

Veja Bem...

CBO em Revista

Situações que podem causar lesões oculares!

Linha Direta
Trauma ocular: esse assunto merece atenção

Olhando de Perto
Traumas oculares, uma urgência médica?

Prevenir é Melhor
Acidentes oculares domésticos: como evitar?



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

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

Diretoria Gestão 2018/2020

José Augusto Alves Ottaiano
Presidente - Marília – SP

José Beniz Neto
Vice-Presidente - Goiânia – GO

Cristiano Caixeta Umbelino
Secretário-Geral - São Paulo – SP

Abrahão da Rocha Lucena
1º Secretário - Fortaleza – CE

Sérgio Henrique Teixeira
Tesoureiro - São Paulo – SP

Produzido por
Selles Comunicação

Coordenação Editorial
Alice Selles

Projeto gráfico
Bianca Andrade

Diagramação
Luiz Felipe Beca

Jornalista Responsável
Márcia Asevedo Mtb: 34.423/RJ

Índice

04 **Palavra do Presidente**
Título

05 **Editorial**
Vamos falar um pouco
sobre trauma ocular?

06 **Linha Direta**
Trauma ocular: esse assunto
merece atenção

08 **Comportamento**
Acidente ocular de trabalho

12 **Olhando de Perto**
Traumas oculares, uma
urgência médica?





16 Por Dentro

O Trauma ocular na infância

20 **Com Foco**
Entendendo o hifema ocular

24 **Ciência e Tecnologia**
A importância do uso de óculos
na prática de esportes

28 **Vida e Visão**
O trauma ocular e a
visão monocular



30 **Prevenir é Melhor**
Acidentes oculares domésticos:
como evitar?



33 **Idioma do Especialista**
Trauma ocular contuso e perfurante:
como acontecem?

36 **Papo de Consultório**
Acidentes oculares causados
na terceira idade

Nesta edição, vamos falar sobre trauma ocular...



José Augusto Alves Ottaiano

Presidente do Conselho
Brasileiro de Oftalmologia
Gestão 2018-2020

“a grande lição que
queremos compartilhar
com você é que o
grande amigo de sua
visão, mesmo em casos
de traumas oculares
inesperados é o Médico
Oftalmologista”

Uma das experiências mais marcantes e desafiadoras que todo jovem médico enfrenta é o plantão em pronto-socorro onde acidentados de vários tipos e gravidades exigem o raciocínio médico rápido e a ação imediata. Quando a parte do corpo afetada é o olho, com toda sua fragilidade e sua maravilhosa engenharia para transformar a luz em estímulo nervoso capaz de ser decifrado pelo cérebro, o desafio ganha novas e intensas dimensões.

O Conselho Brasileiro de Oftalmologia dedica este número de sua publicação voltada ao público em geral, *Veja Bem*, à problemática do trauma ocular em suas várias facetas. Ameaça que acompanha crianças, adultos e idosos, em casa, no trabalho ou no trânsito, o trauma ocular precisa ser discutido e mostrado a todos, para que possa ser evitado sempre que possível e, quando ocorrer, provocar o menor grau de malefício possível.

Além das considerações que os especialistas consultados fazem para que as pessoas possam enfrentar os vários tipos de acidentes e incidentes que prejudicam os olhos, a grande lição que queremos compartilhar com você é que o grande amigo de sua visão, mesmo em casos de traumas oculares inesperados é o Médico Oftalmologista.

Confie sempre neste amigo.

Vamos falar um pouco sobre trauma ocular?

“...é importante ter em mente que a busca por um profissional especializado, o oftalmologista, é de suma importância diante de acidentes oculares.”

Quando se trata de trauma ocular a atenção deve ser redobrada. Isso porque o olho, embora esteja localizado dentro de uma cavidade óssea na face, tem a sua parte frontal exposta. Uma queda, pancada e até mesmo um cisco podem causar tanto um simples desconforto quanto um problema mais sério à visão.

Por isso, esta edição da revista *Veja Bem* vem recheada de informações sobre os cuidados que se pode tomar para evitar machucar esse órgão tão sensível e de grande importância para os sentidos do homem. Vamos falar também dos tipos de problemas que podem ser causados e algumas dicas de prevenção.

Logo na primeira seção da revista, *Linha Direta*, um panorama do que é trauma ocular. Essa matéria já prepara para levar o leitor mais fundo no assunto, passando por: acidentes oculares no ambiente de trabalho, dentro de casa e na prática de esportes.

Os cuidados também estão relacionados à faixa etária, as crianças precisam de uma atenção especial na prevenção a aciden-

tes no olho. Natural, pois estão em uma fase de descobertas e não têm limites para tocar ou bater em um objetivo que pode ser um objeto pontiagudo e até a quina de um móvel. Saiba como lidar com essa questão na seção *Por Dentro*, sobre trauma ocular na infância.

Na terceira idade vamos falar sobre uma das causas de trauma ocular nessa fase da vida, as quedas estão em posição de destaque. Mas, alguns cuidados podem ser observados, espantando o perigo.

Na seção *Olhando de Perto* vamos falar sobre os traumas que podem ser considerados urgências médicas! Também estamos falando sobre a prevenção no esporte com o uso de equipamentos adequados em atividades físicas e a diferença entre trauma contuso e perfurante.

Tudo isso para deixar o leitor bem informado sobre o assunto. Mas, é importante ter em mente que a busca por um profissional especializado, o oftalmologista, é de suma importância diante de acidentes oculares.

Vamos lá?!

Trauma ocular: esse assunto merece atenção



Acidente. Só a menção a esta palavra já sugere uma série de situações difíceis, e o que vem à mente é a busca por formas de resolver o problema que começa ali, naquele momento em que as coisas saíram do controle, e que chamamos de... acidente...

Alguns acidentes são potencialmente previsíveis, e ocorrem por causa daquela tendência que temos de achar que certas coisas (as ruins) só acontecem com os outros. Outros, de fato são impossíveis de prever. Independente da previsibilidade ou não, o fato é que um acidente pode gerar um trauma (que é a alteração da sucessão natural de eventos relativos à saúde, seja física ou mental), e suas consequências podem se dissipar rapidamente, demorar muito a passar, ou mesmo ser irreversíveis.

Chamamos de trauma ocular um acidente de pequena ou grande gravidade que afeta um ou os dois olhos. Assim como outros acidentes, um trauma ocular pode ocorrer em ambientes onde nos sentimos seguros, como em casa, no trabalho ou momentos de lazer, e com pessoas de qualquer idade.

Acidentes de carro têm grande potencial de atingir os olhos. O uso de cinto de segurança é fundamental para evitar uma série de danos.

Os traumas oculares em ambiente de trabalho, infelizmente, ainda são muito comuns e geralmente são causados pela falta de uso de equipamento de proteção individual (óculos de proteção ou máscaras).

Nos esportes, os traumas acontecem por contato (mão ou cotovelo de outro jogador, em esportes como futebol e basquete), ou por pancadas com bola em esportes como o paintball (por isso é importante usar protetores para a prática deste e de outros esportes).

O trauma que resulta de uma contusão, uma batida ou uma colisão contra o olho é o mais comum e pode gerar desde um simples arranhão na córnea até um descolamento de retina, o desencadeamento de uma catarata precoce ou glaucoma, dependendo da gravidade. Além do contuso, há o perfurante que, ao que o nome remete, consiste no corte ou perfuração do globo ocular por algum corpo estranho, e as queimaduras.

Os traumas oculares não perfurantes acontecem nas contusões como em pancadas, socos, entre outros, que embora não provoquem um corte no olho, podem gerar lesões graves como hemorragias, cataratas e descolamento da retina.



A prevenção das lesões oculares em casa é fundamental:

- Não permita que crianças pequenas brinquem com objetos pontudos.
- Não permita que animais de estimação (principalmente cachorros) cheguem perto do rosto de crianças pequenas.
- Ensine as crianças a não brincar de atirar objetos contra o rosto ou olho das pessoas.
- Deixe sempre o cabo da panela virado para dentro, prevenindo, assim, queimaduras térmicas oculares por líquido escaldante da panela.
- Mantenha longe do alcance das crianças os produtos de limpeza. Evite guardá-los na parte de baixo de armários ou de pias.
- Atenção com plantas venenosas e pontiagudas. Elas não devem estar ao alcance dos pequenos.
- Cuidado com cigarros na boca dos adultos quando estes pegarem as crianças no colo, a proximidade, sem cautela, pode causar queimadura ocular.
- Cubra ou arredonde quinas de mesa e maçanetas que estão na altura de crianças entre 5 e 6 anos.
- Proteja o rosto ao abrir garrafas.
- Use protetores oculares ao cuidar de plantas e do jardim.

Apesar de estar bem protegido dentro do crânio pela órbita e pelas pálpebras e cílios, a estrutura ocular é bastante delicada. Quando uma pessoa sofre um acidente, com trauma ocular, a relação entre os fluidos produzidos pelo olho é alterada. Assim, se há um aumento na produção e uma dificuldade no escoamento desses fluidos, a pressão intra-ocular aumenta, e há possibilidade de desenvolver glaucoma.

Os sintomas do trauma ocular dependem da parte do olho afetada e da extensão do ferimento. Varia desde apenas sensação de irritação e olho vermelho, até dor e baixa de visão. Qualquer trauma que envolveu o olho deve ser examinado por um oftalmologista, que poderá determinar se o olho foi afetado e que tratamento precisa ser seguido. O tratamento, clínico ou cirúrgico, dependerá das lesões observadas em cada caso.

Acidente ocular de trabalho

Queimaduras, contusões, presença de corpo estranho, perfuração do globo ocular, conjuntivite alérgica e a síndrome da visão do computador. Esses são considerados os seis maiores acidentes oculares mais comuns no trabalho.



No Brasil, os acidentes oculares de trabalho cresceram 51% em dois anos.

É importante lembrar que a visão é responsável por 85% da integração do homem com o meio ambiente, por isso requer muito cuidado e atenção. Mas, não é o que acontece. Segundo relatórios da Previdência Social, o número de trauma ocular dobrou no Brasil entre os anos de 2008 e 2010 – de 2,3 mil para 4,7 mil!

A prevenção e os cuidados no dia a dia no trabalho devem ser observados e cumpridos, segundo regras de segurança estabelecidas nas empresas e recomendações dos profissionais de saúde. Os cuidados são de acordo com o serviço executado.

“O olho é a quinta parte do corpo mais atingida pelos acidentes de trabalho.

Cerca de 4% das lesões, contra a incidência de 4,3% de ferimentos no joelho, 8,6% nos pés (exceto artelhos), 8,7% nas mãos (exceto dedos e punho) e 30,4% nos dedos.”

Fonte: Previdência Social

Especialistas apontam que o uso de óculos de proteção adequados tem potencial em diminuir 90% os acidentes oculares. Sendo assim, há grande responsabilidade por parte das empresas de informar sobre o uso correto deste equipamento e desenvolver, se for necessário, campanhas para prestar mais esclarecimentos sobre o assunto; tanto para o funcionário quanto para seus gestores.

Fique atento a dicas importantes sobre o uso correto de óculos de proteção no trabalho, levando em conta a atividade e o ambiente onde é realizada:

- Proteção lateral total- óculos indicados para impedir partículas multidirecionais e penetração de radiação UV (Ultravioleta);
- Protetor com perfuração- Permite a ventilação e é ideal para não embaçar a lente em ambientes quentes;
- Protetor fixado em tela de aço - Indicado para evitar perfuração ocular por partículas mais pesadas;
- Proteção lateral fixa - Para atividade de baixo risco como supervisores e dentistas que precisam manter boa visão periférica.

As cores das lentes também devem ser consideradas, pois influenciam na visão do contraste, no ofuscamento e no conforto visual:

- A amarela, melhora a visão em condições de pouca luz como dias nublados, com neblina e à noite. Esta evita o ofuscamento e por isso é indicada para direção noturna;
- A cinza é ideal para proteção contra o excesso de luminosidade do sol e nos trabalhos de solda;
- A verde melhora a visibilidade em condições moderadas de luminosidade;
- A laranja melhora a visão de contraste tanto em dias ensolarados como durante a noite;
- A azul e a rosa são ideais para descansar os olhos.

Check list para segurança dos olhos

Trata-se de uma avaliação feita no trabalhador que já apresenta problema visual (casos de miopia ou hipermetropia), para que os óculos de proteção sejam ajustados a cada necessidade.

Essa lista foi montada a partir de um estudo realizado por um órgão do governo americano para normas de segurança do trabalho, o NIOSH, que contempla: criar um ambiente de segurança no trabalho, avaliar os riscos, providenciar o EPI (Equipamentos de Proteção Individual) ocular adequado, usar boas práticas de segurança, providenciar recursos para primeiros socorros e dispor de uma pia para lavar os olhos e aplicar solução estéril nas mãos.

Existe outro risco, que os trabalhadores e as empresas precisam observar, que é a infecção por exposição ocular. As doenças

chamadas infecciosas são transmitidas por meio da mucosa dos olhos, por exposição direta, como: respingos de sangue e partículas de salivas por tosse ou secção.

“Evite tocar os olhos quando estiver manuseando produtos contaminados, tanto com os dedos quanto com outros objetos.”

Os riscos são por conta de infecções simples na conjuntiva ou uma contaminação mais grave, como o HIV, vírus da hepatite ou alguns tipos de influenza.

Dedicamos essa matéria para falar da importância da prevenção, mas também é importante informar as medidas a serem tomadas em casos de primeiros socorros oculares:

- Em casos de queimaduras químicas: lavar os olhos com água limpa em abundância;
- SOMENTE UM PROFISSIONAL habilitado pode usar colírio anestésico, no caso, durante o exame do olho acidentado;
- EVITAR comprimir o globo ocular até que haja um diagnóstico;
- Antes de tudo, e para ajudar a proteger a saúde dos olhos, as mãos devem estar devidamente higienizadas;
- O curativo provisório é importante em casos de lesão ou perfuração no local. Deve-se fazer uma bandagem no olho afetado, fazendo com que a região fique protegida sem compressão ocular;
- NÃO tente retirar qualquer corpo estranho e nem toque em uma possível perfuração;
- NÃO coçar os olhos é indispensável em todas as situações, para não piorar o problema. Inclusive nos casos de queimadura química, pois pode espalhar o componente e contaminar o outro olho. No caso de lesão, coçar o olho pode deixar o caso ainda mais grave; se tiver alguma partícula, coçar o olho pode arranhar;
- De forma geral, em caso de acidentes oculares a busca por um atendimento médico é indispensável! Após os primeiros socorros, o próximo passo, necessariamente, é buscar por um especialista;
- NÃO se automedique e nem deixe o tempo passar para ver qual será a reação, pois correrá o risco de perder a visão ou adquirir uma infecção generalizada!

Experimente os benefícios da HydraGlyde®

Aproveite os benefícios de hidratação prolongada¹ da tecnologia HydraGlyde® Matriz Umidificante - encontrados exclusivamente nestes produtos Alcon®:

- Fornece um aumento duradouro da umidade^{1,2}
- Mantém a superfície das lentes continuamente hidratadas durante todo o dia^{1,2†}
- Ajuda a manter as lentes confortáveis

HORAS EXTRAS DE CONFORTO

Com o uso de soluções para lentes HydraGlyde®^{3,4,5,6}



DESEMPENHO BASEADO EM CIÊNCIA

*Pacientes sintomáticos foram aqueles que, no início, experimentaram desconforto ou tiveram que remover suas lentes antes do que desejavam.

**Na média. Com base em um subconjunto de pacientes de um estudo clínico maior que utilizou a lente de contato AIR OPTIX® AQUA e a combinação OPTI-FREE® PureMoist® SDMP. Resultados no dia 30, n = 74, p <0,05.

† Com base no estudo de laboratório, AIR OPTIX® plus HydraGlyde® mantinha a umidade de 0-16 horas.

Informações importantes para as lentes de contato AIR OPTIX® plus HydraGlyde® (Iofurfilcon B) e AIR OPTIX® AQUA (Iofurfilcon B): Para uso diário ou uso prolongado até à noite para miopia/hipermetropia. Risco de problemas oculares graves (ex. úlcera de córnea) é maior no uso prolongado. Em casos raros, podem resultar na perda de visão. Efeitos colaterais, como desconforto, queimadura leve ou ardor podem ocorrer.* Veja as instruções do produto para o uso completo, cuidados e informações de segurança.

Referências: 1. Alcon data on file, 2015. 2. Alcon data on file, 2014. 3. Gorofalo R, Kemp J. Clinical trial experience with OPTI-FREE® PureMoist® MPDS. Contact Lens Spectrum. 2011; 26(13):Part SP1 44-48. 4. Alcon data on file, 2011.

Alcon A Novartis Division

Registros ANVISA: AIR OPTIX® plus HYDRAGLYDE® n° 80153480183, AIR OPTIX® AQUA n° 80153480058, AIR OPTIX® COLORS n° 80153480156, AIR OPTIX® for Astigmatism n° 80153480057, AIR OPTIX® AQUA Multifocal n° 80153480064, CLEAR CARE® PLUS n° 80153480176 e OPTI-FREE® PureMoist® n° 80153480094

*Marca de Novartis. *As marcas registradas são de posse de seus respectivos proprietários.

© 2017 Novartis

AP3-BR1708679854-VC-AGO/2017

Traumas oculares, uma urgência médica?



De repente, um acidente, e os olhos são atingidos. Qual será a medida mais acertada:

- a) Lavar os olhos
- b) Pingar um colírio
- c) Colocar um tampão no olho machucado
- d) Buscar atendimento de um oftalmologista imediatamente
- e) Esperar, pois naturalmente o olho se recupera

Se você escolheu a letra D, está no caminho certo. Afinal, quem não é médico oftalmologista não tem conhecimentos – nem equipamentos – para avaliar a extensão dos danos que os olhos podem ter sofrido. Mas, dependendo do tipo de acidente, antes mesmo de chegar ao médico é possível tomar algumas providências, que podem reduzir o potencial de dano.

Vejamos:

- **Aranhão por unha, papel ou folha de uma planta:** é comum que a pessoa sinta dor, lacrimejamento e fotofobia (sensibilidade excessiva à luz). Como não é possível sem equipamento próprio avaliar a dimensão do dano, é importante buscar atendimento oftalmológico o mais rapidamente possível.
- **Corpo estranho (limalha, areia, etc.):** o incômodo, o lacrimejamento e a dor, são um alerta de que há um “invasor” no olho. A primeira providência é lavá-lo com bastante soro fisiológico ou água. Caso o corpo estranho (ou mesmo apenas o incômodo) permaneça, deve-se procurar um oftalmologista para avaliar se a córnea foi arranhada.
- **Produto químico (solventes, produtos de limpeza, abrasivos como soda cáustica):** causam queimadura química ao entrar em contato com os olhos. As lesões por queimaduras químicas podem embranquecer a córnea, reduzindo a visão e até mesmo levar à cegueira. Por isso é importante lavar os olhos imediatamente, com soro fisiológico ou água, e procurar imediatamente um oftalmologista.
- **Quedas, brigas e pancadas:** podem causar os chamados “traumas fechados”. Não há perfuração do globo ocular, mas pode haver lesões como luxação do cristalino, hemorragias internas, fratura da órbita, etc.. Quando não há risco de vida, é importante que o paciente seja prontamente atendido por um médico oftalmologista, pois o atendimento por um médico generalista terá foco nos aspectos externos do acidente, sem uma pesquisa mais profunda dos possíveis danos na estrutura interna do olho, e estes traumas também podem levar à cegueira.
- **Objeto pontiagudo:** no caso de lesões superficiais na córnea, o paciente pode sentir dor e a visão embaçada, que chega a melhorar em até dois dias. Se o objeto perfurou – ou parece ter perfurado – o olho, a única medida a ser tomada é buscar imediatamente um hospital. É importante lembrar que objetos metálicos podem levar à perda total da visão em questão de dias, em função da oxidação do metal. Em hipótese alguma se deve tentar abrir o olho afetado, afastar as pálpebras ou pressionar a região.

Casos mais graves de trauma ocular representam risco de desenvolver uma catarata precoce ou até o descolamento de retina (região ocular responsável pela formação das imagens captadas pelo olho, bem como pela transmissão dessas informações para o cérebro). Esse quadro é considerado de urgência oftalmológica e o paciente pode precisar de cirurgia.



Crianças requerem mais atenção

Crianças se machucam em casa, na escola e em outros locais onde brincam. Infelizmente nem sempre os pais sabem do ocorrido, ou conseguem saber como foi, para dimensionar a extensão do problema. Às vezes as crianças omitem dos pais os traumas oculares frutos de briga, quedas ou contusões, para evitar castigos ou a interrupção da brincadeira. Esse comportamento pode fazer com que a ida ao oftalmologista só aconteça quando o quadro de trauma ocular já se agravou. Por isso, é importante conversar com as crianças e explicar que os olhos devem ser protegidos, que não se deve brincar com objetos pontiagudos, e também que qualquer pancada na região dos olhos precisa ser contada o mais rápido possível.

Estudos mostram que traumas oculares são a maior causa de cegueira monocular (perda da visão em um dos olhos) entre crianças, e que esses acidentes acontecem dentro de casa, no quintal ou na escola.

Se um trauma ocular aconteceu, após o atendimento oftalmológico urgente essa criança deverá ter acompanhamento médico periódico. Mesmo que o trauma seja considerado leve, é importante prevenir que surjam quadros secundários mais sérios, como um glaucoma.

Pensou
mais benefícios,
Pensou
Optive®
Máximo conforto
em um piscar de olhos^{1,2}



 *Sinergia³*

 *Alívio Rápido²*

 *Segurança⁴*

 *Efeito Prolongado²*

 *Conforto²*

 *Qualidade de Vida^{2,5}*

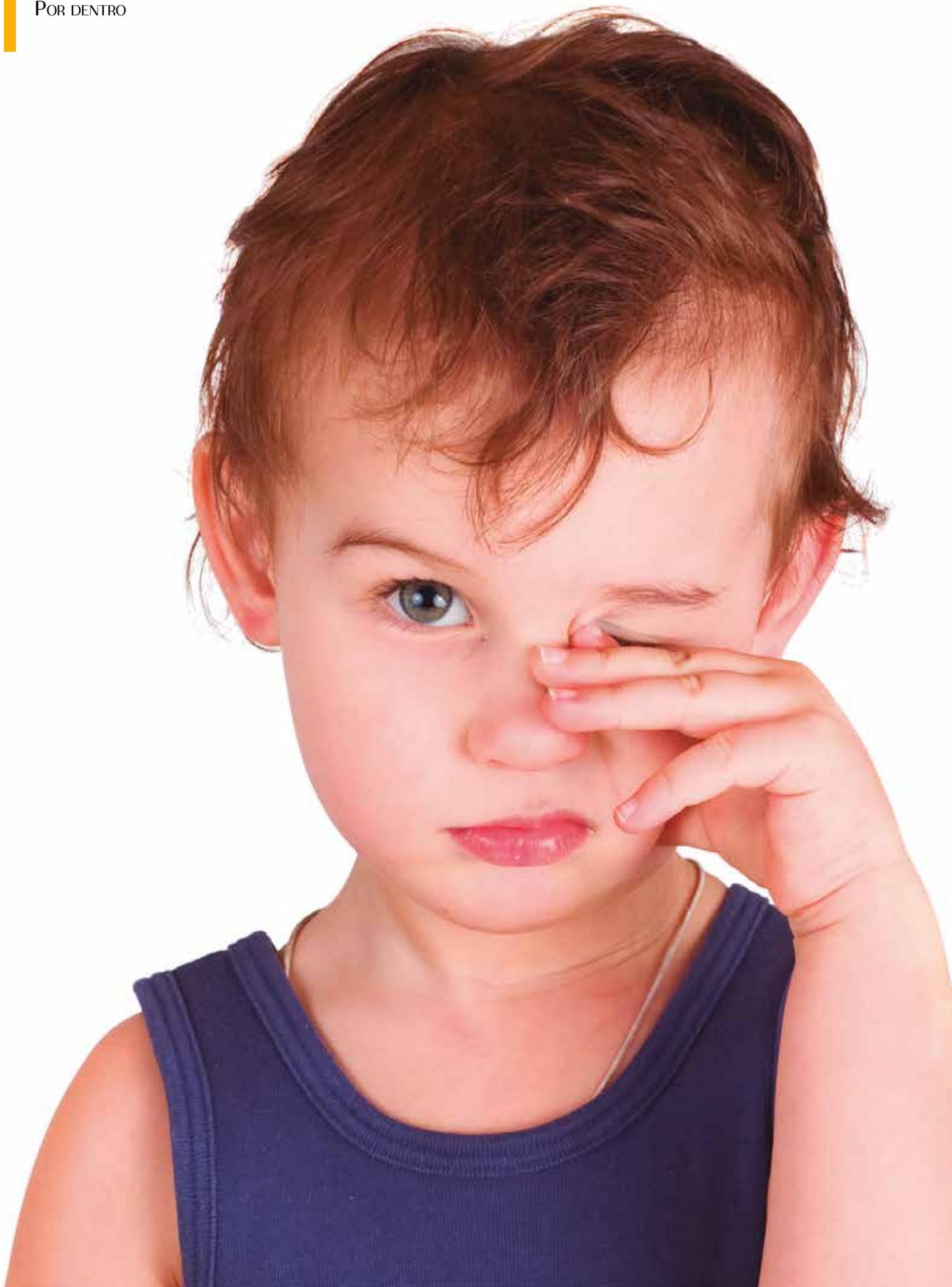
Referências: 1. Instruções de Uso OPTIVE®. 2. Simmons P et al. Efficacy and safety of two new formulations of artificial tears in subjects with dry eye disease: a 3-month, multicenter, active-controlled, randomized trial. *Clin Ophthalmol.* 2015; 15 (9): 665-675. 3. White et al. Bringing comfort to the masses: A novel evaluation of comfort agent solution properties. *Contact Lens & Anterior Eye* 37 (2014) 81-91. 4. Noecker R. Effects of Common Ophthalmic Preservatives on Ocular Health. *Adv Ther.* 2001; 18: 205-215. 5. Allergan Ltd. Data on file. OPTIVE FUSION™ Study CSR 10078X-001. 2013.

OPTIVE® UD

INDICAÇÕES: OPTIVE® UD é uma formulação de dupla ação: lubrificante e osmoprotetor da superfície ocular, proporcionando alívio da ardência, irritação, secura ocular, sensação de areia e corpo estranho que podem ser causados por poeira, fumaça, sol, vento, ar seco, ar condicionado. Age também como protetor contra as irritações oculares. OPTIVE® UD é indicado também no pós-operatório de cirurgias de correção visual LASIK (laser assisted in-situ keratomileusis). Reg. ANVISA/MS - 80143600093

OPTIVE®

INDICAÇÕES: OPTIVE® é uma formulação de dupla ação: lubrificante e hidratante da superfície ocular, a partir da combinação entre polímeros proporcionando alívio imediato e conforto prolongado contra a ardência, irritação, secura ocular, sensação de areia e corpo estranho que podem ser causados por poeira, fumaça, sol, vento, ar seco, ar condicionado. OPTIVE® age também como protetor contra as irritações oculares. Pode ser usado como re-umidificante durante o uso de lentes de contato para aliviar a secura, desconforto e irritação que podem estar associados com o uso de lentes. OPTIVE® também é indicado no pós-operatório de cirurgias de correção visual LASIK (laser assisted in-situ keratomileusis). Reg. ANVISA/MS - 80143600086



Trauma ocular na infância

Crianças no ambiente: atenção redobrada! Esse deve ser o lema de pais, professores e responsáveis para manter o ambiente onde a criança vive, brinca e estuda, seguro e livre de acidentes. São muito comuns acidentes envolvendo os olhos das crianças em lugares e atividades variadas. Lápis no olho por colega de sala de aula, arranhão do gato, dedo no olho do irmão, ardência nos olhos por causa de desinfetante...a lista é diversa!

As estatísticas apontam os objetos pontiagudos, contusões e substâncias químicas como as causas mais comuns, no caso de traumas oculares em crianças. Além dos momentos de recreação, disputas nos esportes, no trânsito, uso de fogos de artifícios que levam a situações muito frequentes de traumas oculares.

“Cerca de 30% dos pacientes ficam sem a visão útil e isto corresponde, aproximadamente, a 10% de todo ferimento ocular, em crianças. A cada ano, os acidentes no grupo de crianças com idade abaixo de 14 anos resultam em quase 6.000 mortes e mais de 140.000 admissões hospitalares, somente na rede pública de saúde. De acordo com o governo brasileiro, cerca de R\$ 63 milhões são gastos na rede do Sistema Único de Saúde. Estima-se que pelo menos 90% dessas lesões podem ser prevenidas por meio de ações educativas; modificações no meio ambiente, modificações de engenharia, criação e cumprimento de legislação e regulamentação específicas.”

Fonte: portal da Oftalmologia.

Nos casos de perfurações oculares, o acidentado deve ser encaminhado, em caráter de emergência, a um pronto-socorro. NÃO comprima o globo ocular até que um especialista avalie a proporção da lesão. SOMENTE um oftalmologista pode usar colírio anestésico para aliviar a dor provocada pelo acidente, após exame do olho afetado.

Para prevenir os acidentes oculares em crianças algumas medidas podem ser adotadas. Pais, professores e responsáveis devem estar atentos para a adoção de condutas necessárias para evitar acidentes:

- Deixar sempre o cabo da panela virado para dentro, prevenindo, assim, queimaduras térmicas oculares por líquido escaldante da panela;
- Manter longe do alcance das crianças os produtos de limpeza. Não guardá-los na parte baixa de armários ou pias. Os medicamentos e algumas substâncias como a soda cáustica e os agrotóxicos são risco ainda maior para as crianças;
- Não presentear criança com brinquedos pontiagudos, estilingues, facas ou tesouras com pontas. O objetivo é diminuir o risco de perfuração ocular;
- Ter atenção com plantas venenosas e pontiagudas, ao alcance dos pequenos. Plantas domésticas, que sejam pontudas, espinhosas, ou que soltam líquido leitoso podem causar irritação se atingirem os olhos;
- Tomar cuidado com cigarros na boca dos adultos quando estes pegarem as crianças no colo, a proximidade, sem cautela, pode causar queimadura ocular;
- As fezes de alguns animais, principalmente a do gato e a de aves, podem transmitir a toxoplasmose, doença que provoca inflamação no olho, podendo levar à cegueira. O contágio é feito através do contato das fezes do animal com as mãos da criança, que depois leva a mão na boca. É muito importante ensinar as crianças a lavarem bem as mãos, assim que acabarem de brincar com os animais;
- Orientar as crianças sobre o cuidado com "as aves que bicam", "o gatinho que arranha" e "o cãozinho que morde", pois estes animais podem, mesmo sem querer, ferir os olhos das crianças, durante a brincadeira;
- Os germes, os produtos químicos e os poluentes podem causar problemas nos olhos das crianças que praticam natação ou outros esportes aquáticos. Por isso, o uso de óculos apropriado é indicado, inclusive os óculos de natação com grau;
- Orientar as crianças a não coçar os olhos repetidamente, pois a frequência pode facilitar o aparecimento de infecções e levar ao desenvolvimento de doenças oculares como o ceratocone (córnea pontiaguda), a queda da pálpebra, o olho vermelho e o excesso de lacrimejamento;
- Na escola, os professores devem estar atentos com o uso de objetos como lápis e tesoura, pois podem ferir os próprios olhos ou o dos colegas;
- Usar cinto de segurança é indispensável também dentro da cidade, onde acontecem a maioria dos acidentes com perfurações nos olhos. Crianças de até 12 anos de idade devem estar sempre no banco traseiro. Jamais levar criança, de qualquer idade, no colo, principalmente no banco da frente.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), ocorrem, por ano, cerca de 55 milhões de traumatismos oculares que restringem as atividades por pelo menos um dia do indivíduo afetado; dentre estes, 750.000 necessitam de hospitalização; cerca de 200.000 são traumatismos abertos do globo ocular. No mundo, por lesões traumáticas do globo ocular, há em torno de 1,6 milhões de cegos, 2,3 milhões de indivíduos com baixa acuidade visual bilateral e 19 milhões com cegueira ou visão baixa unilateral. As lesões do globo ocular na infância correspondem a considerável parcela dos casos de cegueira infantil no Brasil e refletem a grande exposição da criança ao trauma. São mais frequentes em meninos, provavelmente pelas atividades de maior "agressividade" e força apresentada durante as brincadeiras.

A Genom Oftalmologia

Apresenta duas importantes vitaminas para **Saúde Ocular!**

L-CAPS

Ômega 3 de óleo de peixe com DHA concentrado,
Ômega 6 de óleo de barragem, óleo de linhaça com
vitaminas e minerais em cápsulas.

SUPLEMENTAÇÃO ESPECÍFICA para
aliviar os **Sintomas do Olho Seco** 1-9



60 Cápsulas moles
Colorido artificialmente
Zero Açúcar
Não contém glúten

GENOM



Com **Ômega 3** e **Ômega 6**,
vitaminas e minerais

Apresentação: 60 cápsulas
Posologia: 2 cápsulas por dia



Contém: 30 cápsulas gelatinosas
Posologia: 1 cápsula por dia



LUVIS

**REDUZ OS EFEITOS DE TEMPO NA DMRI
E AJUDA A MANTER A VISÃO SAUDÁVEL.**^{10,11}



COM **LUTEÍNA, ZEAXANTINA,
ÔMEGA 3, VITAMINAS E MINERAIS**

Referências: 1. Roseme H et al. Essential fatty acids for dry eye. A review. *Cont Lens Anterior Eye* 2010;33(2):49-54. 2. Kogami H et al. Short-term consumption of oral omega-3 and dry eye syndrome. *Ophthalmol* 2013;120:2191-6. 3. Góvil-Fernández J et al. Oral supplementation with n-3 polyunsaturated fatty acids containing omega-3 fatty acids, vitamins, minerals, and antioxidants in a large series of patients with dry eye symptoms: results of a prospective study. *Eye Inflamm* 2016;11:573-8. 4. Hosoya Y et al. A randomized, double-blind, placebo-controlled study of oral antioxidant supplement therapy in patients with dry eye syndrome. *Exp Ophthalmol* 2016;10:813-20. 5. 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. 6. Galis-Fernández C et al. A nutraceutical approach to dry eye disorders: The role of oral supplements with carotenoids and omega 3 fatty acids. *Mol Cell Nutr* 2015; 21:555-67. 7. Kogami H et al. Short-term consumption of oral omega-3 and Dry Eye Syndrome. *Ophthalmol* 2013;120:2191-6. 8. Claudio PA et al. New topics in Dry Eye Disease. *Curr Pharmaceut Design* 2017;23:1-17. 9. Morin CA et al. Acute versus polyunsaturated omega-3 or omega-6: supportive or unhelpful in dry eye. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2006; 47(16):1761-70. 10. Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO). 11. AREDS 2 Research Group. Lutein + zeaxanthin and omega-3 fatty acids for age-related macular degeneration: the Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) randomized clinical trial. *JAMA* 2013;309(11):2005-15.





Entendendo o hifema ocular

Um acidente de trânsito... uma briga... uma disputa mais acirrada em um jogo, são situações que podem ocorrer com qualquer pessoa. A estrutura da face protege os olhos contra lesões, e as pálpebras podem fechar rapidamente para formar uma barreira contra objetos estranhos, fazendo com que o olho consiga suportar um impacto leve sem ser lesado. Mas algumas vezes isso não é suficiente, o impacto é muito forte e gera um trauma ocular.

Todo trauma ocular deve ser examinado por um médico oftalmologista para avaliar sua extensão e prevenir possíveis complicações, pois um trauma ocular grave sem tratamento adequado pode fazer com que as lesões oculares se tornem irreversíveis e possam levar à cegueira.

Nas primeiras 24 horas após a lesão, é comum que se forme uma mancha escura em torno do olho. Quando um vaso sanguíneo se rompe na superfície do olho, ela fica vermelha, mas este sangramento geralmente é de pequena intensidade. Quando ocorre uma lesão na parte interna do olho, frequentemente ela é mais grave que a lesão superficial. Esse sangramento intraocular chama-se hifema.

Um hifema de pequena intensidade pode não apresentar muitos sintomas, e o paciente ter apenas um leve embaçamento visual e desconforto ocular. Pode haver dor ocular e sensibilidade aumentada à luz. Nos casos mais graves, quando se tem um hifema total, o acúmulo de sangue pode bloquear que se veja a íris e a pupila. Uma hemorragia de grande porte representa uma emergência médica.

O tratamento depende da extensão da lesão e do prognóstico do problema. Nos casos mais leves, não é necessário tratamento: o sangue é naturalmente absorvido em poucos dias ou, no máximo, esses casos podem ser tratados com o uso de colírios prescritos pelo oftalmologista. Raramente, em casos com

maior gravidade, o hifema necessita de uma intervenção cirúrgica para remover os coágulos e restos de sangue, de modo a evitar outras complicações.

Se não for corretamente tratado, o hifema pode gerar aumento da pressão ocular, que poderá afetar o nervo óptico, ou uma inflamação ocular, que pode levar a uma catarata e danos à córnea, que podem comprometer a visão do paciente. Em casos extremos, o hifema pode acarretar perda da visão ou danos irreversíveis em diferentes estruturas do olho. Pacientes que tenham lesão na retina precisam de um acompanhamento específico.

Seguindo as orientações médicas, a maioria dos pacientes têm boa evolução.

O hifema pode ocorrer também após a realização de uma cirurgia ocular e em função de alterações na coagulação do sangue (associada ou não ao uso de medicamentos anticoagulantes), mas sua principal causa é atribuída a um trauma ocular.



A importância do uso de óculos na prática de esportes

Não há dúvidas de que a prática de esportes é indicada para melhorar a saúde e a qualidade de vida do indivíduo. Jogar uma partida de futebol, correr ao ar livre, praticar tênis, são algumas das atividades que ajudam no desempenho físico e mental das pessoas. Porém, o cuidado com a saúde e a integridade dos olhos não pode faltar. O uso do equipamento de proteção pode evitar danos irreversíveis à saúde dos olhos.

Pesquisas apontam que as lesões nos olhos causadas pela prática de esporte são muito comuns. O olho é um órgão que possui 15 vezes mais terminações nervosas que os outros órgãos do corpo, e é a região mais exposta do corpo; a que recebe mais luz. De acordo com especialistas, a exposição a raios UVA e UVB

pode queimar a superfície do olho e o vento, por sua vez, pode ressecar o órgão. Com isso, são indicados óculos de sol para a prática de atividade física, inclusive para evitar lesões nos olhos que podem ser causadas por poeira, galhos e pedra.

O uso de óculos esportivos, dentre outros benefícios para a saúde dos olhos, pode render aos atletas - profissionais ou não - a melhora da performance.

Se o praticante de determinada atividade tiver algum problema de visão (miopia, astigmatismo ou hipermetropia) poderá usar modelos de lentes especiais ou colocar grau nos óculos de sol. Existem no mercado armações que permitem adaptação de óculos de grau ao modelo mais esportivo.



Para a prática de esportes com mais segurança, fique atento a algumas dicas:

- Limpeza dos óculos: devem ser usados produtos específicos para retirar a gordura ou sabão neutro e água. Para secar use tecido suave.
- Existe um modelo adequado para cada esporte: ciclistas devem evitar armações muito fechadas em dias quentes e úmidos, pois as lentes embaçam com mais facilidade.
- Os ciclistas não podem usar óculos com a lateral da lente muito grossa, para não deixar ponto cego na visão.
- A escolha da cor da lente é importante, por causa de suas diferenças: algumas são indicadas para os motoristas noturnos e outras são para luz solar intensa.

Com as novas tecnologias existentes no mercado, podem ser encontrados óculos oftálmicos confeccionados com materiais resistentes para qualquer prática de esporte. Nas várias opções de óculos solares as lentes e cores são produzidas sob medida para cada demanda esportiva. Inclusive, tais avanços proporcionam ao esportista com algum tipo de deficiência visual a garantia de um bom desempenho.

Dentre as especificidades dos óculos para prática esportiva, está a importância do material. Eles não podem ser produzidos em metal, porque durante o exercício – ciclismo, caminhadas, corridas, partidas de vôlei, tênis ou basquete – pode representar um risco em casos de acidente, como quedas e torções. O material deve ser leve e confortável, além da obrigatoriedade das lentes com proteção UV (escuros ou de grau).



De 212 lesões nos olhos, no rosto e na cabeça, 31 dos casos ocorreram com atletas que viviam em estados onde é obrigado o uso de óculos. Ao todo, 181 dessas lesões aconteceram com atletas que vivem em estados sem exigência do acessório. No geral, o requisito de óculos de proteção foi associado a uma taxa de 32% de lesões na cabeça e no rosto, e a taxa de 80% refere-se a lesões oculares. Taxas de concussão (pancada) foram semelhantes entre os dois grupos.

Fonte: Instituto Persi

Depois das lesões ocorridas nas ruas, em casa e no trabalho, as lesões oculares ocasionadas de atividades esportivas representam 25% do total de casos. Estima-se, segundo pesquisas realizadas nos Estados Unidos, que em média ocorram 100 mil casos de acidentes oculares com os atletas por ano, representando 14% de todos os atendimentos oftalmológicos. Segundo estudo publicado *Age and Consumer Product-Related Eye Injuries in the United States* – publicado no Rhode Island Medical Journal, as lesões oculares causadas por equipamentos esportivos – incluindo bolas, tacos e raquetes – foram responsáveis por:

- 41% dos atendimentos de emergência, entre crianças de 10 a 14 de idade;
- 25% dos atendimentos de emergência, entre as pessoas de 15 a 24 anos;
- 20% dos atendimentos de emergência, entre crianças de 5 a 9 anos.

Especialistas afirmam que as lesões oculares ocorridas em atividades esportivas variam de abrasões da córnea, até as mais graves, como lesões que podem levar à perda da visão, como uma fratura orbital e/ou descolamento de retina. A boa notícia é que 90% das lesões oculares são evitáveis através do uso de óculos de proteção:

- Os praticantes de esportes devem usar a proteção adequada para os olhos, como: lentes de policarbonato ou máscaras, mesmo que a liga esportiva não exija o uso dos mecanismos protetores.
- Pessoas que usam lentes de contato ou óculos também devem usar óculos de proteção adequados. As lentes de contato e os óculos comuns não oferecem proteção suficiente ao olho, quando atingido por um projétil.
- Para preservar a visão restante, todos os atletas que possuem visão em um olho apenas, aqueles com um olho normal e o outro olho com menos de 20/40 de visão, mesmo quando usarem óculos ou lentes de contato, devem usar óculos de proteção adequados para todos os esportes.
- Atletas que tenham visão em um único olho, aqueles que tiveram uma lesão ocular ou passaram por uma cirurgia ocular, não devem participar de lutas de boxe ou de esportes que envolvam as artes marciais por causa do alto risco de ferimentos graves adicionais que podem levar à cegueira.
- Em esportes em que uma máscara ou capacete com protetor ocular ou blindagem devem ser usados, como futebol e vôlei, é altamente recomendável que os atletas com visão em apenas um olho também usem óculos esportivos.
- Óculos de proteção esportiva devem ser substituídos quando danificados ou em decorrência do tempo, pois eles podem ter ficado enfraquecidos e perderem suas propriedades protetoras.

Fonte: Academia Americana de Oftalmologia

O modelo ideal de óculos pode ser indicado por seu oftalmologista.

Lançamento

TOTAVIT

Luteína 10 mg e Zeaxantina 2 mg
com vitaminas e minerais em cápsulas

Converse com seu oftalmologista
e saiba mais sobre os benefícios
da luteína e zeaxantina



Reg. M.S.: 5.2032.0038



**O NOVO SUPLEMENTO ANTIOXIDANTE
PARA COMBATER OS RADICAIS LIVRES**



LATINOFARMA
Uma divisão do Grupo Cristália

O trauma ocular e a visão monocular



Um dito popular diz que temos dois ouvidos, dois olhos e apenas uma boca para ouvir e observar mais do que falar. Sem discutir a sabedoria que se esconde em uma afirmativa como essa, você já parou para pensar qual seria o papel da duplicidade de ouvidos e olhos em uma construção tão magnífica como o corpo humano?

Embora seja possível ouvir com apenas um ouvido, quando ouvimos com os dois ouvidos o cérebro consegue entender melhor o som, identificando de onde ele vem, diferenciando som de ruído, e modelando a sua altura real.

Enxergando com os dois olhos, temos uma condição semelhante: temos noção de profundidade, identificando o que está perto e o que está longe, e temos um campo visual maior também.

Algumas pessoas, por razão de um problema no desenvolvimento da capacidade visual de um olho durante o crescimento, de alguma doença adquirida ao longo da vida (como glau-

coma, toxoplasmose ou tumores oculares), ou de um trauma ocular, perdem a capacidade visual de um de seus olhos, e com isso desenvolvem o que chamamos de cegueira unilateral ou visão monocular.

Uma pessoa com visão monocular perde a noção de distância, e por isso pode esbarrar em objetos, ter dificuldades para subir e descer escadas, atravessar ruas, dirigir, praticar alguns esportes e outras tantas atividades rotineiras que nos exigem visão de profundidade (chamada pelos médicos de estereopsia).

É importante destacar que muitas lesões graves, com potencial para deixar sequelas permanentes na visão, podem, inicialmente, não apresentar dor ou diminuição de visão. Dessa forma, sempre que um traumatismo ocular ocorrer, a melhor maneira de se prevenir o comprometimento dos olhos é procurar atendimento oftalmológico para a realização de exame adequado e um pronto estabelecimento de tratamento específico.



Limitação visual e qualidade de vida

Como não é um problema reversível ou passível de cura, quem fica com visão monocular após um traumatismo precisa se adaptar à doença. A perda da visão monocular não muda necessariamente a rotina do paciente, embora alguns relatem problemas no emprego, ansiedade ou baixa autoestima.

A maioria dos pacientes precisa de um curto período para se ajustar e voltar a dirigir, trabalhar, recreação, atividades caseiras ou andar, sendo que adaptação completa no geral acontece em cerca de um ano.

Monovisão por traumatismo ocular

Um traumatismo ocular, dependendo da gravidade e da evolução do caso, pode causar diminuição da acuidade visual e cegueira unilateral, sendo mais comum em adultos e jovens do sexo masculino, embora possa atingir pessoas de todas as faixas etárias e de ambos os sexos. Grande parte deles ocorre dentro de casa (especialmente em crianças), no ambiente de trabalho, durante o lazer e a prática esportiva (acidentes com bolas e tacos, cotoveladas e cabeçadas que atingem os olhos) e em acidentes de trânsito.

Tomar medidas preventivas, como usar protetores para os olhos em trabalhos que envolvam produtos químicos, limalhas de ferro e faíscas, equipamento de proteção na prática esportiva e cinto de segurança no trânsito, podem evitar traumas oculares e seus potenciais danos aos olhos. Mas se o acidente ocorreu, e comprometeu a visão em um dos olhos de forma irreversível, é preciso conviver com as limitações da visão monocular.

Direitos do portador de monovisão

A partir de 2011, o Ministério do Trabalho e Emprego entendeu que a visão monocular impõe restrições à capacidade sensorial de seu portador, com alteração das noções de profundidade e distância, além da vulnerabilidade do lado do olho cego, e que por isso pode ocupar cotas destinadas a deficientes visuais.



Acidentes oculares domésticos: como evitar?

O olho é um dos sentidos mais importantes do corpo e demanda muitos cuidados. Porém, medidas simples podem, além de preservar a saúde dos olhos, evitar acidentes oculares domésticos. Mas, se o acidente for iminente, não hesite: procure um oftalmologista imediatamente!

Segundo dados do Ministério da Saúde, estima-se que 110 mil crianças precisem ser hospitalizadas por ano em decorrência de acidentes domésticos. Dentre esses, os acidentes oculares são muito comuns.

Fonte: Jota Zero

Acidentes domésticos, geralmente, são ligados a acidentes com crianças. Isso porque os pequenos estão em fase de descobertas e querem tocar em tudo o que veem pela frente. Apertam, cheiram, comem, etc. Além disso, o ambiente doméstico abriga perigos em todos os cantos: podem estar na cozinha, se uma panela estiver com o cabo para fora do fogão ou uma faca esquecida em cima da bancada.

Diante disso, a atenção aliada a uma informação correta e precisa podem ser ferramentas muito úteis para prevenção de acidentes no lar; caracterizado, na maioria das vezes, como um local seguro.

Selecionamos algumas dicas simples que podem evitar acidentes dos considerados mais simples aos mais graves, como a perda da visão!

- A organização dos ambientes deve ser bem pensada, com materiais de limpeza e medicamentos, por exemplo, sempre fora do alcance das crianças. Saponáceos, desinfetantes e outros produtos de limpeza podem causar queimaduras oculares se caírem diretamente nos olhos;
- Brinquedos pontiagudos, quinas de mesas e pias oferecem grande risco de perfuração dos olhos. Nos casos de acidente, a melhor atitude é levar a criança imediatamente para o hospital, para que um especialista analise o caso e, se for necessário, retire o corpo estranho. Os pais não devem tentar remover o objeto;
- Nos casos de ciscos, areia e pelos de animais, por exemplo, os olhos devem ser lavados com água corrente. Não se deve tentar retirar o corpo estranho manualmente, para não correr o risco de causar ou agravar uma lesão na córnea, aumentando a irritação. Caso a limpeza com água corrente não resolva, o acidentado deve ser levado ao oftalmologista.

Mas, muita atenção!

Sintomas como: ardência, vermelhidão, dores e inchaço nos olhos causados por lesões nem sempre aparecem logo após o acidente. Em alguns casos, eles demoram um espaço maior de tempo para se manifestar. Por isso, é fundamental procurar um oftalmologista sempre que houver um acidente ocular, por mais simples que pareça, só este profissional poderá avaliar a gravidade do caso, diagnosticar com precisão os danos causados e indicar o tratamento adequado.

O colega já conhece a **Veja Bem?**

A **Veja Bem** é uma página gerenciada pelo CBO, voltada à educação dos pacientes.

Aproveite este material informativo e gratuito para utilizar na fanpage de sua clínica ou consultório.

Curta a página e aproveite!

VejaBem...



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA
Empresa Certificada
ISO 9001

Trauma ocular contuso e perfurante: como acontecem?

É comum a informação de que o esporte gera muitos benefícios para a saúde do homem e precisa ser praticado ao longo da vida. Mas, alguns cuidados devem ser observados para que os resultados não se revertam em problemas. Isso porque esporte e trauma ocular andam juntos e a atenção deve ser constante.

→ *Cavidade óssea na face.*

Embora o globo ocular seja protegido pela **ÓRBITA**, a parte da frente do olho fica exposto a traumas, e os esportes que tem a bola como principal elemento são grandes causadores de lesões oculares, como, por exemplo, a **CONTUSA**.

→ *Causado por impacto, uma pancada.*

Em práticas esportivas de contato, como o futebol, por exemplo, as lesões podem ser causadas por bolada no rosto, cotovelada, cabeçadas ou dedadas no olho; tais impactos podem levar tanto a traumas superficiais na conjuntiva como a um descolamento de retina, que é uma emergência oftalmológica.

No caso dos esportes com raquetes, como tênis e squash, o cuidado deve ser com a bola que, por ser pequena, se encaixa na órbita ocular; se ela ficar quente durante o jogo pode causar até queimaduras nas pálpebras e córnea.

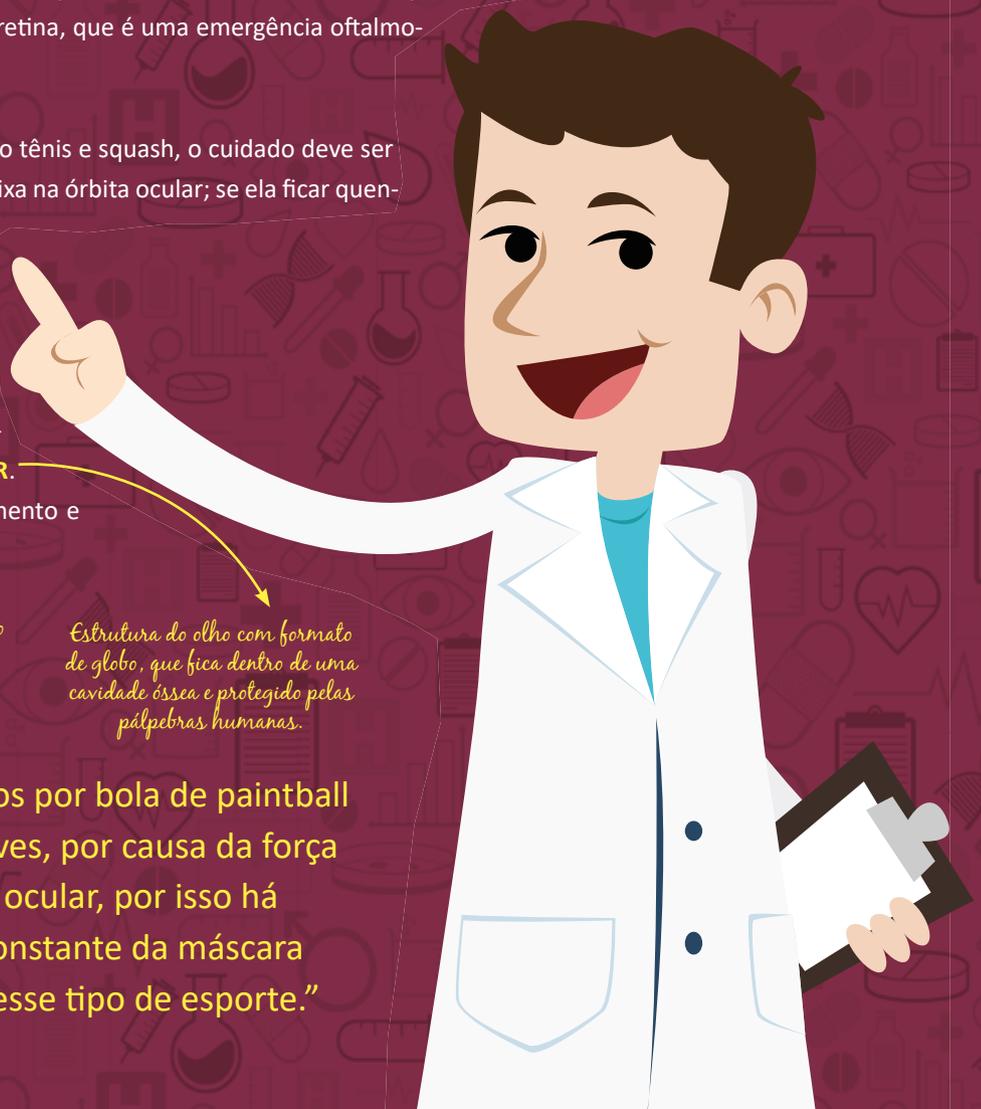
O trauma contuso, em muitas situações, é grave e considerado de grande relevância pelos especialistas por ser uma agressão direta na órbita ou **GLOBO OCULAR**.

Trata-se de um trauma agudo, sem ferimento e que provoca dor e **EDEMA**.

Acúmulo anormal de líquido que provoca inchaço.

Estrutura do olho com formato de globo, que fica dentro de uma cavidade óssea e protegido pelas pálpebras humanas.

“Os traumas oculares causados por bola de paintball são considerados os mais graves, por causa da força que as bolas atingem o globo ocular, por isso há uma recomendação do uso constante da máscara enquanto estiver praticando esse tipo de esporte.”



Tipos de lesões resultantes de traumas oculares durante a prática de esporte:

- Fratura de órbita: a partir de traumas mais violentos, como cabeçadas, quedas ou esportes automobilísticos;
- Glaucoma: por aumento da pressão ocular. Muito comum em traumas contusos;
- Hifema: hemorragia dentro da câmara anterior do olho, que pode levar a perda de visão;
- Lesão retiniana: desde um simples edema por impacto, **ROTURAS** periféricas até um descolamento;
- Perfuração: nos casos de traumas muito violentos por explosão ou por objetos pontiagudos;
- Uveíte: uma inflamação interna do globo ocular, em geral, resolvida por tratamento com anti-inflamatórios.

Rasgos



Em casos de trauma ocular, mesmo que aparentemente simples, o exame de fundo de olho é indicado. Principalmente para avaliar a retina, porque uma lesão na retina pode não apresentar sintomas, no início. O descolamento de retina total, e por muito tempo, pode não ser possível recuperar a visão.

O trauma perfurante é um tipo de lesão com risco de infecção imediata, sendo assim, a ação do especialista deve ser rápida para fechar a perfuração e restaurar o olho atingido, para evitar a perda da visão. Os objetos causadores de lesões desse tipo são: utensílios domésticos (tesoura, faca de ponta e alguns brinquedos); fragmentos de vidro, arame, tiro de espingarda de pressão, pedrada, fogos de artifícios e queimaduras por produtos químicos (álcool, seiva de plantas, materiais de limpeza etc.). Os acidentes de trânsito também podem causar trauma ocular perfurante, como em casos em que a cabeça bate contra o vidro podendo os fragmentos do para-brisas perfurar ou cortar o olho.

Fique atento, quando entrar um cisco em seu olho:

- Não esfregue os olhos e não use as mãos sujas para retirar o cisco;
- Caso o corpo estranho esteja em local visível, pode-se tentar retirá-lo com um lenço de papel, cotonete ou a extremidade de toalha;
- Pode-se tentar retirar o cisco com água corrente ou soro fisiológico. Para lavar o olho, mantenha-o aberto com a ajuda do dedo polegar e do indicador;
- Procure o oftalmologista se o corpo estranho estiver aderido à córnea, não estiver visível ou não foi possível retirá-lo;
- Até receber o auxílio especializado, deve-se manter o olho ocluído com gaze e fita adesiva.

Pessoas com grau elevado de miopia precisam ter mais atenção que as outras, em casos de trauma ocular. Isso porque esses pacientes têm a retina mais frágil e sujeita ao descolamento. Já existem óculos especiais para prática esportiva para maior proteção do globo ocular.



OFTALMOLOGIA DE FORMA CLARA E DINÂMICA:

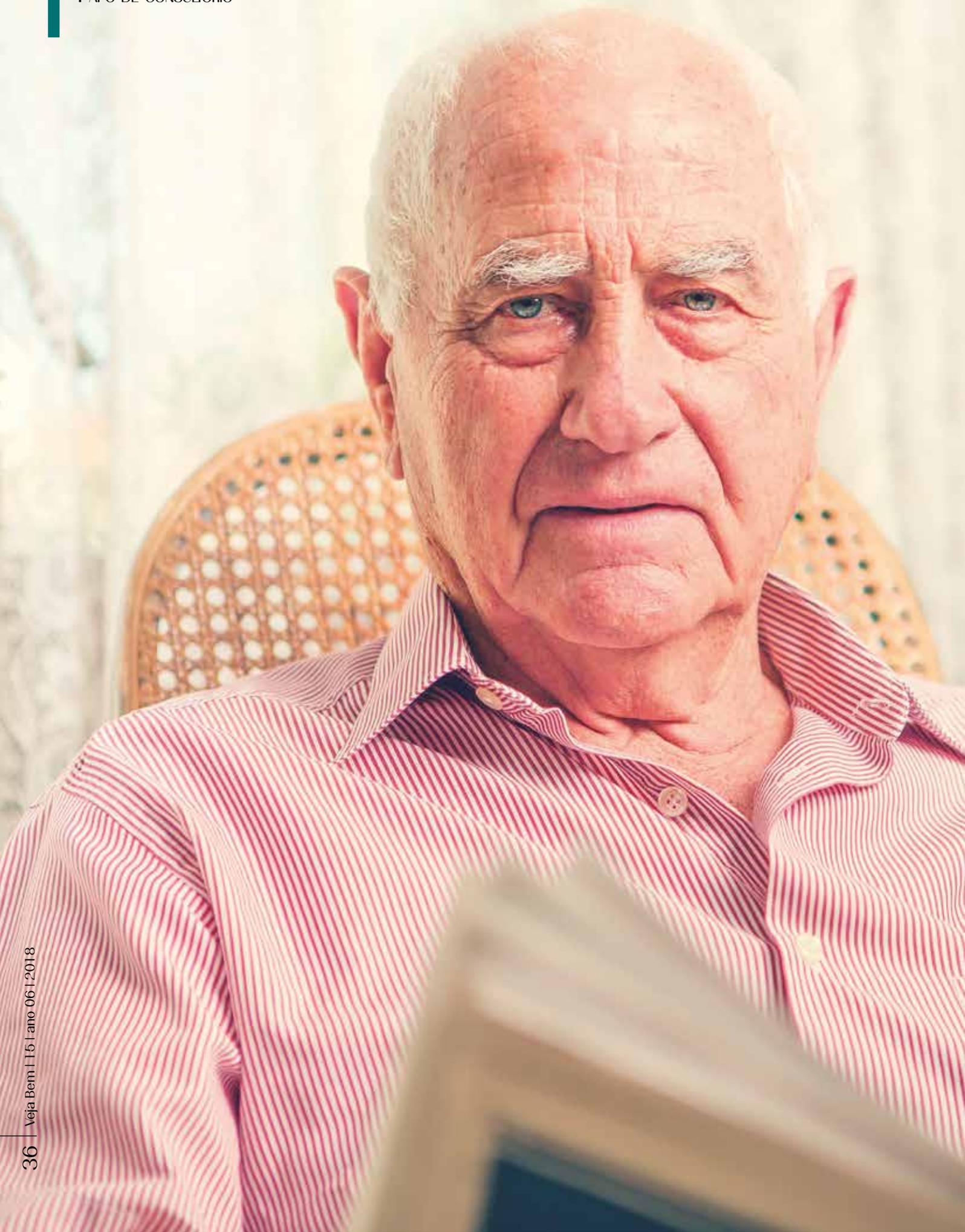
No CBO TV, tem!

Conteúdo feito,
exclusivamente,
para você.

Acesse!



WWW.CBO.COM.BR/CBOTV



Acidentes oculares causados na terceira idade

A Organização Mundial de Saúde (OMS) apontou que, a cada ano, entre 1,5 milhão e 2 milhões de pessoas ficam cegas no mundo em decorrência dos danos causados por traumas oculares, e quando se trata de pessoas com mais idade os riscos são ainda maiores. Isso porque, com o passar do tempo, os reflexos não são mais os mesmos, além disso, os ossos se desgastam favorecendo acidentes. Segundo um estudo realizado nos Estados Unidos, durante os anos de 2001 e 2007, 70% dos acidentes oculares com pessoas acima de 65 anos ocorreram no ambiente doméstico; os riscos aumentam acima de 75 anos. Nesse contexto, os cuidados devem ser redobrados para garantir a segurança dos idosos.

Constantes quedas são comuns na terceira idade, e representam um problema de saúde pública com importante impacto social na vida dos idosos. Nesta fase da vida as alterações fisiológicas são progressivas, afetando o equilíbrio e levando ao aumento nos riscos de queda nesta idade. Com isso, há perda da confiança, baixa autoestima, isolamento social e até depressão.

Algumas circunstâncias favorecem a queda:

- Condições do ambiente em que vivem;
- Sedentarismo;
- Doenças relacionadas ao envelhecimento;
- Comprometimento da acuidade visual;
- Medicamentos de uso contínuo;
- Doenças que comprometem os músculos e ossos – artrose, osteoporose e labirintite, doenças cardíacas e neurológicas.

A informação, de fontes oficiais, é uma forma de prevenção, por isso, deve ser observada para evitar acidentes tanto no ambiente doméstico ou em qualquer outro lugar que apresente algum risco para a saúde. No caso de idosos, é importante que na casa não tenha tapetes e os banheiros devem ter barra de proteção.



No banheiro:

- Use tapetes emborrachados antiderrapantes;
- Mantenha uma boa iluminação utilizando lâmpadas fluorescentes;
- Utilizar cores diferentes na parede e no piso em relação ao assento sanitário e a pia do banheiro;
- Instalar barras de apoio laterais e aumentar a altura do assento sanitário;



No quarto:

- Usar tapetes fixos ao chão e não encerar o piso;
- Usar sapatos com solado antiderrapante;
- Ajustar a altura da cama e usar colchão firme;
- Ter um abajur ou interruptor de luz próximo à cama;



Na sala:

- Deixar o caminho livre de fios e sem bagunça;
- Preferir sofás firmes e altos;
- Utilizar poltronas com braços;



Na cozinha:

- Utilizar armários fixos e de fácil alcance;



Escadas:

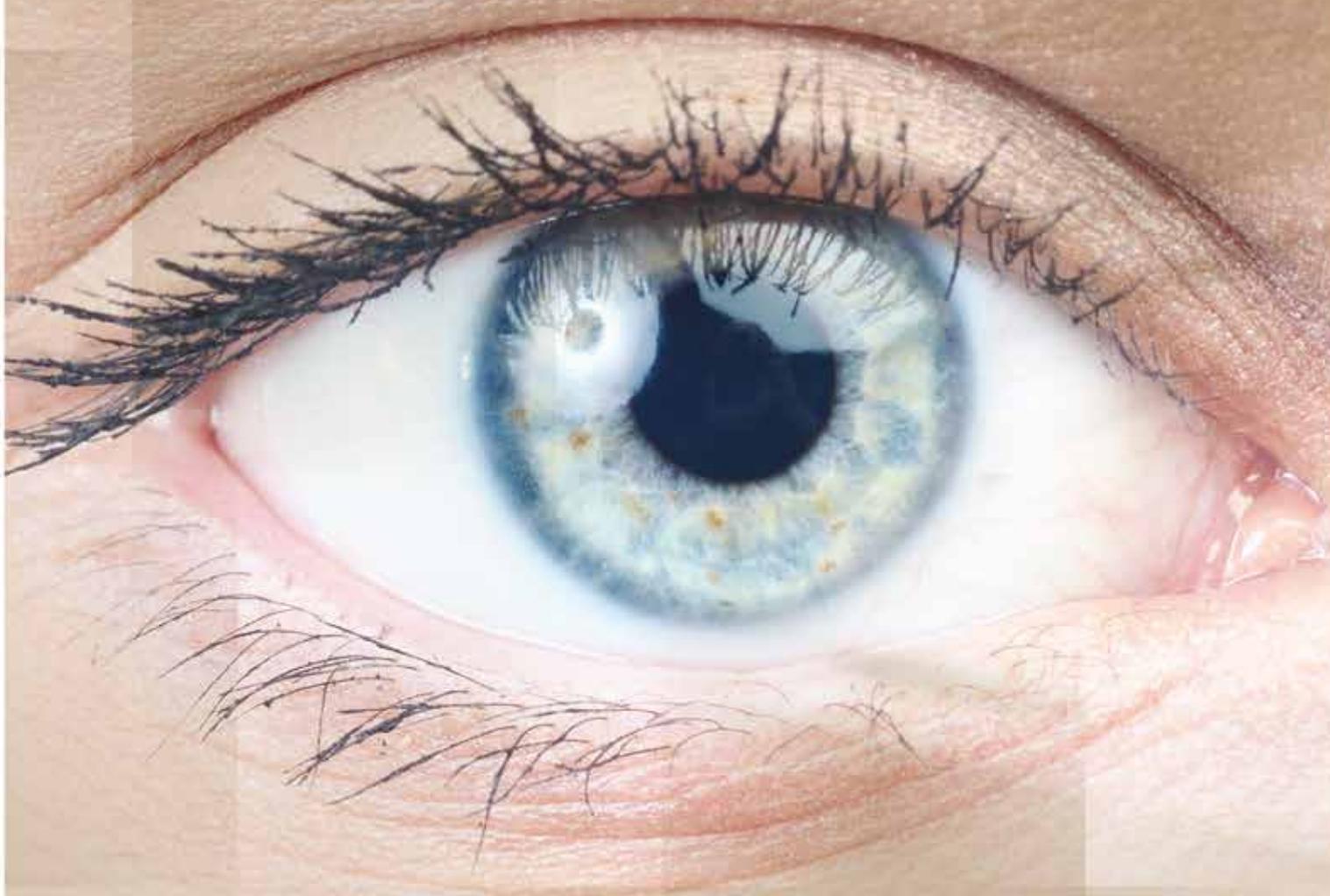
- Deve possuir corrimão nas laterais;
- Estar livre de objetos;
- Utilizar fitas antiderrapantes nos degraus;
- Ter interruptores de luz na parte superior e inferior da escada.

Exames oftalmológicos regulares, uma dieta saudável rica em cálcio e vitamina D, banhos de sol para fortalecer os ossos, identificação de medicamentos, com ingestão na hora certa e realização de um programa de atividades física para proporcionar mais equilíbrio, coordenação e força muscular também são práticas que podem melhorar não só o ambiente, mas a vida do idoso.



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

Empresa Certificada
ISO 9001



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.