humanittare
always efficient

PRODUÇÃO: DEPARTAMENTO DA SAÚDE HUMANITTARE CONSULTORIA

JULHO AMARELO

SAÚDE OCULAR

Saúde Ocular:

Um Cuidado para ficar de olho

IBGE

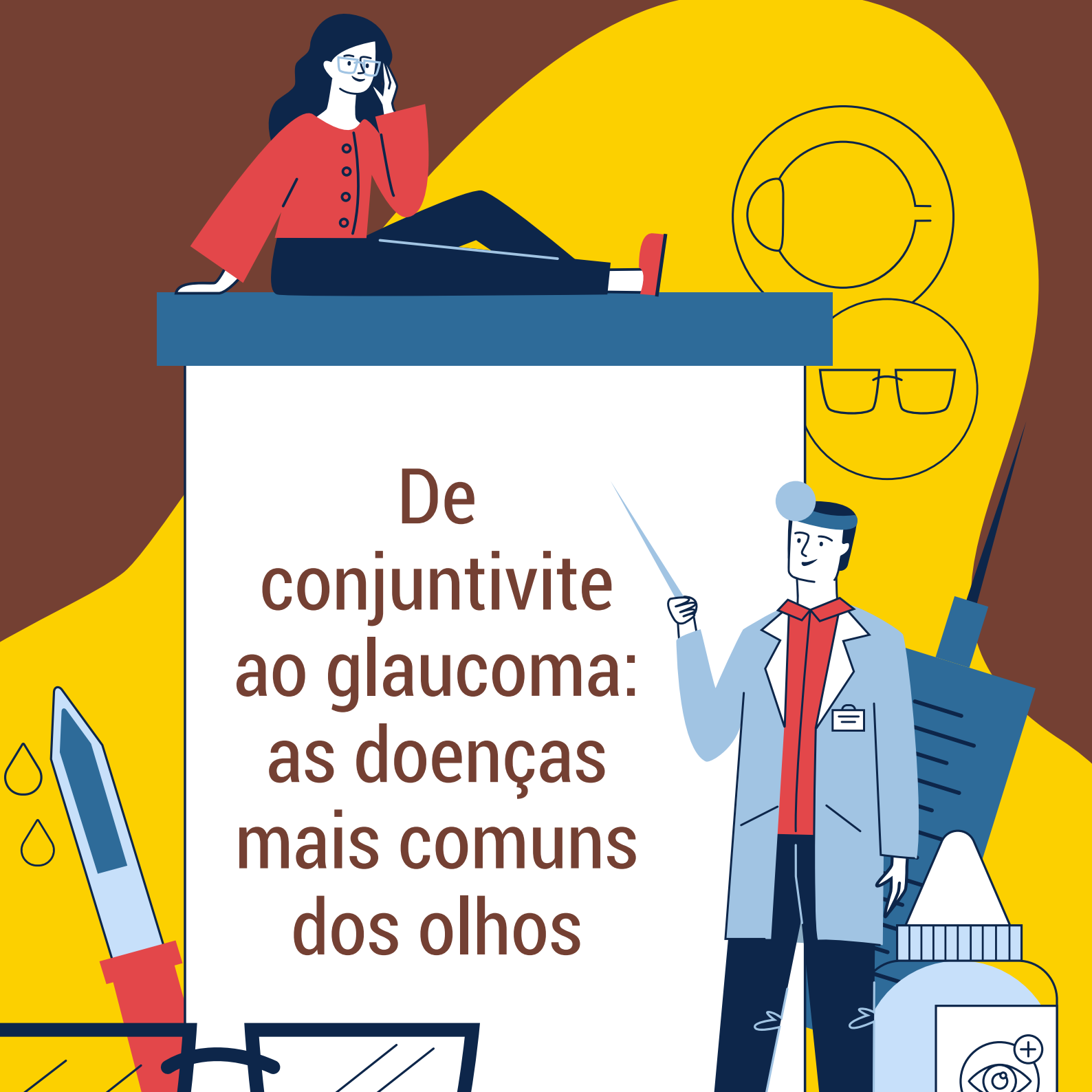
Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

Segundo o IBGE, mais de 6 milhões de brasileiros têm algum tipo de deficiência visual. E alguns desses casos poderiam ser evitados se fossem diagnosticados e tratados corretamente.

Sem pensar muito, tente responder: qual foi a última vez que você consultou com um oftalmologista?

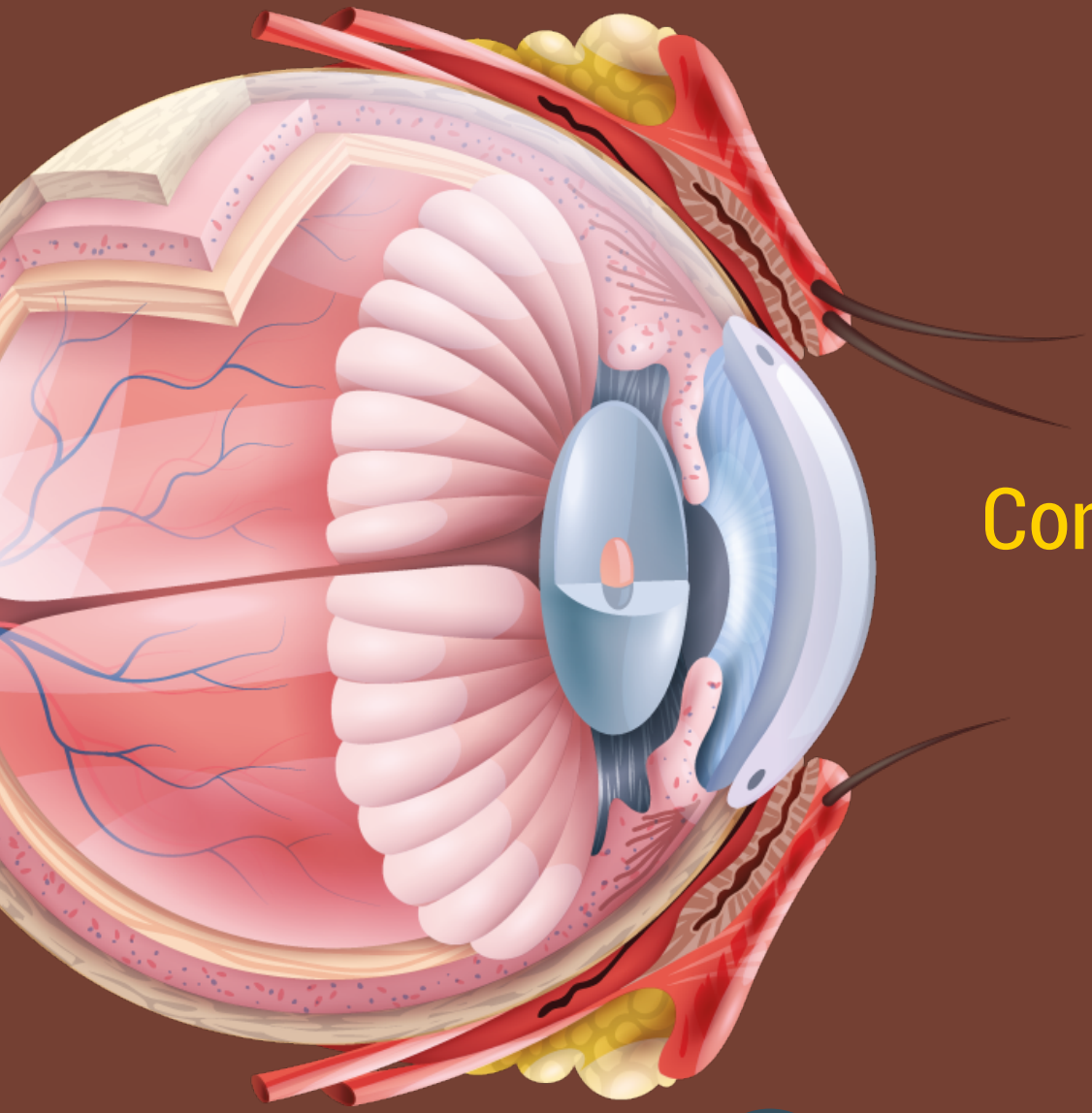
Vamos além: você já pensou sobre a necessidade de fazer revisões periódicas sobre a saúde dos olhos?

O cuidado com a saúde ocular deve fazer parte do calendário regular de check-up, e não apenas quando há algo incomum.



De conjuntivite ao glaucoma: as doenças mais comuns dos olhos

Uma simples coceira pode significar tanto uma irritação quanto um problema mais sério, como conjuntivite. Aliás, você sabia que existem diversos tipos de conjuntivite, cada uma com um tratamento específico?

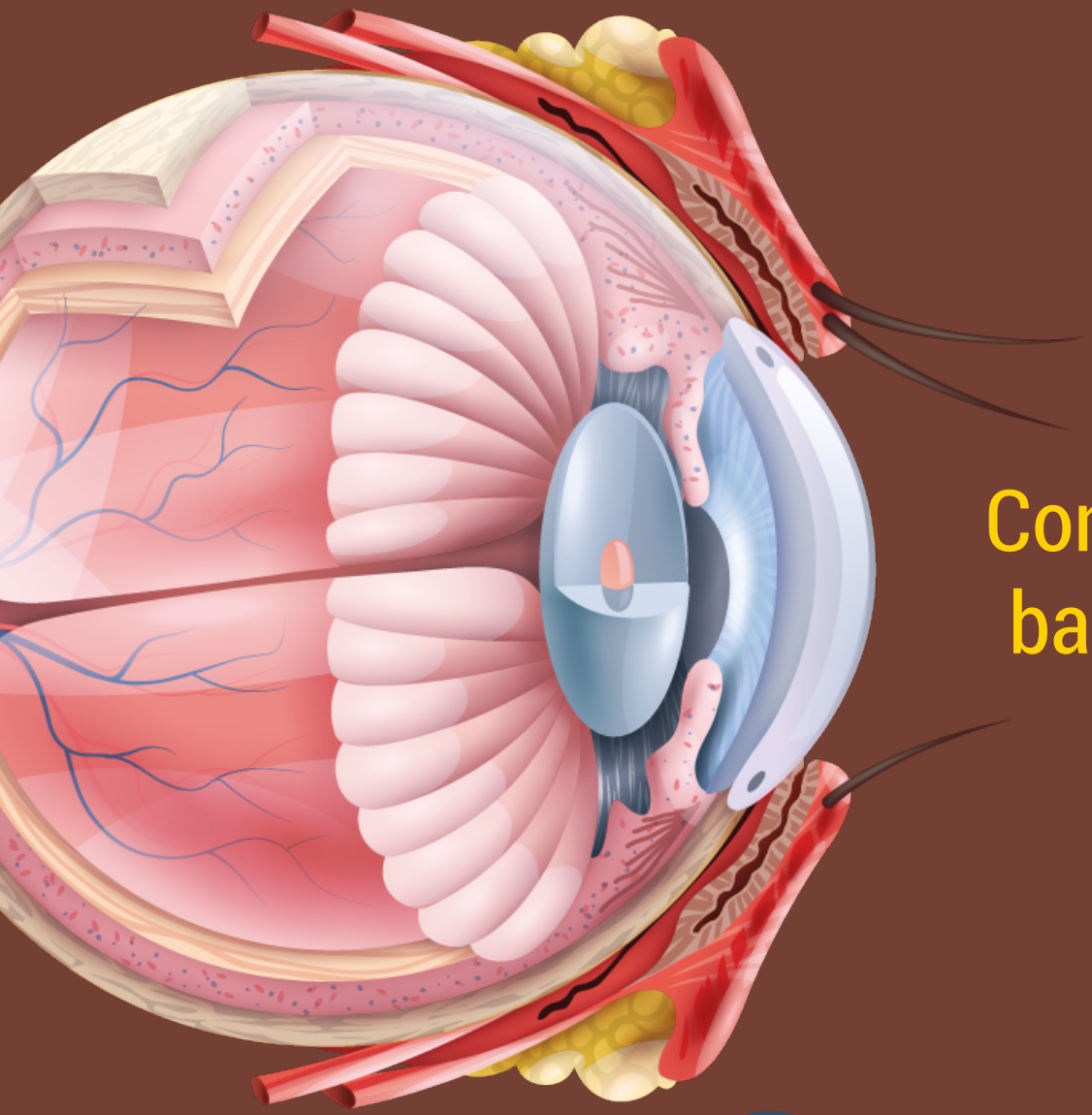


Conjuntivite viral

Como o nome indica, é causada por um vírus e possui os sintomas mais leves dos três tipos, incluindo coceira, lágrimas, vermelhidão e sensibilidade à luz.

É muito contagiosa, mas costuma afetar apenas um dos olhos e melhorar sem a necessidade de usar medicamentos dentro de 5 dias.

Para aliviar os sintomas, lave os olhos com água abundante e coloque compressas geladas por cima das pálpebras.

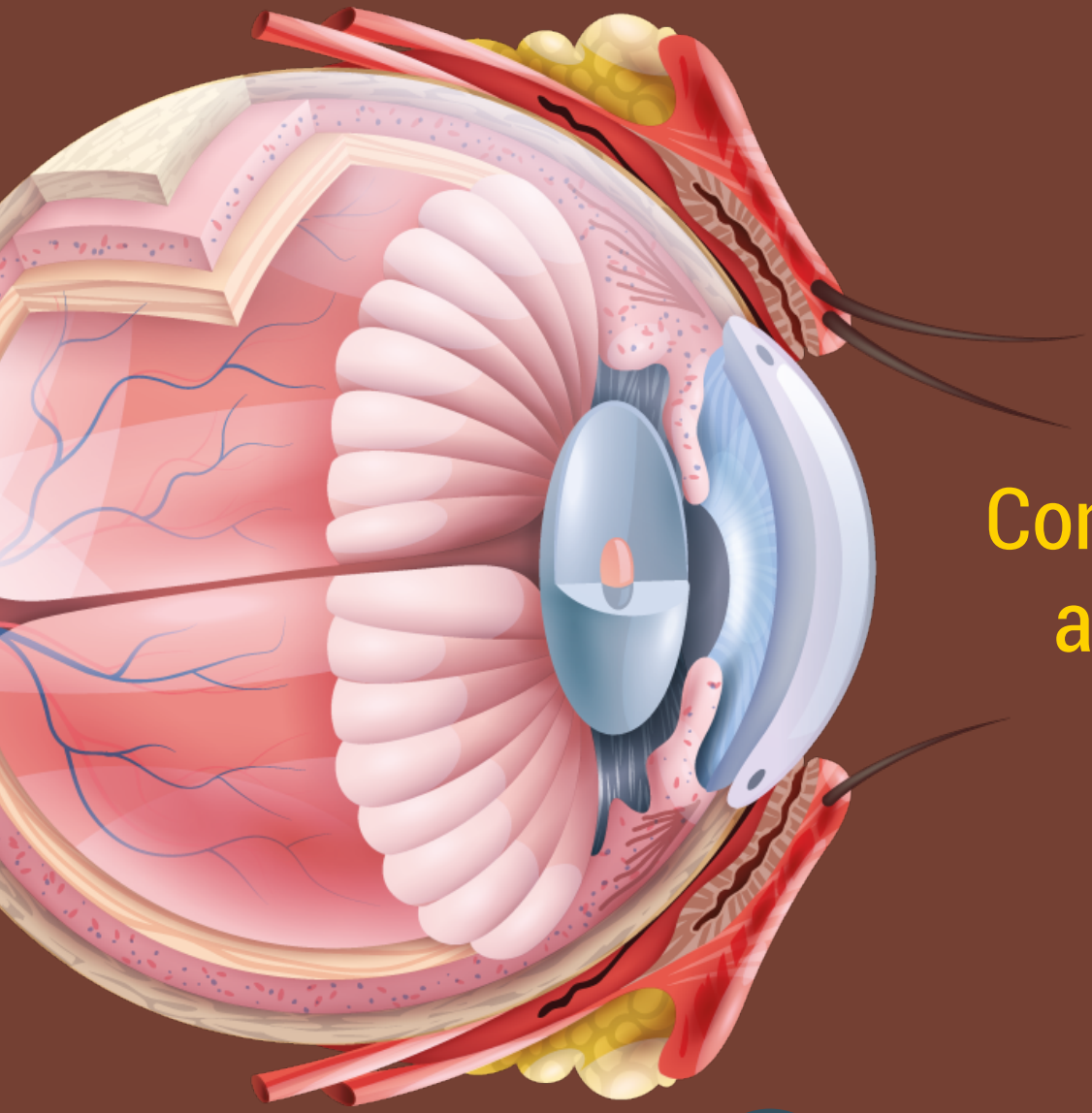


Conjuntivite bacteriana

Além dos sintomas da viral, a versão bacteriana causa a produção de muco purulento (a famosa “remela") e inchaço nos olhos, além de dor.

Geralmente afeta um olho e, em seguida o outro, não transmissível, ocorre por fatores externos, como o contato com poeira.

Por durar mais tempo (geralmente, até 14 dias) e ter sintomas mais intensos, é importante visitar o médico para receber o tratamento correto com antibióticos e evitar que a doença evolua.



Conjuntivite alérgica

Diferente dos outros tipos, a versão alérgica surge nos dois olhos ao mesmo tempo e é uma resposta do corpo ao contato com algum agente alergênico, como tintas para cabelo, produtos químicos, entre outros.

Não é transmissível. A duração dos sintomas, como vermelhidão, lágrimas em excesso e sensação de areia nos olhos, varia de acordo com o tratamento, normalmente feito com anti-histamínicos.

ALÉM DE CONJUNTIVITE, AS DOENÇAS OCULARES MAIS COMUNS SÃO:

Astigmatismo
Catarata
Descolamento de retina
Estrabismo
Glaucoma
Hipermetropia
Miopia
Presbiopia

Diversos motivos influenciam na saúde dos nossos olhos, desde fatores externos até mesmo hereditários.

No caso de astigmatismo, estrabismo, hipermetropia e miopia, a solução normalmente vem acompanhada do uso de óculos de grau, adequados para cada tipo de visão.

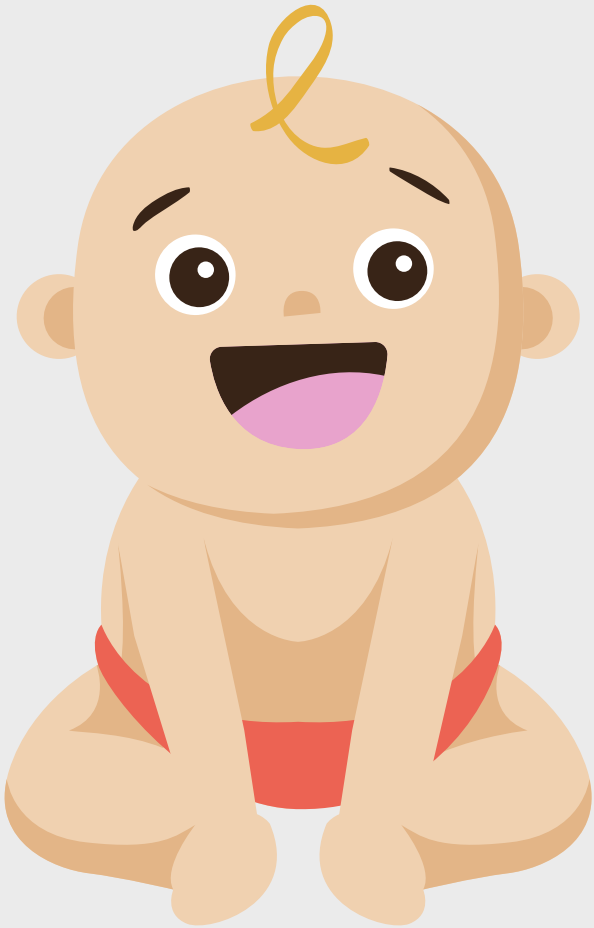
Em situações mais graves, principalmente em estrabismo, pode ser considerada uma intervenção cirúrgica.

Para todos os casos, a prevenção e o diagnóstico precoce auxiliam em uma vida melhor e, até mesmo, evitar consequências como a cegueira. E essa cultura do cuidado deve ser desenvolvida desde criança.

Rotina de saúde desde a infância

Está enganado quem pensa que ir ao oftalmologista é coisa de adulto. A criança, desde bebês a adolescentes, também necessita de visitas periódicas ao oftalmologista.

Muitas doenças dos olhos, principalmente as que interferem diretamente na visão, iniciam desde quando as crianças são muito pequenas, ou até mesmo nascem com elas – nos casos das doenças hereditárias.



Desde o nascimento, o bebê passa por sua primeira “consulta oftalmológica”: o teste do olhinho (teste do reflexo vermelho), para identificar se há sinais de catarata congênita e outras alterações oculares.

As consultas devem seguir regularmente, ao menos, uma vez ao ano. Se a criança demonstrar dificuldades em enxergar, por exemplo, forçando muito os olhos para ver algo que está longe, pode indicar um problema de visão.

É importante que isso seja reportado ao médico para avaliar a necessidade de usar óculos ou outras possibilidades. Situações como essa podem aumentar a frequência da visita.

No caso de jovens e adolescentes, constantemente expostos a telas, é provável que sejam desenvolvidas doenças decorrentes do uso excessivo de dispositivos como celulares, televisões e tablets muito próximos aos olhos.

Em 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou um relatório sobre saúde ocular, mostrando que casos de miopia devem chegar a 3,36 bilhões de pessoas até 2030.

As principais causas apontadas no estudo envolvem o uso de telas muito próximas aos olhos. Mas nós podemos auxiliar para que essa estimativa não atinja as nossas crianças.

Cuidados diários com os olhos

Todos os dias, você pode tomar medidas simples para manter seus olhos saudáveis. Use estas dicas para proteger seus olhos de coisas que podem prejudicá-los.

Higiene, boa alimentação e uso de colírios indicados para lubrificação são alguns dos principais métodos de cuidado com os nossos olhos.

Tenha cuidado com o uso de produtos muito próximos aos olhos, como tintas de cabelo e produtos químicos.

Sempre retire a maquiagem dos olhos antes de dormir, com produtos de qualidade, atóxicos, indicados para tal uso e que não causem irritação.

Evite coçar os olhos, e reforce ainda mais esse cuidado durante a pandemia.

Use óculos de sol com proteção UVA e UVB. Proteja seus olhos do sol usando óculos escuros - mesmo em dias nublados.

Se você usa lentes de contato, tome medidas para prevenir infecções nos olhos: sempre lave as mãos antes de colocar ou retirar as lentes de contato. Certifique-se de desinfetar suas lentes de contato e substituí-las regularmente.

Use óculos de proteção - óculos de segurança e óculos de proteção são projetados para proteger seus olhos durante certas atividades, como praticar esportes, fazer trabalhos de construção ou reparos em casa.

Dê um descanso aos seus olhos. Ficar muito tempo olhando para o computador pode cansar os olhos. Descanse seus olhos fazendo uma pausa a cada 20 minutos para olhar algo a cerca de 6 metros de distância por 20 segundos.

Faça o exame de fundo de olho, ao menos, uma vez ao ano.

Inclua na dieta vegetais verde-escuros e legumes alaranjados, que possuem propriedades benéficas para a visão.

Abra os olhos
para prevenção!

humanittare
always efficient

Você pode tirar suas dúvidas por e-mail com nossos especialistas, enfermeiros e equipe de saúde: marketing@humanittare.com.br

Referências
Sociedade Brasileira de Oftalmologia, OMS, Brasil Escola