



humanittare
always efficient

DIA MUNDIAL DA

**SAÚDE
OCULAR**

PRODUÇÃO: DEPARTAMENTO DA
SAÚDE | HUMANITTARE CONSULTORIA

10/07 DIA MUNDIAL DA SAÚDE OCULAR

SEUS OLHOS
MERECEM ATENÇÃO!

A O Dia da Saúde Ocular tem a intenção de alertar a população e os profissionais de saúde para a importância da prevenção e do diagnóstico de doenças oculares que, se não tratadas, podem levar à perda da visão.

O CBO (sociedade Brasileira de oftalmologia) alerta que os cuidados com a saúde ocular devem começar ainda na infância, por meio do teste do olhinho, e seguir na fase adulta, com a procura pelo oftalmologista ao menos uma vez por ano. Os cuidados devem se estender também para as pessoas que não apresentam problemas aparentes, já que muitas doenças são silenciosas.



Mesmo com o alarmante número de casos, o CBO garante que cerca de 74,8% dos casos de cegueira e deficiência visual podem ser prevenidas ou curadas, se diagnosticadas e tratadas de forma correta logo no início. Vale destacar que a atenção à saúde ocular deve ser constante em todas as faixas etárias, classes sociais e gêneros. Em primeiro lugar, não espere apresentar algum sintoma para procurar um médico. Manter visitas regulares ajuda na prevenção de problemas oculares e evita agravamentos decorrentes de doenças assintomáticas (sem sintomas). Entretanto, se você apresenta algum sintoma como:

Lacrimejamento, principalmente durante ou após realizar atividades que exigem esforço visual como ver televisão, ler, desenhar, entre outros;

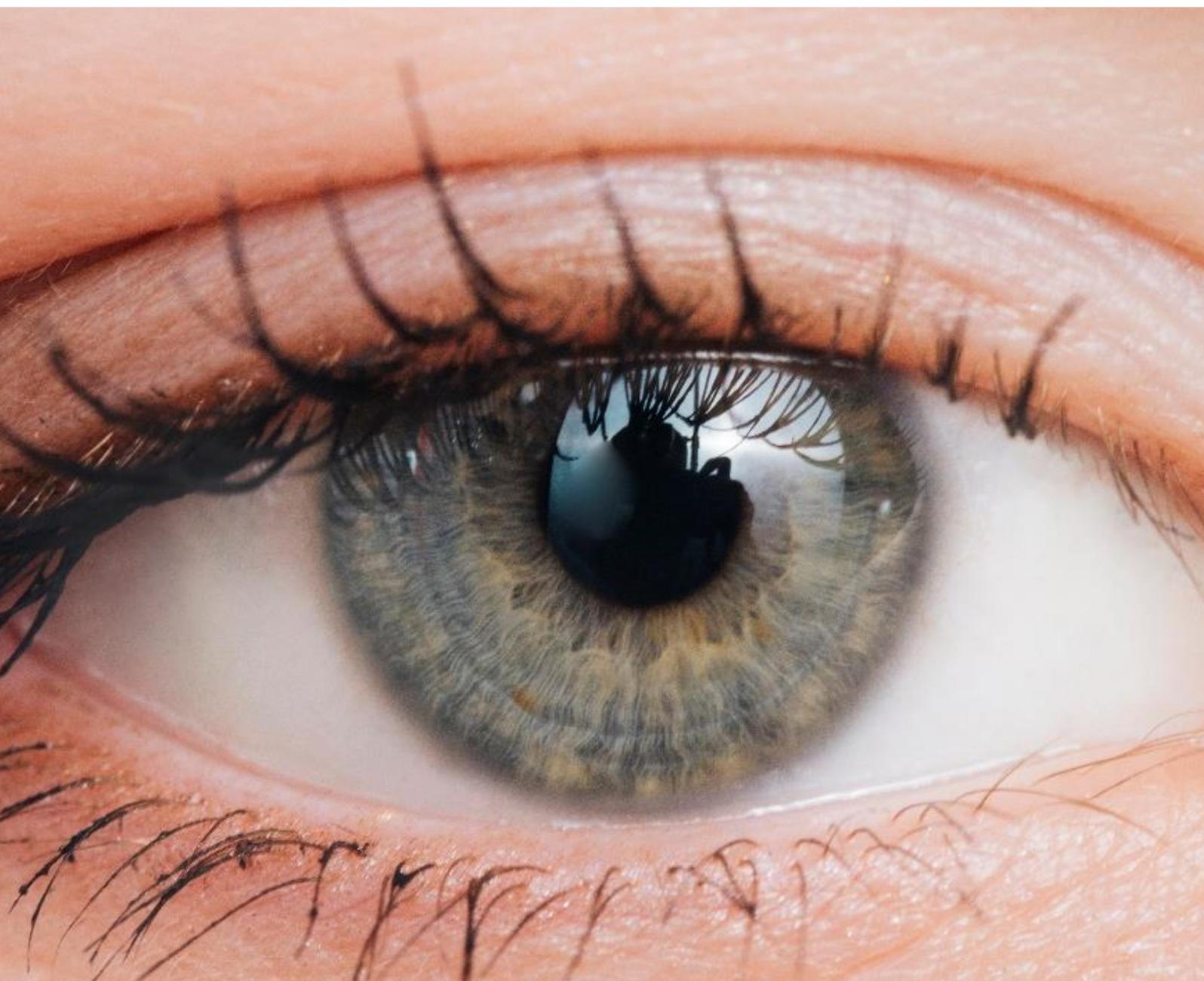
- Olho Vermelho;
- Secreção;
- Crostas nos Cílios;
- Aperta ou arregala os olhos para enxergar melhor;
- Aproxima-se muito da televisão ou aproxima muito o papel para ler;
- Necessita afastar os objetos do rosto para ler ou ver melhor;
- Inclinação de cabeça;
- Visão embaçada;
- Fotofobia (sensibilidade excessiva à luz);
- Dores de cabeça;
- Visão Dupla;
- Visão Dupla;
- Desvio Ocular (Olho "Vesgo")

Procure com urgência o profissional de sua confiança.



A prevenção é fundamental para diagnosticar e tratar doenças visuais e evitar qualquer perda visual. Exemplos de doenças graves que só podem ser diagnosticadas por especialistas são o glaucoma, que consiste no aumento da pressão interna do olho, podendo causar perdas visuais irreversíveis, e o ceratocone, que é uma alteração na córnea que provoca a diminuição da visão.

Vale lembrar que nossa visão pode sofrer alterações naturalmente com o passar dos anos. Pode-se desenvolver dificuldade para diferenciar tons de verde e azul, problemas para focalizar objetos próximos, ou mesmo a necessidade de maior luminosidade para ler. Por isso, a prevenção, através da realização de exames periódicos será fundamental para resolver eventuais problemas. Existem muitos produtos e tratamentos que podem nos ajudar a manter uma visão de boa qualidade ao longo da vida.





Exame oftalmológico é com o médico oftalmologista

Uma lista com exames oftalmológicos que devem ser feitos com regularidade, dependendo de cada caso.

1. MAPEAMENTO DE RETINA

É um exame muito importante que deve ser realizado, pelo menos, uma vez ao ano. Essa regularidade deve ser respeitada porque algumas doenças na retina são assintomáticas em fases iniciais.

O objetivo do mapeamento é justamente diagnosticar qualquer tipo de alteração na retina. É necessário que o paciente fique com a pupila dilatada e, em seguida, uma projeção de luz é jogada no fundo do olho. Depois, o oftalmologista poderá analisar a imagem refletida por meio de uma lente e avaliar a retina.

2. TONOMETRIA BINOCULAR

É o exame responsável por medir a pressão intraocular. Como o aumento pressão intraocular é o maior fator de risco para surgimento do glaucoma, a verificação dessa medida é imprescindível em um exame de rotina para prevenção dessa doença.

3. BIOMICROSCOPIA OCULAR

Este é um dos principais exames oculares de rotina, e deve ser feito para avaliar a córnea, a íris e o cristalino, as chamadas estruturas do segmento anterior. Fora isso, biomicroscopia de fundo inspeciona o nervo óptico e retina central.



O exame é realizado através de um biomicroscópio, que é um aparelho conhecido também pelo nome lâmpada de fenda.

4. TOPOGRAFIA CORNEANA (CERATOSCOPIA COMPUTADORIZADA)

Este, com certeza, é um dos exames oculares mais importantes. Funciona por meio de um equipamento especializado onde é possível ver o mapeamento topográfico do relevo da córnea. É essencial para que doenças sejam identificadas precocemente pelo oftalmologista, como o ceratocone, por exemplo. Além disso, esse tipo de exame é importante na adaptação de pacientes que usam lentes de contato.

Fora isso, no caso das pessoas que serão submetidas à cirurgias de catarata, refrativas e transplantes de córnea também precisam do auxílio desse exame.



Manter seus olhos saudáveis também é uma prioridade!



Principais doenças oculares

Conjuntivite aguda bacteriana:

É reconhecida pela vermelhidão, secreção aquosa, mucosa ou purulenta. Recomendações: fazer lavagens e limpeza local frequentes com soro fisiológico ou água filtrada fervida. Se não houver melhora em dois ou três dias, procurar um oftalmologista;

Conjuntivite aguda viral:

É reconhecida pela vermelhidão, lacrimejamento e pouca ou nenhuma secreção; às vezes pode ocorrer hemorragia. Se não houver melhora em uma a três semanas, deve-se procurar um oftalmologista;

Tracoma:

É uma conjuntivite crônica, reconhecida por vermelhidão ocular, que pode levar à cegueira. Deve ser tratada por oftalmologista;

Catarata:

É a opacificação do olho (cristalino). É reconhecida pela alteração de cor da pupila, que pode variar entre o cinza e o branco. Acarreta a perda gradativa da acuidade visual, porém sem dor. Deve ser tratada por meio de cirurgia pelo médico oftalmologista;

Glaucoma:

É o aumento da pressão intraocular. Deve ser diagnosticada e tratada pelo oftalmologista.

Uveítes:

Uveíte significa inflamação da úvea, camada vascular do olho. Suas causas podem ser infecciosas, autoimunes ou secundárias. O diagnóstico e tratamento dependem do local da úvea acometido primariamente e causa de base. O termo uveíte significa inflamação da úvea (íris, corpo ciliar e coróide). Sua importância advém do fato de que é responsável por 10% de pacientes com cegueira legal no mundo e pode acometer pacientes de qualquer idade. No Brasil, é responsável por 15,7% dos pacientes que frequentam instituições de reabilitação visual. As possíveis causas são doenças infecciosas, inflamatórias ou secundárias como trauma, neoplasias, etc.



Cegueira no Brasil:

Tomando-se como base a estimativa da ONU, de que a população mundial atingiu em abril de 2019 a marca de 7,7 bilhões de pessoas, o Brasil detém 2,63% desse contingente.

As estimativas da OMS sobre a relação entre cegueira, deficiência visual e condições econômicas, permitem estabelecer estimativas sobre a cegueira no Brasil.



Faixa Etária	Prevalência	População Brasileira	Estimativa de cegueira
Até 15 anos	0,062%	44,5 milhões	28 mil
Entre 15 e 49 anos	0,15%	112,9 milhões	169 mil
Acima de 50 anos	1,3%	51 milhões	66,3 mil

World Health Organization, 2004; RESNIKOFF et al., 2004.

www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao_da_populacao-2018

Independente da classe social, a estimativa de cegueira cresce em função da idade, chegando a ser de 15 a 30 vezes maior em pessoas com mais de 80 anos do que na população com até 40 anos de idade.

Brasil: Cegueira e Baixa Visão na Criança

Seguindo a estimativa da Agência Internacional de Prevenção à Cegueira, é possível considerar que no Brasil tenhamos cerca de 26 mil crianças cegas por doenças oculares que poderiam ter sido evitadas ou tratadas precocemente. A diversidade regional brasileira e os diferentes níveis de desenvolvimento socioeconômico sugerem a estimativa de um valor médio de prevalência de cegueira infantil para o Brasil entre 0,5 e 0,6 por mil crianças.



População:	208.494.900
% de crianças de 0 – 14 anos*:	21%
Número de crianças*:	44,5 milhões
Estimativa de prevalência de cegueira:	0,5 – 0,6/1.000
Estimativa do número de crianças cegas:	22.250 – 26.700

*Estimativas por faixa etária - IBGE 2018.



A prevenção ao alcance de muitas crianças

O teste do reflexo vermelho, também chamado de Teste do Olhinho, deve ser realizado ainda na maternidade em todos os recém-nascidos. É um teste muito simples, capaz de detectar a presença de catarata congênita, o glaucoma congênito, e ainda qualquer patologia ocular congênita que cause opacidades de córnea, tumores intraoculares grandes, inflamações intraoculares importantes ou hemorragias intravítreas.

Algumas cidades brasileiras já têm legislação que exige a realização do Teste do Olhinho em todos os recém-nascidos, antes de sua alta. A Agência Nacional de Saúde Suplementar também incluiu o Teste do Olhinho no rol de procedimentos com cobertura obrigatória pelas operadoras de planos de saúde. São vitórias importantes para a saúde pública, mas ainda há muito a ser feito para garantir a saúde ocular de nossas crianças.

No entanto, a falta de cuidados com os olhos pode provocar complicações na visão. Por isso, mais do que apenas visitar o oftalmologista, alguns cuidados básicos de rotina podem fazer a diferença na hora de cuidar dos nossos olhos.

Dicas de proteção para os olhos:

- Evitar coçar os olhos;
- Cuidados com a maquiagem: remover os produtos de beleza dos olhos antes de dormir;
- Não usar produtos fora do prazo de validade;
- Não usar produtos de outra pessoa;
- Usar produtos antialérgicos e sem conservantes;
- Verificar regularmente o nível de glicose no sangue para evitar problemas oculares provocados pela diabetes;
- Ao menos uma vez por dia, higienizar a área em volta dos olhos, como pálpebras, cílios e cantos, para remover impurezas e secreções secas evita coceira, irritação ou até conjuntivite;
- Piscar com mais frequência e fazendo pausas repetidas lubrifica as córneas, evita o ressecamento dos olhos, descansa a vista e auxilia no combate à chamada síndrome da visão de computador;
- Usar protetor ocular sempre que houver risco de algo atingir seus olhos;
- Lavar os olhos com bastante água limpa se neles cair qualquer substância;
- Usar óculos ou lentes de contato apenas quando prescritos por médico oftalmologista;
- Antes de colocar ou ao tirar as lentes de contato, lavar bem as mãos e higienizar as lentes com produtos indicados pelo fabricante. O estojo onde as lentes são guardadas também deve estar sempre limpo;
- Utilizar óculos escuros em ambientes com claridade excessiva;
- Consumir mais peixe: o alimento é rico em ômega 3 e contém vitaminas A, B, D e E, essenciais para a saúde;
- Não fumar, praticar exercícios físicos, manter o peso adequado e uma boa alimentação, são atitudes saudáveis inclusive para os olhos.



Hábitos alimentares e saúde ocular: o que eles têm em comum?

A Dieta para enxergar bem:

- Peixes;
- Frutas, legumes e verduras;
- Ovos;
- Alho, cebola, manjericão e orégano;
- Óleo de linhaça;
- Azeite virgem.

Alimentos como castanha de coco, abacate, azeite de oliva, nozes e sementes ajudam a manter a boa visão. Eles possuem gorduras e antioxidantes que protegem a camada no fundo do globo ocular, ajudando a afastar possíveis doenças oculares.

Evite consumir açúcar e produtos industrializados: Muitos dos problemas de visão são ocasionados devido à ingestão de alguns alimentos. Por exemplo, o consumo excessivo de açúcar e de produtos industrializados (guloseimas, biscoitos e salgadinhos) provoca deficiência de minerais, vitamina B e antioxidantes essenciais ao nosso organismo, o que desencadeia inflamações destrutivas das fibras nervosas e dos vasos sanguíneos. Com isso, uma das regiões que mais sofre é o nervo óptico, ou mácula lútea, região amarelada na retina e a responsável pela visão central.



Influências externas que comprometem a saúde ocular

Você sabia que o estilo de vida adotado, as características de cada estação e até doenças em outros órgãos podem influenciar na qualidade da visão? Pois é, vale a pena conferir quais os cuidados necessários para evitar o aparecimento de problemas oculares, além de observar que tipo de comportamento pode minimizar desconfortos.

FUMANTES E SEDENTÁRIOS

Além de pessoas que bebem pouca água e ingerem poucos nutrientes, representam um grupo vulnerável com relação aos males que atingem a visão, por terem diminuída a capacidade de defesa do organismo.



NA OCORRÊNCIA DE MUDANÇAS CLIMÁTICAS

No outono ou inverno, quando a umidade diminui, aliada à aglomeração de pessoas em ambientes fechados, a incidência de conjuntivites (infecção



bacteriana) e herpes ocular (infecção viral) aumenta. Neste período, os cuidados com a higiene devem ser redobrados para que sejam evitados prejuízos na qualidade da saúde ocular.

DIABETES E HIPERTENSÃO ARTERIAL

São problemas de saúde que podem comprometer a visão e, pior, levar à cegueira!

Pessoas com o tipo I ou II de diabetes podem adquirir uma doença ocular chamada retinopatia diabética, além de causar descolamento de retina, hemorragia vítrea e cegueira. O controle do açúcar no sangue e a pressão sanguínea, parar de fumar, seguir uma dieta planejada e exames regulares podem ajudar a prevenir a retinopatia. Ao menor sinal de problemas com a visão, é importante procurar o oftalmologista.

ATENÇÃO! Pessoas com hipertensão arterial devem ser submetidas a exames anuais de fundo de olho, que podem, inclusive, detectar problemas como glaucoma e diabetes.

Infecções como a dengue podem desencadear hemorragias no globo ocular e causar, em consequência, distúrbios na retina.

“A alimentação equilibrada com atividade física regular e consultas periódicas ao oftalmologista são caminhos para evitar problemas, muitas vezes, irreversíveis.”





COVID-19 E SAÚDE OCULAR

ESTUDO REALIZADO NO BRASIL MOSTRA DANOS DA COVID-19 NA RETINA.

Pesquisadores brasileiros ligados ao Instituto da Visão e ao Departamento de Oftalmologia da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) publicaram na revista britânica “The Lancet” estudo prévio que mostra que a infecção pelo novo coronavírus pode causar lesões anatômicas na retina. É a primeira vez que se descreve essas alterações no olho humano, até então só observadas em modelos animais.

O estudo relatou alterações da retina em 12 adultos (seis homens e seis mulheres, com idades entre 25 e 69 anos), examinados 11 a 33 dias após o início dos sintomas do COVID-19. Todos os pacientes apresentaram febre, astenia e dispneia, e 11 pacientes também apresentaram anosmia.

Dois pacientes foram internados no hospital, mas nenhum necessitou de cuidados intensivos. Nove pacientes eram médicos e dois eram profissionais de saúde. Todos os pacientes apresentavam parâmetros sanguíneos normais no momento da avaliação oftalmológica. Foram utilizados dois dispositivos OCT diferentes. Os resultados foram obtidos a partir de exames de OCT.

A acuidade visual e os reflexos pupilares eram normais em todos os olhos e não foram detectados sintomas ou sinais de inflamação intraocular.

O estudo “Retinal findings in patients with COVID-19” tem como autores Paula Marques Marinho, Allexya A. A. Marcos, André C. Romano, Heloisa Nascimento e Rubens Belfort Jr.

Referências:

[https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(20\)31014-X.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(20)31014-X.pdf)

Conselho Brasileiro de Oftalmologia, CBO, Revista Veja Bem, “Hábitos alimentares e saúde ocular: o que eles têm em comum?”

Ministério da Saúde. Informações básicas para a promoção da saúde ocular (folheto impresso).

<https://www.iapb.org/cboinfocovid19.com.br>


humanittare
always efficient