

# Veja Bem...

*CBO em Revista*



## A informação a serviço da prevenção!

### **Ciência e Tecnologia**

O aprimoramento de técnicas cirúrgicas para resultados mais específicos

### **Olhando de Perto**

Hábitos alimentares e saúde ocular

### **Papo de Consultório**

Influências externas que comprometem a saúde ocular



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA  
Rua Casa do Ator, 1117 - cj. 21  
Vila Olímpia - CEP: 04546-004 - São Paulo - SP  
Tel.: (55 11) 3266.4000 / Fax: (55 11) 3171.0953  
assessoria@cbo.com.br - www.cbo.com.br

### Diretoria Gestão 2011/2013

Marco Antônio Rey de Faria  
Presidente - Natal – RN

Milton Ruiz Alves  
Vice-presidente - São Paulo – SP

Nilo Holzchuh  
Secretário-Geral - São Paulo – SP

Carlos Heler Ribeiro Diniz  
1ª Secretário - Belo Horizonte – MG

Mauro Nishi  
Tesoureiro - São Paulo - SP

**Produzido por**  
Selles & Henning Comunicação Integrada

**Coordenação Editorial**  
Alice Selles

**Projeto Gráfico e Editoração Eletrônica**  
Bianca Andrade

**Jornalistas Responsáveis**  
Márcia Asevedo e Aline Ferreira  
Mtb: 34.423/RJ

# Índice

**04** **Palavra do Presidente**  
Seus olhos merecem atenção!

**05** **Editorial**  
Quem não se comunica...

**06** **Comportamento**  
Quanto custa a vaidade para a saúde dos olhos?



**10** **Olhando de Perto**  
Hábitos alimentares e saúde ocular: o que eles têm em comum?



**14** **As fases da Visão**  
Percebendo a capacidade visual nas fases da vida: o que deve ser observado



# 22

## Ciência e Tecnologia

O aprimoramento de técnicas cirúrgicas oculares visando a resultados mais específicos



### 16 Oftalmopediatria

A exposição à TV e ao computador pode causar danos à visão?



### 18 A Visão na Melhor Idade

Problemas que afetam o motorista que chegou à terceira idade



### 26 Papo de Consultório

Influências externas que comprometem a saúde ocular

### 28 Prevenir é Melhor...

A visão e o uso correto dos óculos



### 31 Um espaço falando sobre doação

"Deixe mais de você do que saudades. Deixe seu amor pela vida. Doe suas córneas!"

### 35 O Idioma do Especialista

### 36 Linha Direta

Mito ou verdade?



# Seus olhos merecem atenção



**Dr. Marco Antônio Rey de Faria**  
Presidente do Conselho  
Brasileiro de Oftalmologia

“(...) aprendemos  
também a  
importância  
do papel do  
paciente nos  
cuidados e na  
manutenção de  
sua saúde.”

**P**rezado paciente,  
A revista *Veja Bem...* é um trabalho que o Conselho Brasileiro de Oftalmologia – CBO – desenvolve especialmente para você. Foi criada para que você aproveite, com uma leitura rápida e interessante, o tempo que tem na sala de espera, aguardando pelo atendimento de seu oftalmologista. O CBO é uma associação médica que reúne e representa os mais de 17 mil oftalmologistas brasileiros. Foi fundado há 72 anos e atua na formação e aperfeiçoamento dos médicos oftalmologistas brasileiros.

Cada um de nós, médicos oftalmologistas, antes de optarmos pela especialidade da Oftalmologia e cursarmos três anos de especialização, concluímos a faculdade de Medicina. Ao todo, cada um de nós dedicou pelo menos nove anos à sua formação como médico oftalmologista! Sabe o que isso significa?

Significa que ao longo de toda essa formação, além de aprendermos a ciência da visão, técnicas de diagnóstico e cirurgia, aprendemos também a importância do papel do paciente nos cuidados e na manutenção de sua saúde.

Por isso, essa revista e outras iniciativas semelhantes do CBO, como a CBOTV (um canal na internet onde você pode aprender mais sobre cuidados com a sua saúde ocular), que pode ser acessada em [www.cbo.com.br/cbotv](http://www.cbo.com.br/cbotv), e nossa fanpage no Facebook ([www.facebook.com/cbo](http://www.facebook.com/cbo)), são tão importantes para nós, pois acreditamos que se você estiver mais informado sobre como cuidar de seus olhos, estará mais atento, e isso fará muita diferença não só para a sua qualidade de vida, como também para a das pessoas que você ama.

Se você desejar obter mais informações, converse com seu médico. Ele é a pessoa certa para esclarecer quaisquer dúvidas.

Boa Leitura!

# Quem não se comunica...

“Nesta edição, vamos apresentar situações em que, em alguns casos, a vaidade vai além dos padrões, e invade o terreno da saúde.”

O ideal seria que, antes da chegada do problema, fosse possível buscar formas de evitá-lo. Assim deveria ser com a maioria das situações cotidianas. Acredite, não é uma utopia! São reais as possibilidades de usar a informação para evitar acidentes, por exemplo, uma vez que vivemos em uma era em que todo indivíduo é um potencial editor de notícias. A internet, os smartphones e tecnologias afins estão disponíveis tanto para pesquisa de temas diversos quanto para comunicação dos resultados encontrados. Este é um comportamento global.

Com a saúde ocular não poderia ser diferente. Já foi o tempo em que o paciente não entendia o que o médico falava e deixava por isso mesmo, ou até recebia um diagnóstico e não tinha a curiosidade de buscar mais informações como referência. Atualmente, antes mesmo de ir à consulta é possível buscar informações sobre seus sintomas, na rede; o problema é que cada indivíduo acaba se passando por entendido em qualquer assunto e, muitas vezes, prescrevendo diagnósticos e questionando tratamentos. Isso não é prevenção! A Revista Veja Bem quer cooperar


um pouco com o leitor, buscando, na fonte, informações mais precisas que podem dar um norte acerca de prevenção a doenças oculares.

Nesta edição, vamos apresentar situações em que, em alguns casos, a vaidade vai além dos padrões, e invade o terreno da saúde. Quais são os limites? Às vezes o espelho nos mostra uma necessidade de mudança no visual que, na verdade, nos propõe uma troca: ser belo ou saudável? Para as pessoas que já estão em uma idade mais madura, e já superaram os apelos da imagem pessoal, estar em atividade constante é mais importante. Mas quais os cuidados que devem tomar quando, por exemplo, decidirem se aventurar pelas estradas? A terceira idade e a direção é um assunto que interessa a todos. Tem muito mais para sua informação. O papo de consultório apresenta cuidados que devem ser tomados, com hábitos pessoais, para não pôr seus olhos em risco.

Enfim, fique à vontade e aproveite a leitura. Não se esqueça, nenhuma pesquisa pessoal substitui uma boa conversa com seu médico!

Vá em frente!

# Quanto custa a vaidade para a saúde dos olhos?



**H**á quem diga que o excesso de vaidade pode causar sérios danos à saúde. Essa não é uma afirmação vazia ou sem fundamentos. Com o passar do tempo, os padrões de beleza vão evoluindo ao ponto de influenciar diretamente na saúde. Tal atitude mostra o quanto as pessoas são influenciadas por ideais criados para satisfação pessoal, que, sendo assim, nunca se esgotarão. Com isso, novas tecnologias são desenvolvidas de forma feroz para suprir o mercado da beleza e da estética. Fica a pergunta: até que ponto os procedimentos estéticos prejudicam a saúde?

Nesta matéria, separamos algumas informações que não visam a esgotar o assunto, e nem acabar com a indústria da vaidade, mas levar ao entendimento de alguns procedimentos voltados para a melhora da aparência. Queremos motivá-los a uma reflexão sobre o assunto. Nosso foco será a saúde ocular! Vamos conversar?

**“Com o passar do tempo, os padrões de beleza vão evoluindo ao ponto de influenciar diretamente na saúde.”**

## O USO DAS LENTES DE CONTATO

Próteses transparentes, em forma de disco, que colocadas sobre a córnea tem o objetivo de corrigir defeitos de refração. São usadas, também, para finalidades estéticas, embora sua principal função seja substituir os óculos. Elas são produzidas de duas formas: as rígidas, que são consideradas mais duráveis e fáceis de higienizar; com potencial de corrigir todos os tipos de grau, podendo ser usada junto com a maioria dos colírios. Porém, existem pontos negativos para este tipo de lente como o desconforto no início (adaptação) e maior facilidade de se deslocar. Já as gelatinosas, devido a sua característica, são confortáveis desde o início da adaptação e, raramente, se deslocam. Como ponto negativo, elas podem proporcionar visão mais borrada em alguns tipos de astigmatismo (condição que deixa a visão borrada), além de serem mais vulneráveis a contaminações e infecções. Sua limpeza deve ser realizada com mais rigor. Embora, num primeiro momento, a busca pelas lentes de contato seja para proporcionar mais praticidade na realização de algumas atividades (profissionais e esportivas), que seriam limitadas pelo uso de óculos, nem sempre esse é o foco do usuário.

As lentes também podem ser usadas para finalidades estéticas, substituindo os óculos, indicadas para problemas na visão, como miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia. Para fins cosméticos, as lentes podem modificar a cor dos olhos – as gelatinosas coloridas, com ou sem grau. Porém, qualquer que seja a finalidade do uso das lentes, higiene e informação são cuidados importantíssimos para evitar problemas graves na visão, como úlcera de córnea, conjuntivite alérgica, irritação ocular e cegueira. Segundo especialistas, o uso prolongado das lentes de contato deve ser evitado, assim como a utilização sem orientação de um oftalmologista. Por ser um objeto estranho em contato com os olhos, é necessário ser adaptada e ter acompanhamento do médico, inclusive para recomendar as lentes mais indicadas para cada caso.

## INDICAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DE PLÁSTICAS OCULARES

A plástica ocular é uma área especializada da Oftalmologia que trata as deformidades e anormalidades das pálpebras, do sistema lacrimal, da órbita e de áreas da face anexas aos olhos. Este procedimento é realizado para a correção de vários problemas relacionados: bolsas palpebrais, retração, pálpebras caídas ou ptose palpebral, pálpebras que viram para fora (ectrópio), pálpebras que viram para dentro (entrópio), tumores e traumas diversos.

A Blefaroplastia, como denominada, é o procedimento indicado para corrigir essas deformidades. Além da correção reconstrutiva, pode ser feita para fins cosméticos. Devido à ação da gravidade, fumo e radiação solar, o rosto sofre com o envelhecimento da pele, que leva à deformidade palpebral. Outros casos indicados para a plástica ocular é a perda da elasticidade da pele e queda dos tecidos; fatores genéticos, familiares e raciais também causam alterações na forma das pálpebras. Para indicação desse procedimento, o oculoplasta – oftalmologista especializado em plástica ocular – avalia a questão estética e funcional da cirurgia, visando à preservação e à melhora da visão do seu paciente. Como qualquer outro procedimento cirúrgico, é necessário tomar cuidado. Se houver retirada excessiva de pele ou gordura, o resultado pode ser um olhar sem mobilidade, mudança de feição do paciente e prejuízo na lubrificação e no fechamento dos olhos, ao dormir. Por isso, é importante a escolha do profissional capacitado para tal procedimento. O cirurgião oculoplástico é um oftalmologista que se especializou em cirurgia plástica de olhos e estruturas anexas.

## Tatuagem no globo ocular

**A** novidade que veio dos Estados Unidos, há três anos, é realizada na conjuntiva e na esclera com o objetivo de mudar a cor dos olhos. Mas as consequências podem ser desastrosas! Especialistas apontam riscos para a saúde ocular, como uveítes (inflamação interna), e até a perda da visão.

A tatuagem no globo ocular não pode ser confundida com a tatuagem na córnea. Cientificamente chamada de ceratopigmentação, ou tatuagem do estroma corneano, é um procedimento realizado para tratar paciente com lesões na córnea (quando a córnea fica esbranquiçada), com irregularidade de superfície e que não tolera lentes de contato. O procedimento é realizado quando há perda total da visão e existe o desejo de melhora estética. O oftalmologista aplica o pigmento pela micropunção estromal (na camada mais espessa da córnea). Segundo artigos publicados, a técnica da tatuagem, junto com o transplante lamelar da córnea, é considerada um bom método para o tratamento estético do leucoma central com irregularidade da superfície corneana.

Outra forma de modificar a ação individual da natureza é descolorindo a íris para que os olhos fiquem azuis. O método consiste na destruição das camadas de pigmento que formam a cor dos olhos, dando um aspecto azulado. Segundo especialistas, o procedimento é muito perigoso, pois pode causar danos à saúde ocular:



- **CEGUEIRA:** o *laser* remove a melanina, sendo assim, os olhos ficam sem proteção contra radiação solar, podendo causar sérias complicações.
- **GLAUCOMA:** resíduos do pigmento destruído pelo *laser* ficam nos olhos, causando obstrução dos vasos sanguíneos aumentando a pressão ocular, causa do glaucoma.
- **CATARATA:** o procedimento afina a íris, expondo o cristalino e, desta forma, aumentando a entrada de luz na vista. O excesso de radiação ultravioleta predispõe à catarata precoce.

Algumas pessoas, principalmente as mulheres, têm grande dificuldade em aparecer em público sem uma produção (maquiagem, cabeleireiro etc.). Estar sempre impecável é o desejo de muitos. Para pôr fim a esta questão, muitos optam pela técnica da maquiagem definitiva, que pode ser feita na região dos olhos (pálpebras) e na sobrancelha, substituindo o uso da maquiagem. Trata-se de um método de pigmentação, simulando o efeito de um delineador ou lápis. É considerada uma tatuagem, realizada de forma superficial, mas que pode oferecer riscos à área dos olhos. A pálpebra é constituída de uma pele fina, com muitos vasos sanguíneos, além da proximidade do vaso lacrimal. Por se tratar de um procedimento invasivo, há necessidade de cuidados para que não haja contaminação do material a ser usado e contra infecções. Além disso, o método não é realizado por um médico, mas em salões de beleza ou locais onde se faz tatuagem. Por isso, o oftalmologista deve ser consultado antes da intervenção. Segundo a literatura científica, o procedimento pode causar hepatite B, inversão dos cílios – causadores de lesões oculares sérias –, inflamação das glândulas de Meibomio, sensação de secura nos olhos, ceratite, queda nos cílios, além de alergias.

“Algumas pessoas, principalmente as mulheres, têm grande dificuldade em aparecer em público sem uma produção (maquiagem, cabeleireiro etc.). Estar sempre impecável é o desejo de muitos.”

Para os que estão insatisfeitos com a aparência dos cílios, o mercado oferece opções de mudança, seja colocação de cílios postiços, alongamento ou uma solução de uso tópico, que alonga e dá volume aos cílios. Mas a beleza dos olhos pode ficar comprometida com os efeitos colaterais desses produtos. No caso daquele que promete crescimento, por exemplo, o efeito colateral é o escurecimento da pele ao redor dos olhos, ou a mudança da cor da íris para marrom. Aumentar o volume dos cílios ou alongá-los pode irritar a área dos olhos ou causar alergias. Antes de qualquer procedimento, por mais que pareça inofensivo, é importante a avaliação médica especializada.



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

“É fundamental incluir no cardápio alimentos ricos em vitaminas A, C e E, ômega 3, betacaroteno, ácido fólico e zinco.”

**P**rovavelmente, sua mãe já te disse para comer determinado alimento alegando fazer bem a sua visão. Se para você isso não passava de uma estratégia para que comesse bem, estava enganado. Existem diversos alimentos que melhoram a capacidade de enxergar e ajudam a combater problemas como glaucoma e degeneração macular.

É fundamental incluir no cardápio alimentos ricos em vitaminas A, C e E, ômega 3, betacaroteno, ácido fólico e zinco. A falta de alguns desses nutrientes pode ocasionar problemas oculares como acomodação visual, distúrbios na percepção das cores, secura nos olhos, fotofobia (sensibilidade à luz) e cegueira noturna.

Para melhorar a visão, basta fazer algumas alterações nos seus hábitos alimentares. Uma alimentação regrada e equilibrada é uma poderosa arma para manter a boa funcionalidade dos olhos.

# A dieta para enxergar bem:

## PEIXES

Peixes como sardinha, bacalhau, salmão e atum são ricos em ômega 3, gordura essencial para a saúde ocular, e melhoram inclusive a secura nos olhos. Além disso, são excelentes fontes de ácidos graxos e vitaminas A, B, D e E. Com a ingestão desses nutrientes, que estimulam a boa circulação sanguínea, todas as estruturas oculares, especialmente a retina, recebem bastante oxigênio, possibilitando a visão saudável dos olhos.

## FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

Ricos em vitaminas e sais minerais, as frutas, legumes e verduras de pigmentação amarela e verde são fontes de carotenoides, substâncias que previnem a deterioração da mácula, ponto responsável por nos permitir enxergar cores. Esses nutrientes podem ser encontrados em alimentos como laranja, maçã, cenoura, mamão, papaia, tangerina, brócolis e couve. Frutas vermelhas, como morango, framboesa, amoras e cerejas, são alimentos antioxidantes, e, portanto, combatem os radicais livres, sendo fontes de vitamina C e de flavonoides. Estas previnem contra a perda de visão e contra a degeneração macular.

## OVOS

A gema do ovo contém substâncias como a luteína e a zeaxantina, que protegem a mácula lútea, que é muito sensível aos raios ultravioleta. Essas substâncias proporcionam também melhora em indivíduos que possuem catarata e previnem a degeneração macular, que pode levar à cegueira. Segundo um estudo publicado no *The American Journal of Clinical Nutrition*, consumir de dois a quatro ovos por dia durante cinco semanas reduz o risco de degeneração macular em idosos.

## ALHO, CEBOLA, MANJERICÃO E ORÉGANO

Ricos em cálcio, fósforo e vitaminas B e C, possuem ação contra os micróbios e vírus. Agem também como dilatares dos vasos sanguíneos, diminuindo a pressão arterial e prevenindo desta forma contra o glaucoma, uma vez que a pressão intraocular é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento da doença.





**A falta de alguns desses nutrientes pode ocasionar problemas oculares como acomodação visual, distúrbios na percepção das cores, secura nos olhos, fotofobia (sensibilidade à luz) e cegueira noturna.**



## ÓLEO DE LINHAÇA

Fonte de vitamina E e dos ácidos graxos, ômega 3, 6 e 9, o óleo de linhaça é um importante aliado no combate ao chamado “olho seco”, problema comum em pessoas de idade avançada, cujos principais sintomas são sensação de ardência, coceira e sensibilidade à luz.

## GORDURAS LIMPAS

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.

## AZEITE VIRGEM

Rico em ômega 3, o azeite virgem previne contra degeneração macular. Segundo o estudo publicado na revista *Archives of Ophthalmology*, recomenda-se que seja ingerido 100 ml de azeite por semana a fim de se prevenir ou reduzir a doença.

## 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.





## Para manter a boa saúde dos olhos, siga as recomendações:

- Mantenha uma dieta saudável e equilibrada. Dê preferência a alimentos que beneficiam a visão;
- Evite ingerir exageradamente açúcar e produtos industrializados;
- Vigie outras doenças que aumentam o risco de degeneração macular, como pressão arterial elevada;
- Faça regularmente um check-up da vista.

### E lembre-se:

Embora alimentos e suplementos alimentares ajudem a reduzir os riscos de doenças relacionadas aos problemas de visão, é essencial que se tenha um acompanhamento contínuo com um especialista. Afinal, só ele poderá indicar a melhor forma de tratar e cuidar da sua visão.

## SUPLEMENTOS QUE MELHORAM A VISÃO E RETARDAM O APARECIMENTO DE DMRI

Uma solução para repor as vitaminas que ajudam a preservar a visão é a utilização de suplementos. Em geral, eles atuam como antioxidantes e protegem o organismo da ação danosa dos radicais livres.

Estes radicais livres, em contato com o sistema biológico, resultam em consequências negativas para a saúde, contribuindo para o desenvolvimento de certas patologias relacionadas ao envelhecimento, como a Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI) – doença silenciosa que faz com que as células da retina central (mácula) tornem-se menos eficientes.

Muitos suplementos direcionados para o combate dos radicais livres e, conseqüentemente, para melhorar a visão estão disponíveis em farmácias. Vale ressaltar que devem ser usados somente prescritos pelo médico especialista e acompanhados de uma alimentação saudável, rica em verduras, legumes e frutas para que se tenha um bom resultado.

## Percebendo a capacidade visual nas fases da vida: o que deve ser observado



“São nas fases da infância e adolescência quando se manifestam os problemas oculares, (...)”

**A**ntes de nascer, entre o sexto e o sétimo mês de gestação, o bebê já consegue identificar a claridade dentro do útero. Ao nascer, ainda com a visão embaçada, ele consegue perceber tudo o que estiver numa distância de 15 a 40 centímetros. O mais interessante é que o contato da mãe com filho no momento da amamentação permite que o espaço entre eles fique menor e, assim, o recém-nascido passa a observar os detalhes do rosto da mãe. É importante que neste momento ela também olhe pra ele, iniciando, assim, a intimidade. O bebê distingue melhor objetos de cores fortes, por isso, na hora de enfeitar o berço, o ideal é não usar tons claros, pois não chamará tanto a atenção.

Até o terceiro mês de vida, o nenê terá dificuldades com o alinhamento dos olhos; nem por isso ele terá estrabismo. É que os músculos laterais ainda estão se desenvolvendo, com o tempo tendem a se ajustar. À medida que o bebê cresce, a visão vai ficando mais nítida. Especialistas em neuropediatria afirmam que somente a partir dos seis meses as conexões dos nervos da retina como cérebro ficam prontas, possibilitando a evolução da visão. E por volta dos 2 anos de idade enxergam como um adulto. Em contrapartida, o recém-nascido tem um olfato muito apurado.

Mesmo com toda a dificuldade de enxergar, a visão é o primeiro sentido utilizado pelo bebê. Desta forma, ele expressa o que sente e se descobre. Entre os 6 e 8 anos de idade, há o completo desenvolvimento neurológico do infante, por isso, nesta fase, é importante perceber se existe algum problema de visão; quando ainda é possível ter maior eficácia no tratamento. O responsável deve ficar atento se a criança enxerga bem dos dois olhos (estrabismo), se há reflexo branco ou amarelo (possível observar em fotografias), pupila ou córnea esbranquiçada, olho que lacrimeja muito ou intolerância à claridade.

A vista amadurece justo no momento em que as crianças estão saindo da fase da educação infantil e ingressando no período em que começam a aprender a ler e a escrever, observando o quadro-negro nas salas de aula. A alfabetização é o momento em que são descobertos os problemas com a visão. É quando a criança mais precisará enxergar bem. Para evitar este transtorno, o ideal é fazer a primeira visita ao oftalmologista pediátrico aos 3 anos de idade. Claro, se, até então, a criança não tiver apresentado nenhum problema ocular e nem tenha casos de doenças de visão na família; caso contrário, o médico deve ser procurado no momento em que for observado qualquer tipo de problema neste órgão.

São nas fases da infância e adolescência quando se manifestam os problemas oculares, pois a criança será exposta a atividades que demandam maior atenção e utilização da visão. O contato com o quadro-negro, a intensificação dos trabalhos

### **CUIDADOS COM A VISÃO DO BEBÊ PREMATURO!**

No período em que o bebê nasce e vai para estufa, é preciso muito cuidado, especialmente do oftalmologista, pois há riscos de problemas oculares, como a retinopatia da prematuridade. Trata-se de uma alteração no crescimento da retina, indiretamente ligada à idade gestacional e ao peso quando do nascimento do prematuro. O acompanhamento do especialista é fundamental visando a melhorar a qualidade visual do recém-nascido, inclusive para evitar perda total da visão.

que envolvem leitura, o uso do computador etc. É possível que a criança não sinalize que tem algum problema visual, mas alguns comportamentos podem chamar a atenção:

Dificuldade de leitura, quando se é preciso aproximar o objeto de leitura dos olhos ou se é necessário afastá-lo; ou uma sensação de uma nuvem de fumaça sobre seus olhos;

Piscar muitas vezes ao focalizar algum objeto ou durante a leitura;

Sensibilidade exagerada à luz. Dificuldade em abrir os olhos em ambientes claros e lacrimejamento;

Inflamação frequente localizada nas pálpebras (terçol), como se fosse uma espinha grande, deixando a região avermelhada e inchada;

Dores de cabeça durante ou após a leitura ou assistir à televisão;

Tonteiras que aparecem, frequentemente, durante a leitura.

Caso seja percebido algum sintoma citado acima, o ideal será procurar um oftalmologista para que sejam realizados exames específicos para detecção de problemas com a visão, dentre eles: a miopia – dificuldade de enxergar de longe –, hipermetropia – dificuldade de enxergar de perto –, astigmatismo – dificuldade de focar na imagem – e embaçamento.



## A exposição à TV e ao computador pode causar danos à visão?

“O uso em excesso desses aparelhos eletrônicos pode causar sérios danos à visão.”

**E**m frente às telas dos computadores e da televisão, as crianças se distraem e passam horas, principalmente se estiveram jogando videogame ou assistindo a desenhos. Segundo dados do IBOPE On-line, em 2012, internautas entre 02 e 11 anos permaneceram em média 17 horas diárias conectados ao computador.

Porém, nem tudo é diversão! O uso em excesso desses aparelhos eletrônicos podem causar sérios danos à visão, como: Síndrome Visual associada ao uso do Computador (CVS) e o agravamento da miopia e da hipermetropia. Além destes, podem ocorrer também problemas metabólicos, como obesidade e sedentarismo.

De acordo com um estudo realizado pelo National Eye Institute, publicado na edição de dezembro de 2009 do *Archives of Ophthalmology*, a incidência de miopia precoce entre crianças americanas aumentou de 25% para 41, 6% ao longo



dos últimos 30 anos, 66% a mais. Muitos oftalmopediatras acreditam, e as pesquisas confirmam, que isso se deve ao uso prolongado do computador e da TV nessa faixa etária.

É fundamental que os pais estejam atentos aos sinais dados pelo filho. Assim, ele poderá recorrer a um oftalmologista e detectar precocemente possíveis doenças oculares e tratá-las.

### **SÍNDROME VISUAL ASSOCIADA AO USO DO COMPUTADOR (CVS)**

A (CVS) é um conjunto de sinais e sintomas decorrentes da exposição prolongada dos olhos às telas dos computadores. Qualquer pessoa que passe aproximadamente duas horas por dia em frente ao computador apresenta o risco de desenvolver a Síndrome.

Os principais sintomas são: olhos irritados, vermelhos, secos ou lacrimejantes; coceira, fadiga, sensação de peso nas pál-

pebras, dificuldade em conseguir foco e enxaquecas.

### **MIOPIA, HIPERMETROPIA E ASTIGMATISMO**

O uso dos monitores atinge, em cheio, os que possuem miopia, hipermetropia e astigmatismo e não usam óculos quando estão em frente à TV e ao computador, pois o uso excessivo aumenta o esforço do músculo ocular, que leva à fadiga antecipada.

Miopia é a condição em que os olhos enxergam objetos que estão perto, mas não são capazes de enxergar claramente os que estão longe. A hipermetropia ocorre quando o olho é menor do que o normal. Isso cria uma condição de dificuldade para que o cristalino focalize, na retina, os objetos colocados próximos ao olho. Já o astigmatismo prejudica a visão dos objetos que estão longe e causa fadiga no uso prolongado da visão em atividades de perto, por exemplo, leitura, escrita e no uso do computador.

### **DICAS PARA SE EVITAR PROBLEMAS COM A VISÃO:**

- ↪ Monitore o tempo que o seu filho passa em frente ao computador e televisão;
- ↪ Certifique-se que a criança consegue enxergar perfeitamente a tela, mantendo o ângulo da visão em 15 graus, mais ou menos uns 50 cm/60cm de distância dos olhos. O monitor deve ficar ligeiramente para baixo;
- ↪ Verifique a iluminação do ambiente onde o computador e a televisão são usados. Nunca os coloque diante de uma janela, pois o excesso de luz na direção dos olhos favorece a fadiga visual. Evite também colocar em ambientes de baixa luminosidade, o contraste com a luz emitida pelo monitor é altamente prejudicial à visão;
- ↪ Evite luzes diretas nos olhos, como luminárias de mesa;
- ↪ Mantenha a tela do computador limpa;
- ↪ Faça regularmente o exame oftalmológico nas crianças;
- ↪ Não use medicamentos, como colírios e água boricada, sem antes procurar um oftalmologista. Estes produtos podem mascarar problemas oculares sérios e causar irritação nos olhos.





## Problemas que afetam o motorista que chegou à terceira idade

“Enxergar bem é primordial para conduzir um veículo, visando à segurança de quem conduz e de todos que estão à volta.”

O Departamento Nacional de Trânsito, Denatran, levantou dados que mostram que o Brasil conta, atualmente, com 12.217.332 motoristas ativos acima de 61 anos. A Organização Mundial de Saúde, em 1984, no Relatório do Grupo de Especialistas sobre Epidemiologia e Envelhecimento, definiu que a idade de 60 anos caracteriza o cidadão como idoso. Isso significa que o número de idosos no trânsito é bastante significativo.

# Mas a idade impossibilita o indivíduo de conduzir um veículo?

O Código Brasileiro de Trânsito prevê a idade que inicia a concessão para a direção veicular, que é de 18 anos, porém não determina um limite para encerrar tal atividade. Porém, segundo especialistas de trânsito, dirigir um veículo não é um procedimento tão simples, como muitos imaginam. Para uma direção considerada segura, o motorista depende de três funções que são básicas:

- A cognitiva, que é ligada ao raciocínio, entendimento, memória, comunicação, atenção, concentração e respostas imediatas;

- A motora, que responde pela liberdade de movimentos, rapidez, força, agilidade, coordenação;

- A sensorio-perceptiva, que envolve a sensibilidade tátil, visão, audição e percepção.

Porém, as funções destacadas acima consistem em uma parte das questões que precisam ser bem avaliadas. Existem outros fatores de risco no ato de dirigir. Questões relacionadas ao meio ambiente e o estresse interferem no organismo, podendo causar distúrbios agudos e processos degenerativos que repercutem sobre a direção. Segundo o Dr. José Heverardo da Costa Montall diretor da Associação Brasileira de Medicina de Tráfego, “quando se é portador de doenças primárias como hipertensão arterial, diabetes, doenças ósteoarticulares, distúrbio mental e emocional, doenças metabólicas e outras, certamente terão agudização desses processos, comprometendo as funções essenciais para a atividade”. Na verdade, cada organismo possui sua singularidade, uns são mais propensos a certas doenças e outros não; esses fatores que irão limitar a idade para a realização de tal atividade. É importante, para garantir a segurança no trânsito, que haja uma avaliação médica periódica, em função de processos degenerativos, a intercalação de sinais e sintomas e o aparecimento súbito de doenças, comuns nesta fase da vida.

Uma pesquisa, em andamento, elaborada pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo aponta que 40% dos motoristas acima dos

60 anos respondem de forma mais lenta ao volante, em relação aos que têm até 50 anos. E apenas 3% das pessoas do grupo avaliado pela Instituição foram multados ou se envolveram em algum tipo de acidente de trânsito em 2012. Dados esses que mostram que os idosos são mais prudentes, além de ter mais experiência no volante; entre os homens, a média do tempo de direção é de 48 anos, aproximadamente e as mulheres são habilitadas há 40 anos, segundo dados coletados pelo HC.

Segundo o Departamento de Trânsito do Paraná, o idoso tem o perfil de um motorista educado e cuidadoso, atencioso às leis de trânsito e que conduz de forma segura. Mas algumas atitudes podem reverter esse perfil, em função das características dos motoristas brasileiros. O nervosismo no trânsito por parte dos mais jovens exige do idoso grande habilidade psicomotora na interação de estímulos e respostas imediatas, requerendo atenção redobrada. Observando por este ângulo, a direção veicular pode se tornar mais complexa de ser realizada na terceira idade, principalmente se o idoso apresentar algum problema de visão.

Enxergar bem é primordial para conduzir um veículo, visando à segurança de quem conduz e de todos que estão à volta. Para controle desse aspecto, no Brasil, é obrigatória a realização de exame oftalmológico por médicos ligados à Associação Brasileira de Medicina de Trânsito. São realizados, também, os exames de Aptidão Física e Mental e Avaliação Psicológica, previstos em lei. No caso dos motoristas com idade até 65 anos, é preciso renovar o exame a cada cinco anos; acima desta idade, a periodicidade é de três anos. Em relação à categoria profissional da CNH, há para o idoso a exigência de visão máxima, em ambos os olhos; caso seja detectado o contrário, ele só poderá ter a concessão na categoria de motorista amador.



## Quais os problemas de visão que podem impossibilitar o idoso à direção?

**CATARATA:** segundo a Organização Mundial de Saúde, 50% dos indivíduos com idade entre 65 e 74 anos têm catarata; o número aumenta para quem tem acima de 75 anos (75%). Esta patologia é a principal causa de cegueira tratável nos países em desenvolvimento. Existem 161 milhões de deficientes visuais no mundo, e a catarata é responsável por 47,8% de todos os casos (dados da OMS). As dificuldades visuais provenientes da catarata têm potencial de interferir na realização de algumas atividades e podem levar à diminuição da acuidade visual, aumentando os riscos de acidente no trânsito. Além disso, a opacificação do cristalino pode diminuir a sensibilidade ao contraste e redução do campo visual, resultando no aumento dos riscos, mesmo quando o problema acomete apenas um olho. Segundo estudos, motoristas com catarata tem risco de 2,5 vezes maior de se envolver em acidentes de trânsito, com relação aos que não tem o problema. A acuidade visual, sensibilidade ao contraste e recuperação ao ofuscamento tendem a reduzir em pacientes que passaram por cirurgia.

De acordo com artigo publicado no site da Abramet, dificuldades para dirigir à noite ou ao entardecer e estimar distâncias decresceram de 82% no pré-operatório para 5% no pós-operatório de pacientes que se submeteram à cirurgia de catarata.

**GLAUCOMA:** no caso da perda de fibras retinianas periféricas, o campo visual diminui até se tornar “tubular”, características de estágio avançado da doença.

Essa diminuição visual periférica limita a percepção visual, causando prejuízo à direção veicular. O glaucoma é a principal causa de diminuição de

campo visual em idosos. Em relação ao trânsito, pode aumentar o número de acidentes porque o motorista com glaucoma pode não enxergar outros carros, ciclistas e pedestres que estejam no campo da visão periférica. Porém, se a doença foi diagnosticada de forma precoce, é provável que o paciente possa continuar dirigindo, principalmente se não apresentar perda significativa no campo visual. A descoberta prematura do problema possibilita que o oftalmologista indique um tratamento apropriado, desacelerando a progressão da doença. É importante que o portador de glaucoma perceba suas limitação, quando for necessário dirigir, e peça ajuda com o intuito de preservar a segurança de todos, nas ruas e estradas, inclusive a dele. Alguns sinais podem ser percebidos, apontando para o momento de parar de dirigir e buscar apoio:

- No caso de perda da visão lateral, pois dificulta a visão e a reação imediata, no caso de obstáculos na estrada/rua;
- Sensibilidade à luz, quando o condutor leva mais tempo para se acostumar com a luz do sol ou o brilho dos faróis à noite;
- Quando a visão fica turva, por ser complicado perceber imagens claras e movimento. Como exemplo: uma pessoa atravessando a rua ou outros carros passando;
- No caso de acidentes, é sempre importante reavaliar a capacidade de dirigir com segurança.

**DEGENERAÇÃO MACULAR RELACIONADA À IDADE:** doença degenerativa que afeta a mácula e acomete pessoas com mais de 50 anos; dentre os vários fatores de risco, a idade é o mais forte. A principal causa de diminuição de campo visual em idosos é o glaucoma. Nas formas avançadas, os pacientes podem apresentar graves disfunções na visão central. Dentre os sintomas os mais comuns estão: embaçamento da visão central, distorção da imagem e visão reduzida, podendo levar a uma mancha central e a uma importante perda da visão. Porém, as condições para um paciente com glaucoma dirigir vão depender do grau de perda de campo visual e da baixa visão periférica. Estudiosos analisaram a relação entre a visão periférica e o desempenho de motoristas



e foi observado que há uma significativa associação entre a perda da visão periférica e a quantidade de acidentes.

**RETINOPATIA DIABÉTICA:** no caso de uma complicação do diabetes *mellitus*, que atinge 3% da população brasileira, e junto com o glaucoma e a catarata, e representa uma das principais causas da cegueira em todo o mundo. A doença pode ser um fator impeditivo, definitivo, para dirigir. Isso acontece no caso da evolução da doença e significativa agressão ocular. A fotocoagulação (PRP) é o tratamento com potencial de diminuir a perda visual severa na retinopatia proliferativa diabética, quando relacionado à redução do campo visual.

O exame oftalmológico anual é de grande importância para que o especialista detecte a doença que está interferindo na direção veicular. Outras condições comuns em pessoas idosas podem ser relacionadas aos acidentes de trânsito, como: doenças pulmonares e cardiovasculares; doença cardíaca isquêmica; arritmias; apneia do sono; doenças neurológicas; AVC; Mal de Alzheimer; Mal de Parkinson; neuropatias; convulsões; polifarmácia; artrites; hipertensão e o uso de álcool. A presbiopia, ou vista cansada, que afeta o indivíduo por volta dos 40 anos, também pode ser um problema para quem dirige. Por isso, o oftalmologista orienta sobre a necessidade do uso do óculo para dirigir; neste caso é específico para enxergar de perto.

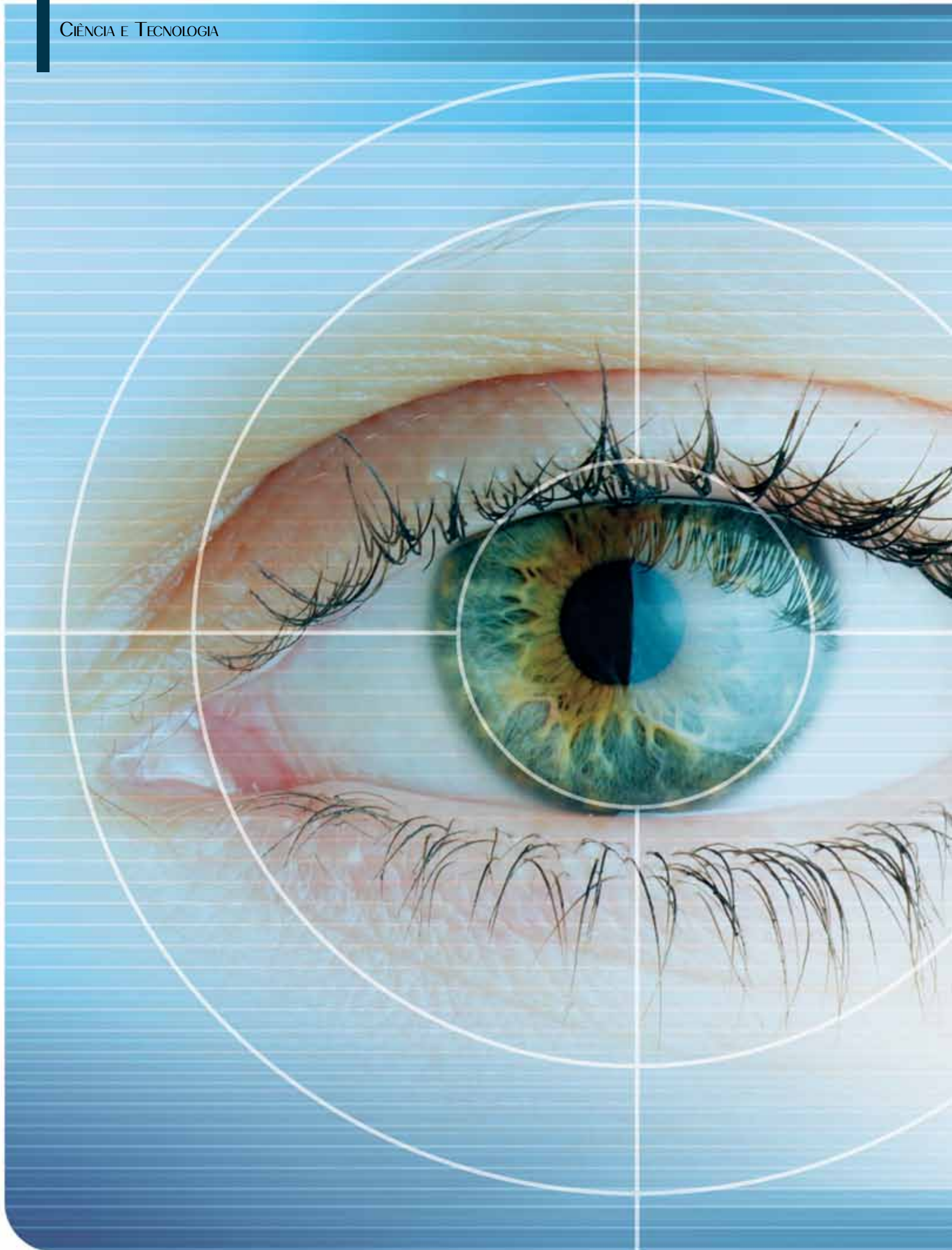
Para o idoso, parar de dirigir não deve estar relacionado à idade, mas às condições físicas e psicológicas. Tanto o motorista quanto a família devem observar sinais de perigo na prática da atividade; se o idoso sempre bate o carro, tem dificuldades para estacionar, passa pelo sinal vermelho por não distinguir as cores, é preciso buscar a ajuda de um especialista. A direção veicular torna o idoso integrado à família, à sociedade e conectado com o mundo. Um bom caminho é estimulá-lo e deixá-lo motivado. Caso sempre sejam apontadas as limitações, pode haver um problema de baixa autoestima e pode causar depressão, acelerando o processo degenerativo e a desarmonia interna.

## PARA UM BOM DESEMPENHO AO VOLANTE, SEGUEM ALGUNS PROCEDIMENTOS NAS CONDIÇÕES MÉDICAS MAIS COMUNS DO IDOSO PARA PRESERVAÇÃO DA SEGURANÇA NA DIREÇÃO:

- **Angina dirigindo:** pare o carro até controle dos sintomas;
- **Infarto agudo do miocárdio com colocação de marca-passo:** parar de dirigir por um mês;
- **Síncope de origem desconhecida:** parar de dirigir por um ano;
- **AVC ou Ataque Isquêmico Transitório:** parar de dirigir por pelo menos um mês;
- **Epilepsia:** não dirigir por um ano depois de retirada das drogas e por três anos, se dirigir à noite;
- **Diabetes *Mellitus* controlada com dieta:** não há problemas para direção veicular;
- **Diabetes *Mellitus* controlada com hipoglicemiantes orais:** com comprovação de ausência de problemas visuais ou hipoglicemia. Licença anual para dirigir;
- **Diabetes *Mellitus* controlada com insulina:** licença semestral para dirigir. A confirmação de boa saúde a cada renovação do exame médico;
- **Demência recente:** permitida a direção até onde conseguir “insights” e níveis adequados de julgamento, além de não apresentar desorientação temporal e espacial. Renovação anual da licença para dirigir;
- **Fixe um espelho auxiliar no seu carro. Ele pode melhorar o seu campo de visão.**

**ATENÇÃO: TODO MÉDICO DEVE SABER SE O SEU PACIENTE FAZ USO DA DIREÇÃO VEICULAR!**

Fonte: [www.educacaotransito.pr.gov.br](http://www.educacaotransito.pr.gov.br)  
Departamento de Trânsito do Paraná.



# O aprimoramento de técnicas cirúrgicas oculares visando a resultados mais específicos

## Cirurgia refrativa personalizada X Cirurgia refrativa convencional

**E**ngana-se quem pensa que a cirurgia nos olhos é somente estética; este é o aspecto secundário do procedimento. A intervenção visa, prioritariamente, a corrigir a visão e tratar os vícios de refração, conhecidos como miopia, hipermetropia e astigmatismo.

Refração é a mudança de direção de onda (luz, som etc.) ao passar de um meio para o outro.

O método, chamado de cirurgia refrativa, é uma especialidade da Oftalmologia que beneficia o paciente que não deseja usar óculos ou lentes de contato. A mudança pode ser percebida com a melhora na qualidade da visão. Mas nem todas as pessoas podem ser submetidas a esta cirurgia; alguns requisitos devem ser avaliados: idade acima de 18 anos - quando o grau tende a estabilizar -, exames oftalmológicos normais e uma variabilidade de grau pequena. Os sintomas para pacientes com erros de refração podem ser percebidos quando o olho não focaliza adequadamente o objeto e as imagens perdem a nitidez; desconforto ocular, dores de cabeça, lacrimejamento e ardor nos olhos também alertam para o problema.

# Tipos de Cirurgia Refrativa:

## CONVENCIONAL

### **PRK (Photo-Refractive Keratectomy ou Ceratectomia foto-refrativa)**

A aplicação do *laser* é feita numa área mais superficial da córnea, após a remoção intraoperatória de uma fina camada de células que a recobre (epitélio). Após a aplicação do *laser*, é colocada uma lente de contato gelatinosa terapêutica para proteger a superfície tratada, que será retirada em, aproximadamente, cinco dias após a reconstituição completa do epitélio.

### **LASIK (Laser In Situ Keratomileusis ou Ceratomileusis Assistida pelo Laser)**

O *laser* é aplicado nas camadas intermediárias da córnea após a confecção de um disco superficial de tecido corneano, que é reposicionado sobre a área tratada imediatamente após a aplicação do *laser*. Em geral, não há necessidade do uso de lente de contato terapêutica no pós-operatório imediato.

O *Microcerátomo* é o equipamento, com alta precisão, que realiza a confecção do disco corneano do *LASIK*. Ambas as técnicas, *PRK* ou *LASIK*, têm sua correta indicação e levam a resultados semelhantes, no que se refere à correção dos graus.

### **Laser de femtossegundo**

A evolução da tecnologia do *laser*, associada à transparência natural da córnea, permitiu o desenvolvimento de técnicas com cortes muito precisos através de pulsos ultrarrápidos (femtosegundo), para a criação dos discos no *LASIK* e de túneis intracorneanos e na colocação de anéis intraestromais. Estes anéis são indicados para regularização do formato anterior da córnea, com melhora da acuidade visual dos pacientes que têm ceratone (uma deformação na córnea).

Esse tipo de *laser* torna a cirurgia de *LASIK* mais previsível e segura, pois apresenta grande precisão (milésimo

de milímetro) na confecção dos discos corneanos. O *laser* de femtossegundo também pode realizar cortes programados em cirurgias de transplante da córnea, permitindo um encaixe perfeito entre o tecido doador e receptor, com diminuição do astigmatismo residual pós-operatório e com melhor aproveitamento do tecido saudável.

## Lio Facia

Casos selecionados de altos graus de miopia e hipermetropia, em que não há condições de correção pelo *laser*, podem ser tratados através da colocação dos implantes das lentes intraoculares, chamadas fáticas. Os resultados em longo prazo dos implantes fáticos realizados na Europa, nos Estados Unidos e no Brasil colocam esse procedimento como uma das opções para tratamento de altos graus.

## PERSONALIZADA

Tratar dois pacientes com a mesma doença de forma igual seria o mesmo que não levar em conta a individualidade de cada um. O mesmo acontece com os olhos que, embora tenham o mesmo vício de refração, apresentam variáveis oculares como diâmetro, curvatura e espessura de córnea, profundidade de câmara anterior, comprimento axial etc. Os métodos tradicionais de cirurgia refrativa são de alta tecnologia, porém são usados para a correção dos erros de refração sem levar em conta peculiaridades de cada olho. A tecnologia chamada *Wavefront* (frente de onda) diagnostica e mensura a maioria dos distúrbios da visão com muita precisão e estas informações são utilizadas pelo *laser* na execução de um tratamento personalizado para cada olho. O diferencial desta tecnologia é a correção dos graus levando em conta as características e necessidades de cada olho. Este tipo de cirurgia aumenta a segurança e melhora a qualidade da visão, além de reduzir eventuais dificuldades na visão noturna, como halos e reflexos, representando um avanço tecnológico importante tanto para pacientes quanto para médicos.



# Novas tecnologias para reverter processos de cegueiras em pessoas com doenças degenerativas na retina

A retina é a parte do olho onde se formam as imagens. É composta por células fotorreceptoras que são responsáveis pela conversão da luz em impulsos elétricos, levando a informação ao cérebro, onde a visão é processada. Seu funcionamento é similar ao da câmera fotográfica. A maior parte de suas células é nervosa, por isso, se houver algum dano nesta parte do olho, pode ser irreversível. Levando à cegueira!

As células fotorreceptoras são divididas em dois grupos: os cones, que são responsáveis pela visão de detalhes e das cores; e os bastonetes, responsáveis pela visão noturna e periférica. Caso haja degeneração nestas células, há perda na capacidade de transmitir imagens ao cérebro, isso acontece em pessoas que possuem uma doença chamada retinose pigmentar, considerada hereditária e que causa baixa gradual da visão devido à morte dos cones e bastonetes. Um dos sintomas da doença é a dificuldade de enxergar à noite; além de diminuição do campo visual e alterações na percepção das cores e detalhes. O diagnóstico da doença é feito em adolescentes e adultos jovens.

A Second Sight Medical Products Inc. é uma empresa, da Califórnia, líder no desenvolvimento de próteses para retina para deficientes visuais. Há, aproximadamente, 20 anos a empresa vem desenvolvendo (e testando) uma prótese óptica capaz de restaurar, ao menos parcialmente, a visão de quem sofre, principalmente, de retinose pigmentar. Com o sistema Argus II, denominação da tecnologia desenvolvida, acontece a conversão de imagens de vídeo captadas por uma pequena câmara instalada nos óculos do paciente. São transmitidas séries de pequenos pulsos elétricos, sem fio, para uma matriz de eléctrodos sobre a superfície da retina, para estimular as células que ainda não foram danificadas. O resultado da percepção vai depender de padrões de luz do cérebro. Desta forma, o paciente aprenderá a interpretar esses padrões visuais, resultando na recuperação de alguma função visual.

O sistema Argus II foi aprovado pela FDA, órgão governamental responsável pelo controle de alimentos e medicamentos nos EUA, em 2013. O público que vai ser favorecido com a nova tecnologia será de pacientes com avançado estágio de retinose pigmentar. Segundo informações da revista Scientific American Brasil, a Second Sight recebeu o aval para colocar o Argus II no mercado com base em uma experiência clínica de sucesso feita com 30 pacientes cegos no mundo inteiro. O implante de retina estará, inicialmente, disponível ainda este ano no Centre Hospitalier National d'Ophtalmologie des Quinze-Vingts, em Paris, nos Hôpitaux Universitaires de Genève, em Genebra, e no Manchester Royal Hospital e no Moorfields Eye Hospital, em Londres.

Segundo publicação do Hospital Albert Einstein, existe outra frente de pesquisa envolvendo uma terapia, chamada gênica, que trata o gene RPE65, em busca da correção do gene defeituoso que degrada os fotorreceptores que leva à perda gradual da visão. Este ainda está em estudos iniciais.

Todas as possibilidades estudadas e testadas até então representam novas esperança para os portadores de retinose pigmentar em obter resposta, ao menos parcial, para melhorar na qualidade de suas vidas.



Argus II: prótese ótica retiniana



# Influências externas que comprometem a saúde ocular

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

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. Desta forma, a prática de atividades físicas regulares e ingestão de água com frequência ajudam a proteger os olhos. Além de parar de fumar!

**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. Já o hipertenso precisa estar atento ao diagnóstico precoce de sinais e lesões de distúrbios de visão, que ocorrem quando a pressão arterial fica muito elevada, causando retinopatia hipertensiva. 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.

É possível observar que a forma que decidimos levar a vida pode determinar sua qualidade. À medida que os anos passam, alguns cuidados podem evitar problemas graves na visão. A alimentação equilibrada com atividade física regular e consultas periódicas ao oftalmologista são caminhos para evitar problemas, muitas vezes, irreversíveis.



## A visão e o uso correto dos óculos

**O**s óculos de grau são a maneira mais simples de se corrigir as ametropias – erros refrativos oculares. Estima-se que cerca de 15% das crianças e quase todos os adultos acima de 45 anos precisem usar óculos. Atualmente, existem inúmeros tipos de lentes, com tratamentos especiais, com capacidade de mudar a tonalidade de acordo com a iluminação total, polarizadas, antirreflexo, endurecidas e antirrisco.

“Se a doença  
não for  
tratada,  
pode levar à  
cegueira.”

A verdade é que os óculos caíram no gosto das pessoas e se tornaram também parte do figurino, deixando de ser apenas uma ferramenta de correção visual. Porém, estes só devem ser usados sob orientação médica e após exame oftalmológico.

Afinal, mesmo sem grau, se a lente não for de qualidade e o índice refracional da mesma não estiver adequado, a visão será comprometida, causando distorções na visualização das imagens e até problemas mais graves.

## O uso dos óculos vicia?

O uso prolongado dos óculos não causa dependência. O que acontece é que, quando a pessoa com problemas na visão passa a usar óculos, o problema é corrigido e passa a enxergar com nitidez; por isso, costuma ter dificuldades em ficar sem os óculos, uma vez que vê mais confortavelmente com eles.

Além disso, o uso dos óculos não interfere na evolução de problemas como miopia e astigmatismo. Porém, devido à falta de uso, ocorrem incômodos na dificuldade de enxergar, como lacrimejamento, vermelhidão e dores de cabeça. Usar ou não usar os óculos não aumenta nem diminui o grau, mas quem opta por usá-los certamente possui uma qualidade visual melhor.

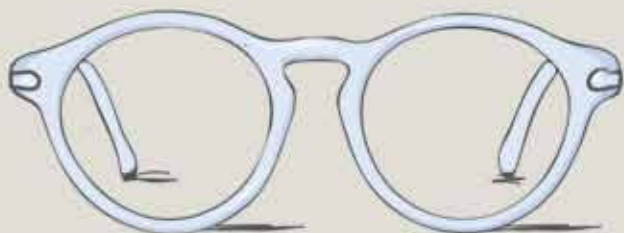
## Estou usando o modelo adequado de armação para o meu problema?

Na hora de escolher a armação é fundamental que o bom senso prevaleça e que se leve em consideração o problema oftalmológico que a pessoa possui. Em geral,

para as pessoas que possuem graus baixos o ideal são modelos de três peças de metal, uma vez que são levíssimos e dão a sensação de desaparecerem sobre o rosto. Outra indicação são as armações com fios de náilon ou as peças com fibras de algodão transparente.

As pessoas que possuem altas dioptrias, como miopia e hipermetropia, devem ter ainda mais cautela na escolha da armação para que não pareçam apenas um aparelho corretor. Nos casos de miopia mais alta que 3°, o ideal é usar peças ovaladas e de material reforçado, uma vez que nesses casos a lente é fina no centro e espessa nas bordas. Já nos casos de hipermetropia a região dos olhos aumenta com as lentes, por isso o aconselhável é que se usem modelos mais discretos.

Em caso de dúvida, busque sempre um auxílio profissional. Afinal, a escolha de uma armação inadequada proporciona óculos desconfortáveis e, às vezes, impossíveis de usar. Há de se observar todos os detalhes prescritos pelo oftalmologista, pois somente com esses cuidados pode-se determinar a melhor lente e o material, além do modelo mais indicado de armação.



## Quando devo usar óculos com proteção solar?

Diferente do que muitas pessoas pensam, os óculos de sol, ou com proteção solar, não devem ser usados somente no verão. O recomendado pelos oftalmologistas é que estes sejam utilizados também no inverno, uma vez que protegem os nossos olhos contra os efeitos dos raios ultravioletas, presentes mesmo em dias nublados e aparentemente sem sol.

A não utilização de proteção UV adequada pode provocar inúmeros problemas na saúde ocular, a curto e longo prazo; entre eles, o “ressecamento das lágrimas” que pode se agravar para fotoceratite, uma inflamação da camada externa da córnea que causa vermelhidão e sensação de areia nos olhos. Em geral, os sintomas acabam em um ou dois dias, porém eliminam muitas células oculares, deixando cicatrizes permanentes nas córneas.

Em longo prazo, dependendo do tempo de exposição aos raios UVs, o não uso de óculos com proteção solar pode ocasionar: alterações do cristalino, facilitando o surgimento de cataratas; câncer nas pálpebras; aumento das chances de ter pterígio – membrana que cresce na conjuntiva em direção à córnea –; e associada à idade, pode ocorrer a degeneração macular relacionada à idade (DMRI) – doença que atinge a parte central da retina e pode resultar em cegueira. Segundo especialistas, cerca de 50% das crianças e adolescentes que ficaram expostos ao sol durante cinco ou mais horas por dia desenvolveram a doença.



Sempre que precisar comprar óculos, tanto de grau quanto de sol, verifique se possuem proteção solar. Isso evitará futuros danos a sua saúde ocular.

## Usar óculos comprados em camelô faz mal à visão?

Um grande perigo para a visão é a compra de óculos de grau ou de sol em camelôs. Modelos falsificados ou que possuem lentes de má qualidade acabam piorando a visão, pois distorcem as imagens, provocando dores na cabeça e nos olhos. Além disso, devido à falta de garantia na fabricação, em geral, apresentam desníveis nas lentes, forçando mais os olhos para corrigir a visão “torta” provocada por elas.

Os óculos de sol comprados em camelôs não possuem proteção contra os raios UVA e UVB e podem acarretar problemas como inflamação e descamação da córnea. Além disso, quando estamos no escuro nossa pupila se dilata para facilitar a entrada de luz, o mesmo ocorre quando estamos com óculos escuros. Dessa forma, as lentes escuras falsificadas além de não nos protegerem dos raios ultravioletas, dilatam ainda mais nossa pupila, permitindo uma penetração maior de raios, causando danos celulares irreversíveis.

### DICAS PARA CUIDAR DOS SEUS ÓCULOS:

- Tire e coloque os óculos com cuidado para não desalinhar e perder o foco das lentes
- Lave-os todos os dias com água fria, sabão o detergente
- Não esfregue as lentes
- Use apenas um lenço de papel para limpar as lentes
- Guarde-os com as lentes para baixo dentro do estojo
- Não coloque sobre a cabeça, isso deforma e desequilibra as hastes
- Se possível, a cada três meses, retorne à ótica para higienização e ajustes.

# “Deixe mais de você do que saudades. Deixe seu amor pela vida. Doe suas córneas!”.

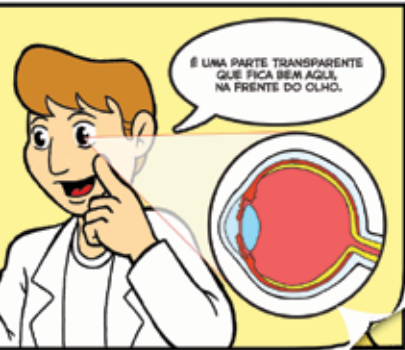
A história em quadrinhos “Deixe mais do que saudades” faz parte da Campanha de doação de córneas realizada em 2009, pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia em parceria com o Ministério de Saúde.



## 1 Doação de córneas DEIXE MAIS DO QUE SAUDADES



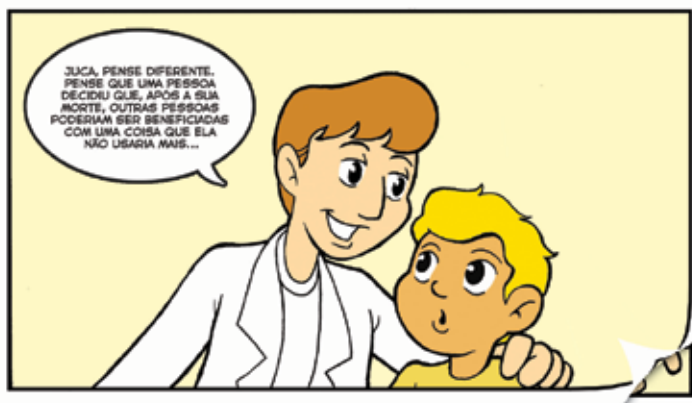
3



4



5



6





7



8



9



10



11



12



13



14



Fim

# O idioma do especialista

**M**uitas vezes os médicos em geral usam termos técnicos complexos e um pouco difíceis de compreender. Para tentar esclarecer melhor essas dúvidas, fizemos uma seleção com algumas das palavras mais utilizadas pelos nossos oftalmologistas em consultas de rotina.

**AMETROPIAS** - Os erros refrativos do globo ocular são chamados de ametropias; incluem doenças como miopia, a hipermetropia e o astigmatismo.

**CERATOCONE** - Trata-se de uma protrusão corneana (deslocamento para frente), não inflamatória, caracterizada pelo afinamento progressivo da porção central da córnea. Conforme a córnea vai se afinando, o paciente percebe uma baixa na capacidade visual.

**CÓRNEA** - Parte transparente que fica na frente do olho, funciona como uma espécie de “vidro de relógio”, tendo elevada potência refrativa.

**CRISTALINO** - É lente natural do olho e tem a função de contribuir na focalização da imagem do objeto que desperta nossa atenção na retina; permite focar de imediato os objetos ao longe e ao perto.

**HIPERMETROPIA** - Deficiência visual; os portadores dessa doença têm dificuldade para focalizar os objetos de perto.

**HUMOR VÍTRIO** - Substância com consistência de gel que preenche o espaço atrás da face posterior do cristalino e à frente da retina.

**MÁCULA LÚTEA** - Região central da retina.

**MIOPIA** - Deficiência visual; os portadores dessa doença têm dificuldade em focalizar os objetos de longe.

**NERVO ÓPTICO** - Trata-se de um nervo sensorial que inicia a condução do estímulo nervoso da retina para a via óptica, que termina no córtex occipital.

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

**PRESBIOPIA** - Também conhecida como “vista cansada”, caracteriza-se pela dificuldade na visão de perto devido à perda de capacidade acomodativa do cristalino. A alteração costuma ser percebida em torno dos 40 anos.

**PRESCREVER** - Receitar.

**PRESCRIÇÃO** - Ato ou efeito de prescrever.

**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.



## Mito ou verdade?

**S**ão muitas as dúvidas que surgem quando o assunto é cuidar da saúde ocular, por isso nós, da Revista Veja Bem, separamos alguns desses mitos e verdades sobre a nossa visão a fim de esclarecer essas questões e proporcionar ainda mais qualidade de vida.





### **Limão é bom para clarear os olhos vermelhos?**

Mito. O limão é totalmente contraindicado para uso ocular. O seu uso pode provocar irritação nos olhos, ocasionando até uma úlcera na córnea.



### **Comer cenoura melhora a visão?**

Verdade. As cenouras são fontes de carotenoides, substâncias que previnem a deterioração da mácula, ponto responsável por nos permitir enxergar cores. Em geral, o importante é ter uma alimentação balanceada e rica em vitaminas, proteínas e cálcio; essa variação nos alimentos oferece condições para um bom desenvolvimento da visão.



### **Devemos utilizar colírios todos os dias?**

Mito. Os melhores colírios para a limpeza dos nossos olhos são as nossas próprias lágrimas. Se for utilizar um colírio, lembre-se de procurar um especialista. A única coisa que se pode passar nos olhos, sem a prescrição médica, é a água limpa.



### **Ar-condicionado resseca os olhos?**

Verdade. Permanecer em ambientes fechados com ar-condicionado pode ressecar e irritar os olhos. Por isso, é importante fazer pausas e piscar os olhos para lubrificá-los.



### **Leite materno cura a conjuntivite do bebê?**

Mito. O leite materno é um bom alimento, mas não um medicamento. Em caso de conjuntivite nos bebês, o ideal é buscar orientação com um oftalmologista.



### **Coçar os olhos pode causar lesões na córnea?**

Verdade. Os olhos são muito sensíveis e coçá-los pode causar lesões sérias, ocasionando problemas como a ceratocone. Além disso, se as mãos não estiverem limpas, podem provocar, inclusive, alergias e conjuntivites infecciosas.



### Usar maquiagem todos os dias faz com que as lágrimas sequem?

Mito. A utilização de cosméticos na região dos olhos pode ser prejudicial apenas quando a maquiagem está com a data vencida.



### Os olhos também precisam descansar?

Verdade. Se você passa muito tempo na frente do computador ou com a vista concentrada em um ponto fixo (lendo, assistindo à televisão etc.), você precisa descansar, pois esse esforço pode ocasionar olhos secos, vermelhos e irritados. O ideal é fazer pausas a cada meia hora para a visão para descansar.



### Deixar de usar óculos faz o grau aumentar?

Mito. O aumento do grau não está relacionado à falta de óculos, tanto que o grau pode aumentar mesmo que a pessoa use as lentes conforme a recomendação médica.



### Crianças podem ter glaucoma?

Verdade. O glaucoma, inclusive, pode ser congênito, quando a criança nasce com o problema.



### Os óculos têm validade de um ano?

Mito. Com o uso, é normal que as lentes sofram alterações físicas e desgastes; é importante realizar anualmente exames periódicos a fim de avaliar as condições da visão e se há necessidade de trocar as lentes dos óculos. Essas avaliações costumam ocorrer anualmente, talvez por isso a confusão de que os óculos tenham validade.



### Usar óculos já prontos ou de outra pessoa prejudica a visão?

Verdade. Usar óculos de outra pessoa ou comprados em camelôs podem causar dores de cabeça, cansaço, tonturas e até náuseas. Os óculos só devem ser usados se forem prescritos pelo oftalmologista, com lentes corretivas personalizadas para cada paciente.



**CBO**TV  
www.cbo.com.br

A informação que você deseja está aqui:

**www.cbo.com.br**

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

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

Veja, conheça e comente.

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



**CBO**

CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA



## Oftalmologia quer dizer literalmente: ciência do olho.

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

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

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