
- Sensibilidade à luz
- Cansaço visual

## O tratamento não é só à base de lágrimas artificiais

Dr. Sergio Kwitko também enfatizou que a síndrome do olho seco não é uma condição simples. Muitas vezes, o diagnóstico e o tratamento são difíceis, porque é um problema crônico, que não tem cura. Em alguns casos, há causas claras para o olho seco e é possível agir para tentar amenizar os sintomas. Em outros, não se consegue descobrir bem a causa e o tratamento torna-se complexo.

- O tratamento para a síndrome do olho seco não é só à base de lágrimas artificiais. Existem vários tipos de tratamento que podem ser usados dependendo de cada caso. Além disso, o olho seco pode levar a complicações, como úlceras de córnea que podem ser graves e provocar infecções. Dependendo da extensão da úlcera e da infecção, pode haver perfuração ocular e até a perda do globo ocular – explicou.



# Varilux®

A marca sinônimo de satisfação e inovação em lentes progressivas há mais de 60 anos.

Conheça abaixo a ampla gama de opções e descubra qual a ideal para o seu paciente:

## LINHA INTERMEDIÁRIA

**Varilux®  
Comfort Max**

### Conforto da visão durante todo o dia.

Para pacientes em sua primeira experiência com lentes multifocais e que buscam rápida adaptação.

**Varilux®  
Physio**

### Nitidez imediata e adaptação suave em diversos ambientes.

Proporcionam transição suave e sem esforço em todas as distâncias.

**Varilux®  
Liberty™ 3.0**

### Nitidez confortável na visão de longe, perto e intermediária.

Para o seu paciente que precisa de visão nítida em todas as distâncias.

## LINHA PREMIUM

**Varilux®  
E series™**

### Visão nítida em todas as distâncias.

Adaptação extremamente fácil. A melhor solução para o equilíbrio de seu paciente em movimento.

### A primeira lente responsiva ao comportamento dos olhos.<sup>1</sup>

A primeira lente progressiva, desenvolvida por Inteligência Artificial Comportamental, que proporciona nitidez instantânea, mesmo em movimento.<sup>2</sup>

LANÇAMENTO

**Varilux®  
XR series™**

Tecnologias disponíveis para lentes Varilux®

 XR-motion™

 Xtend™

 BlueUV™  
Filter System

 Nanoptix™

 Path Optimizer™

 Flex Optim™

 W.A.V.E 2.0™

 DDV™

 Binocular Booster™

Personalizações disponíveis

 Visioffice®

 CVP

 4D Technology™

 Essilor Fit®

 eyecode

Referências: 1. Responsivo ao olho definido como a consideração de dois parâmetros no design da lente progressiva: prescrição e comportamento visual.  
2. Essilor International - Lente Varilux® XR series™ - estudo em consumidores em atividades diárias - Eurosyn - 2022 - França (n=73 usuários de lentes progressivas).  
Essilor®, Varilux®, Flex Optim™, W.A.V.E™ 2.0, Xtend™, Nanoptix®, XR Motion™, Blue UV™ Filter System, Binocular Booster™, Path Optimizer™, 4D Technology™, Essilor Fit®, CVP, Eyecode, DDV™ e Visioffice® são marcas registradas de Essilor International.

  
essilor





## 24h pelo Diabetes: uma campanha de grande importância social

O diabetes faz parte da vida de uma em cada 11 pessoas no mundo. Além disso, esta é a única doença não transmissível para a qual o risco de morte precoce está aumentando, em vez de diminuindo. Essa realidade também faz parte da vida dos brasileiros. Por aqui, em um intervalo de 10 anos, houve um aumento de 60% no diagnóstico da doença. Os dados são da Organização Mundial de Saúde (OMS) e revelam a gravidade da situação a nível mundial e nacional.

“Por aqui, em um intervalo de 10 anos, houve um aumento de 60% no diagnóstico da doença.”

Diante deste cenário, se tornam cada vez mais urgentes promover medidas de conscientização e prevenção. Por isso, a campanha “24h pelo Diabetes” tem uma grande importância social. A tradicional mobilização multidisciplinar on-line, promovida pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), tem o poder de unir a população em geral, sociedades médicas, entidades de saúde e profissionais de diferentes áreas em prol da saúde coletiva.

Em 2023, mais uma vez, a programação fez história! Foram divulgados vídeos educativos, matérias, reportagens, entrevistas e debates ao vivo, dicas culinárias e muito mais. A transmissão foi realizada nos canais oficiais do CBO nas redes sociais, com a participação de médicos de várias especialidades, profissionais da saúde, atletas, personalidades do mundo artístico e dos meios de comunicação, todos falando de diabetes.

**“24h pelo Diabetes” surgiu durante a pandemia de Covid-19**

Tradicionalmente, no mês de novembro, organizações ligadas à saúde realizam campanhas de esclarecimento sobre o diabetes em todo mundo. No Brasil, os médicos oftalmologistas lideraram durante vários anos a realização dos chamados “mutirões”, onde eram realizados testes de medida da glicemia, exames para detecção de complicações em seus estágios iniciais e, quando fosse o caso, o encaminhamento dos pacientes a algum tratamento mais complexo necessário. A Oftalmologia brasileira sempre esteve engajada na causa, pois o diabetes não controlado pode levar à retinopatia diabética, uma das principais causas de cegueira irreversível em todo o mundo.

Em 2020, devido à pandemia de Covid-19, houve

**24 HORAS PELO DIABETES 2023**  
 CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA  
 #24hPeloDiabetes

**Compartilhe com quem você se importa!**

APOIO: LATINFARMA, GENOM, Roche, Johnson & Johnson MedTech

REALIZAÇÃO: SBRV, CBO

**save the date**

a necessidade de ajustar hábitos e rotinas ao distanciamento social que levou à busca de outros formatos para ações voluntárias, como os mutirões de atendimento aos diabéticos. O CBO entendeu que, em tempos de lives e eventos virtuais, era possível utilizar a internet como veículo e, para isso, convidou outras sociedades de especialidades médicas para que se juntassem à iniciativa de realizar um dia de consciência sobre o diabetes. Assim, surgiu o “24h pelo Diabetes”.

### Saiba mais sobre o diabetes

#### Quais são os tipos de diabetes?

Há três tipos de diabetes: tipo 1, tipo 2 e diabetes gestacional.

No tipo 1, o pâncreas produz insulina de forma insuficiente devido à destruição autoimune de suas células.

Pode ocorrer em qualquer idade, mas é mais comum em crianças, adolescentes e adultos jovens.

O tipo 2 corresponde a 90% dos casos da doença e ocorre devido a fatores como sedentarismo, obesidade e maus hábitos alimentares.

Já o diabetes gestacional ocorre devido à elevação dos índices de glicose durante a gestação, quadro que, geralmente, se normaliza após o parto.

“Há três tipos de diabetes: tipo 1, tipo 2 e diabetes gestacional.”



**24 HORAS PELO DIABETES 2023**  
CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA  
#24hPeloDiabetes

**25 de novembro**

Debates, entrevistas, dicas de especialistas, participação de celebridades e muito mais.

**Participe e convide seus pacientes!**

Evento 100% on-line   
[24hpelodiabetes.com.br](http://24hpelodiabetes.com.br)

### Quais são os sintomas mais frequentes?

- Micção excessiva
- Sede excessiva
- Aumento do apetite
- Perda de peso
- Cansaço
- Visão embaçada
- Infecções frequentes

O diabetes tipo 2 é pouco sintomático e, por isso, é comum que o diagnóstico seja realizado tardiamente. Quando presentes, é comum que se instalem gradativamente, diferentemente do tipo 1, em que os sintomas se instalam rapidamente.

### Diabetes tem cura?

O diabetes é uma doença crônica e, dessa forma, não há cura. Pode ocorrer uma normalização nos níveis de açúcar no sangue devido ao tratamento e controle adequado. Ainda assim, é importante não abandonar o tratamento, nem o acompanhamento médico.

### Quais profissionais devem auxiliar no acompanhamento do diabetes?

O acompanhamento do diabetes deve ser realizado por uma equipe multiprofissional, composta por médicos de diversas especialidades, como endocrinologista, oftalmologista, angiologista, cirurgião vascular, cardiologista e nefrologista, além de nutricionista, educador físico e psicólogo.

### É possível prevenir o diabetes?

O diabetes tipo 2 está relacionado a fatores considerados de risco, como obesidade, sedentarismo, estresse e maus hábitos alimentares. Assim, adotar um estilo de vida saudável, com uma dieta balanceada é fundamental para prevenir não só o diabetes, mas uma série de outras doenças.

### Como é realizado o diagnóstico do diabetes?

Após a observação dos sintomas, o diagnóstico do diabetes pode ser obtido através da realização de alguns exames. São eles:

- Exame de glicemia em jejum
- Teste oral de tolerância à glicose
- Teste aleatório de glicose plasmática
- Hemoglobina glicada (HbA1c)

### O que é pré-diabetes?

O pré-diabetes é um estado de risco aumentado para o desenvolvimento do diabetes tipo 2. Uma pessoa com pré-diabetes apresenta níveis elevados de glicose de jejum ou hemoglobina glicada, além de tolerância diminuída à glicose.

### Quais são as principais complicações do diabetes?

Sem o acompanhamento e controle adequado, pode haver uma série de complicações, como doença renal, retinopatia, glaucoma, catarata, infecções na pele e neuropatia periférica, que pode levar à amputação de membros.

### Quais são os fatores de risco para o diabetes?

No diabetes tipo 1, a genética é considerada um importante fator de risco. Já no tipo 2, pré-diabetes, hipertensão, colesterol elevado, obesidade, doença renal crônica e ovários policísticos são considerados fatores de risco.

save the date  
25 de novembro

Evento 100% on-line [24hpelodiabetes.com.br](https://24hpelodiabetes.com.br)

24 HORAS PELO DIABETES 2023

CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

#24hPeloDiabetes

**O 24h pelo Diabetes é um evento para todos!**

Participe e convide seus amigos e familiares.

# LINHA OLHO SECO LATINOFARMA

SEM  
CONSERVANTES<sup>2</sup>

SEM  
CONSERVANTES<sup>3</sup>



PODEM SER USADOS COM LENTES DE CONTATO<sup>1-3</sup>

1. ECOFILM (carmelose) – Bula do medicamento. 2. LUNAH (hialuronato de sódio) – Bula do medicamento. 3. LUNERA – Instrução de uso

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

ECOFILM carmelose sódica – solução oftálmica estéril 5 mg/mL (0,5 %) VIA OFTÁLMICA. USO ADULTO. INDICAÇÕES: tratamento da melhora da irritação, ardor e secura dos olhos. Como lubrificante e re-umidificante durante uso de lentes de contato. Reg. MS nº 1.0298.0487. CLASSIFICAÇÃO: VENDA LIVRE. SIGA CORRETAMENTE O MODO DE USAR, NÃO DESAPARECENDO OS SINTOMAS, PROCURE ORIENTAÇÃO MÉDICA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.

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

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

**LUNERA** – Solução oftálmica estéril sem conservantes. **INDICAÇÕES:** Lunera é indicado como lubrificante e hidratante para melhorar a irritação, ardor, vermelhidão e secura ocular, que podem ser causados pela exposição ao vento, sol, calor, ar seco e também como protetor contra as irritações oculares. Pode ser usado durante o uso de lentes de contato. **CONTRAINDICAÇÕES:** Este produto é contraindicado para pacientes que apresentem alergia a qualquer um dos componentes da formulação. **COMPOSIÇÃO:** carmelose sódica, glicerol, hialuronato de sódio, ácido bórico, borato de sódio decaidratado, citrato de sódio di-hidratado, cloreto de cálcio di-hidratado, cloreto de magnésio hexaidratado, cloreto de potássio, cloreto de sódio, ácido clorídrico, hidróxido de sódio e água para injetáveis. Registro Anvisa nº 80021290015.

**Registrados por:** Produtos Químicos Farmacêuticos Ltda - Farm. Resp.: Dr. José Carlos Módolo -CRF-SP nº 10.446 - Rodovia Itapira-Lindóia, km14, Itapira-SP - CNPJ nº 44.734.671/0001-51 - Indústria Brasileira  
**Fabricados por:** Produtos Químicos Farmacêuticos Ltda - Rua Dr. Tomás Sepe, 489 - Cotia - SP - CNPJ 44.734.671/0023-67 - Indústria Brasileira. Nº do Lote, Data de Fabricação e Prazo de Validade: Vide Rótulo/Caixa. **SAC: 0800 7011918.**



## A cegueira causada pelo diabetes é reversível?

A retinopatia diabética está entre as principais causas de cegueira irreversível em adultos. Mas essa não é a única complicação ocular associada ao diabetes. O Secretário-Geral do Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), Dr. Jorge Rocha, é médico oftalmologista especialista em retina e vítreo e fala sobre as doenças oculares causadas pelo diabetes.

**Por que os pacientes com diabetes têm mais risco de perder a visão?**

Pacientes portadores de Diabetes Mellitus (DM) enfrentam risco de desenvolver retinopatia diabética

“A retinopatia diabética nas suas formas mais avançadas, como descolamento de retina reacional e glaucoma neovascular, pode causar cegueira irreversível.”

(RD), uma condição grave que afeta a retina, que é uma fina película de tecido nervoso que recobre o fundo do olho. Esse risco tende a aumentar com a duração do DM, sendo que aqueles que convivem com a doença por 20 anos ou mais apresentam uma probabilidade 90% maior de desenvolverem RD. No entanto, é importante destacar que um controle glicêmico rigoroso pode reduzir significativamente o risco. Além disso, a prevenção eficaz da RD passa pela realização de consultas regulares com um oftalmologista especializado em retina, também conhecido como retinólogo.

#### **A cegueira causada pelo diabetes é reversível?**

A retinopatia diabética nas suas formas mais avançadas, como descolamento de retina reacional e glaucoma neovascular, pode causar cegueira irreversível. Contudo, quando detectada na fase inicial, a retinopatia diabética é totalmente tratável e reversível. Atualmente, a cegueira decorrente da RD é uma realidade apenas para aqueles que negligenciam o tratamento nos estágios iniciais da doença.

#### **Quais são as possíveis complicações oculares do diabetes?**

As principais complicações da RP são edema de mácula diabético, retinopatia diabética proliferativa, isquemia de mácula, hemorragia vítrea, descolamento de retina tracional e glaucoma neovascular.

#### **O que é glaucoma neovascular?**

O glaucoma neovascular ocorre quando vasos malformados, chamados de neovasos, proliferam na íris, obstruindo o fluxo do humor aquoso e resultando no aumento da pressão intraocular.

#### **Quais são os principais exames oftalmológicos que os pacientes com diabetes devem ser submetidos?**

Pacientes diabéticos devem se submeter à consulta oftalmológica que inclua o mapeamento da retina por meio da oftalmoscopia indireta. Caso a retinopatia diabética seja detectada, o oftalmologista poderá solicitar outros exames para avaliação mais detalhada, como a tomografia de coerência óptica da retina (OCT), angiografia fluorescente, retinografia colorida, angio OCT e ultrassonografia ocular.





## Diabetes na infância e adolescência: os cuidados oftalmológicos são essenciais

O acompanhamento regular com o médico oftalmologista é um passo importante para prevenir as complicações do diabetes em crianças e adolescentes

Muitas pessoas acreditam que o diabetes é uma doença que afeta apenas os adultos, mas não é verdade. Dados divulgados pela Federação Internacional de Diabetes, na décima edição do Atlas do Diabetes, mostram que 537 milhões de pessoas no mundo

convivem com a doença. No ranking mundial, o Brasil ocupa a quinta colocação em número de casos. A posição é ainda pior em se tratando de crianças e adolescentes: o país é o terceiro no mundo com mais casos da doença em pessoas menores de 20 anos de idade.



### Alguns sintomas podem fazer com que os pais desconfiem do diabetes. Os principais são:

- Excesso de sede;
- Urina frequente;
- Cansaço;
- Fome excessiva;
- Ganho ou perda repentina de peso.

### Ao perceber algum destes sintomas, converse com o pediatra.

Com o aumento de casos de diabetes na população infantojuvenil, é essencial conscientizar os pais e cuidadores sobre as consequências dessa doença que podem afetar todo o corpo, inclusive os olhos.

### Entenda como o diabetes pode prejudicar a visão das crianças e adolescentes

A retina é a parte do olho que capta a luz e a transforma em sinais elétricos que o cérebro interpreta como imagens. Quando os níveis de açúcar no sangue permanecem elevados por longos períodos, podem danificar os vasos sanguíneos da retina, comprometendo a visão. Essa complicação é conhecida como retinopatia diabética e, embora seja mais comum em adultos, também pode afetar as crianças.

Quanto maior o tempo de evolução do diabetes, maior o risco de desenvolvimento da retinopatia diabética. Como o diabetes é uma doença crônica e que não tem cura, as crianças estão mais suscetíveis aos problemas oculares a longo prazo. Por isso, o acompanhamento regular com o médico oftalmologista é recomendado desde o diagnóstico da doença.

### O papel dos pais e cuidadores

Os pais e cuidadores desempenham um papel fundamental na saúde ocular de crianças e adolescentes diagnosticados com diabetes. Eles devem, amparados pela equipe multidisciplinar, proporcionar aos pequenos:

#### Consultas médicas regulares

As crianças com diabetes devem ser acompanhadas

por uma equipe de profissionais da saúde de diferentes áreas para controlar a doença e prevenir suas possíveis consequências. Na equipe multiprofissional, devemos contar com especialistas como o médico pediatra, nutricionista e o médico oftalmologista.

#### Exames regulares

Alguns exames complementares são fundamentais para acompanhar a possível evolução da doença e ajudar a definir as melhores abordagens para o tratamento. Por isso, a realização de exames é parte do plano de cuidados do paciente com diabetes.

#### Controle glicêmico

Manter os níveis de açúcar no sangue sob controle é fundamental no tratamento do diabetes. Dependendo da idade da criança, é necessário que os pais realizem os principais cuidados.

#### Educação

Desde o diagnóstico, é fundamental ensinar à criança sobre o diabetes e sobre a importância do tratamento. Não esconda ou omita informações relacionadas à doença. Diga sempre a verdade, respeitando a idade e a capacidade de compreensão do pequeno.

#### Comunicação

Os pais e cuidadores são fundamentais para fazer a ponte de comunicação entre os profissionais assistentes e a criança. Por isso, é necessário estar atento a todos os sinais e sintomas para relatar ao médico durante a consulta.

É possível ter uma infância saudável e feliz com diabetes. A educação e o acompanhamento rigoroso da doença são sinônimos de qualidade de vida.

“Quanto maior o tempo de evolução do diabetes, maior o risco de desenvolvimento da retinopatia diabética.”



## Quais são os tipos de diabetes e como cada um afeta os olhos?

A relação entre diabetes e saúde ocular é complexa e, muitas vezes, subestimada. Com o aumento constante dos casos de diabetes em todo o mundo, é preciso compreender como essa doença pode impactar os olhos e, conseqüentemente, a visão. Cada um dos seus quatro principais tipos podem se manifestar com características distintas.

“O diabetes tipo 1 surge, geralmente, na infância ou adolescência.”

**DIABETES TIPO 1**

O diabetes tipo 1 surge, geralmente, na infância ou adolescência. Em algumas pessoas, o sistema imunológico ataca equivocadamente as células produtoras de insulina. Como consequência, pouca ou nenhuma insulina é liberada para o corpo. De acordo com dados da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), entre 5% e 10% do total de pessoas com a doença têm o tipo 1.

## Sintomas do diabetes tipo 1

- Fome e sede constantes;
- Vontade de urinar diversas vezes ao dia;
- Perda de peso;
- Sensação de fadiga e fraqueza;
- Náusea e vômito.

**Tratamento do diabetes tipo 1**

Na maioria dos casos, o tratamento exige o uso diário de insulina e/ou outros medicamentos que têm como finalidade controlar o açúcar no sangue. A prática de atividades físicas e a adoção de uma dieta equilibrada também são fundamentais.

**Como o diabetes tipo 1 afeta os olhos?**

Pessoas com diabetes tipo 1 enfrentam um risco aumentado de desenvolverem retinopatia diabética, uma das complicações da doença. Isso acontece porque o

descontrole da glicemia pode causar danos nos pequenos vasos sanguíneos, resultando em sangramento e inchaço na retina. Quanto mais tempo o paciente convive com diabetes, maior é o risco de desenvolver a retinopatia diabética. Como os portadores do tipo 1, geralmente, são diagnosticados na infância ou adolescência, representam um grupo de risco para a complicação. Portanto, um acompanhamento oftalmológico regular é essencial.

**DIABETES TIPO 2**

O diabetes tipo 2 surge quando o organismo não é capaz de usar adequadamente a insulina produzida ou não produz insulina suficiente. O tipo 2 é mais comum na população adulta e está fortemente ligado ao estilo de vida e fatores genéticos. Sobrepeso, sedentarismo, triglicérides elevados, hipertensão e hábitos alimentares inadequados estão entre os fatores de risco.

## Sintomas do diabetes tipo 2

- Fome e sede constantes;
- Manchas escurecidas nas regiões das dobras, como pescoço e axila;
- Formigamento nos pés e mãos;
- Vontade de urinar diversas vezes;
- Feridas que demoram para cicatrizar;
- Alterações visuais, como visão embaçada.

### Tratamento do diabetes tipo 2

O tratamento pode variar de acordo com a gravidade do diabetes. Para alguns pacientes, a doença pode ser controlada com hábitos de vida saudáveis, como a prática de atividades físicas e o planejamento alimentar. Em outros casos, pode ser necessário o uso de insulina e/ou outros medicamentos para controlar a glicose.

### Como o diabetes tipo 2 afeta os olhos?

Os dados da Sociedade Americana de Diabetes revelam que pessoas com diabetes tipo 2 são 40% mais propensas a sofrerem de glaucoma do que aquelas sem a doença. O glaucoma é uma doença silenciosa, ou seja, que não apresenta sintomas na fase inicial. Por isso, para diagnosticar precocemente a doença, é fundamental estar em dia com as consultas oftalmológicas. Além disso, a retinopatia diabética também é uma preocupação para quem convive com o tipo 2.

### DIABETES GESTACIONAL

O diabetes gestacional ocorre temporariamente durante a gravidez. Por isso, as gestantes devem ser submetidas ao teste oral de tolerância à glicose durante o pré-natal. De acordo com dados do Ministério da Saúde, esse tipo da doença afeta entre 2% e 4% de todas as gestantes e aumenta o risco de desenvolvimento posterior de diabetes para mãe e bebê.

“O diabetes gestacional ocorre temporariamente durante a gravidez. Por isso, as gestantes devem ser submetidas ao teste oral de tolerância à glicose durante o pré-natal.”

## Sintomas do diabetes gestacional

A maioria dos casos de diabetes gestacional é assintomática, mas algumas gestantes podem perceber:

- Aumento do apetite;
- Ganho de peso materno e fetal;
- Boca seca;
- Náuseas;
- Maior vontade para urinar;
- Visão turva;
- Sede em excesso;
- Infecções urinárias frequentes.

### Tratamento do diabetes gestacional

As estratégias de tratamento do diabetes gestacional incluem a adoção de hábitos de vida saudáveis, como a prática de atividades físicas e o planejamento alimentar. Além disso, a gestante deve monitorar diariamente a glicemia. Fatores como a vitalidade e o peso fetal são ainda mais observados durante o pré-natal. Em alguns casos, pode ser necessário o uso de medicamentos para controlar a glicose.

### Como o diabetes gestacional afeta os olhos?

Quando o diabetes gestacional não é diagnosticado oportunamente, o alto índice de açúcar no sangue

pode levar a gestante a ter complicações típicas do diabetes, como é o caso da retinopatia diabética. Além disso, os bebês nascidos de mães com diabetes gestacional podem ter um risco elevado de desenvolver problemas oculares. Por isso, os cuidados oftalmológicos devem estar presentes desde o início da vida.

### PRÉ-DIABETES

O pré-diabetes ocorre quando os níveis de açúcar no sangue estão mais elevados do que o normal, mas ainda não estão altos o suficiente para caracterizar o diabetes tipo 1 ou tipo 2. Esse é um sinal de alerta do organismo e a única etapa do diabetes que pode ser revertida. No entanto, grande parte dos pacientes que têm o diagnóstico de pré-diabetes desenvolve a doença. O pré-diabetes normalmente afeta pessoas obesas, hipertensas e/ou com alterações nos lipídios.

## Sintomas do pré-diabetes

Muitas pessoas com pré-diabetes não apresentam sintomas, mas alguns pacientes podem perceber:

- Cansaço e falta de energia;
- Fome frequente;
- Infecções frequentes;
- Mau hálito.

### Tratamento do pré-diabetes

Felizmente, é possível impedir que a condição evolua para o diabetes. Para prevenir a evolução da doença e o surgimento de complicações, é preciso adotar uma dieta saudável, pobre em açúcar, e praticar atividades físicas.

### Como o pré-diabetes afeta os olhos?

Embora pré-diabetes não seja a mesma coisa que diabetes, ainda pode afetar a saúde ocular. A condição pode causar oscilações nos níveis de açúcar no sangue, o que pode prejudicar os olhos. Se não tratado adequadamente, o pré-diabetes pode evoluir e o paciente pode lidar com complicações como catarata, glaucoma e retinopatia diabética.

Independentemente do tipo de diabetes, manter o controle glicêmico eficaz e o acompanhamento oftalmológico regular são medidas fundamentais para preservar a visão.



Ajude seus pacientes a  
terem alívio dos olhos  
ressecados com

**Systeme**<sup>TM</sup>  
HIDRATAÇÃO

# DUPLA AÇÃO DE HIDRATAÇÃO<sup>1-3</sup>

- SEM CONSERVANTES
- 2X MAIOR RETENÇÃO DE UMIDADE VS. PRODUTOS APENAS COM AH<sup>1</sup>
- ALÍVIO PROLONGADO<sup>1-3</sup>
- SUPERIORIDADE COMPROVADA DE AÇÃO REEPTELIZANTE<sup>4</sup>

ANNA, 50  
GERENTE DE PROJETO  
E MÃE DE DOIS

Recomende **Systeme<sup>TM</sup> HIDRATAÇÃO**  
Colírio lubrificante Sem Conservantes

**SYSTEME, NADA TE PARA**



Ver instruções de uso, precauções, advertências e contra indicações

**Referências:** 1. Rangarajan R, Kraybill B, Ogundele A, Ketelson H. Efeitos de uma solução de lágrima artificial de ácido hialurônico/hidroxipropil guar na proteção, recuperação e lubrificidade em modelos de epitélio da córnea. J Ocul Pharmacol Ther. 2015;31(8):491-497. 2. Davitt WF, Bloomenstein M, Christensen M, Martin AE. Eficácia em pacientes com olho seco após tratamento com uma nova formulação de colírio lubrificante. J Ocul Pharmacol Ther. 2010;26(4):347-353. 3. Rolando M, Autori S, Badino F, Barabino S. Protegendo a superfície ocular e melhorando a qualidade de vida de pacientes com olho seco: um estudo da eficácia de um lubrificante ocular contendo HP-guar em uma população de pacientes com olho seco. J Ocul Pharmacol Ther. 2009;25(3):271-278. 4. Ogundele A, Kao W, Carlson E. Impacto do ácido hialurônico contendo produtos lacrimais artificiais na reepitelização em um modelo de ferida corneana in vivo. Pôster apresentado em: 8<sup>a</sup> Conferência Internacional sobre Filme Lacrimal e Superfície Ocular; 7 a 10 de setembro de 2016; Montpellier, França.

Systeme \* Hidratação sem conservantes nº 81869420140

©2023 Alcon Inc. BR-SYY-2300021 SET/2023

[myalcon.com/br/professional](http://myalcon.com/br/professional)

**Alcon**



## É possível aproveitar o verão sem prejudicar os olhos

O verão é a estação do ano preferida por muitos brasileiros. Mas você sabia que, além dos cuidados com a pele, também é preciso estar mais atento à saúde ocular?

No verão, as praias, piscinas e atividades ao ar livre se tornam convites irrecusáveis para o brasileiro. É fato que a exposição ao sol traz diversos benefícios à saúde, mas é essencial não exagerar e adotar medidas de proteção além dos cuidados com a pele. A exposição prolongada aos raios solares, a areia, o cloro e a água salgada podem representar riscos para os olhos.

“A exposição prolongada aos raios solares, a areia, o cloro e a água salgada podem representar riscos para os olhos.”

## Você sabe qual é a diferença entre raios UVA e UVB?

### Radiação Ultravioleta A (UVA)

Tem intensidade constante durante todo o ano, independentemente da estação.

Principal responsável pelo fotoenvelhecimento.

Predispõe a pele ao surgimento do câncer.

### Radiação Ultravioleta B (UVB)

A incidência da radiação UVB aumenta durante o verão, especialmente nos horários entre 10h e 16h.

São responsáveis pelas queimaduras solares.

Predispõe a pele ao surgimento do câncer.





### Como a exposição intensa ao sol pode prejudicar os olhos?

A exposição direta e exagerada ao sol pode prejudicar os olhos e provocar problemas desde pequenas queimaduras na córnea até danos no cristalino. Além disso, também pode causar ou agravar doenças como catarata, pterígio e fotoceratite. Por isso, é preciso adotar medidas para proteger os olhos e ter uma exposição solar saudável.

### Afinal, como aproveitar o verão e ainda cuidar da saúde ocular?

#### Use óculos de sol com proteção contra os raios UV

Além de acessórios para compor o visual, os óculos escuros têm uma função essencial: proteger os olhos contra os raios solares. Você pode ler nesta edição da revista como escolher os modelos ideais. Mas, vale ressaltar que a qualidade dos óculos é fundamental para a proteção dos olhos. Por isso, não use produtos falsificados.

#### Dê preferência ao filtro solar específico para o rosto

Atualmente, já é possível encontrar filtros solares com fórmulas que não irritam os olhos. Ainda assim, é importante adotar medidas para que o produto não tenha contato com as mucosas.

#### Não mergulhe com os olhos abertos

Seja no mar, piscinas ou cachoeiras, o hábito de mergulhar com os olhos abertos é prejudicial. A prática pode causar alergia e irritação ocular.

#### Use óculos de natação

Se você deseja abrir os olhos debaixo d'água, é importante protegê-los. Por isso, use óculos de natação ou máscara de mergulho.

#### Não coce os olhos

Levar as mãos aos olhos é desaconselhado em todas as estações. A atitude pode facilitar a contaminação por bactérias ou vírus e ainda aumentar o risco de levar



corpos estranhos aos olhos. Em caso de coceira, lave os olhos com água mineral e pisque repetidas vezes.

**Ao usar lentes de contato, redobre os cuidados**

Antes de entrar no mar, piscina ou cachoeira, retire as lentes de contato. É importante que as mãos estejam limpas e que as lentes sejam guardadas adequadamente.

**Diante de desconfortos oculares, procure o médico oftalmologista**

Todos os dias, a sua saúde ocular deve ser uma prioridade. Ao perceber qualquer sintoma de desconforto nos olhos, um médico especialista deve ser consultado.

“Antes de entrar no mar, piscina ou cachoeira, retire as lentes de contato. É importante que as mãos estejam limpas e que as lentes sejam guardadas adequadamente.”





Suplementos ANTIOXIDANTES na QUANTIDADE IDEAL para o combate aos radicais livres  
**EM DOSE ÚNICA DIÁRIA**



Fórmulas compatíveis ao estudo Areds 2. <sup>1</sup>

**Fórmula Única**

Maior concentração de Luteína Livre (12mg) associada ao Ômega 3, contribuindo para a melhora dos processos inflamatórios e progressão da DMRI.

**Suplemento Antioxidante**

Auxilia no combate ao estresse oxidativo, protege as células contra os radicais livres e efeitos nocivos da luz azul.



Vit. B1	Vit. B2	Vit. B3	Vit. B6	Vit. B9	Vit. B12	Vit. E	Vit. C
Selênio	Cobre	Zinco					
Luteína 12mg livre	Zeaxantina 2mg livre						
ÔMEGA3 300mg	182 EPA	121 DHA					

Vit. A	Vit. B2	Vit. E	Vit. C
Selênio	Cobre	Zinco	
Luteína 10mg livre	Zeaxantina 2mg livre		



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

# É nosso trabalho alertar a população sobre a prevenção das doenças oculares.

Para levar informação à população, fazemos **parcerias importantes**. Obrigado aos nossos patronos que apoiam a Visão em Foco e ajudam a manter a saúde ocular de nossos pacientes.

**Alcon**

