

# Veja Bem...

*CBO em Revista*

**...Mitos e  
verdades sobre  
saúde ocular**

**Com foco**  
Computador  
e saúde ocular

**Vida e visão**  
Óculos de sol  
ajudam mesmo?

**Ciência e tecnologia**  
Existem terapias capazes  
de corrigir erros de refração?



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  
imprensa@cbo.com.br - www.cbo.com.br

### Diretoria Gestão 2018/2019

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**  
Danielle Amaral

**Jornalista Responsável**  
Juliana Temporal

# Índice

## 05 Palavra do Presidente



## 06 Comportamento

Alimentação e saúde ocular

## 09 Ciência e tecnologia

Existem terapias capazes de corrigir erros de refração?



12

### **Olhando de perto**

O que fazer em caso de traumas oculares



14

### **Vida e visão**

Óculos de sol ajudam mesmo?



17

### **Papo de consultório**

Saúde dos olhos, saúde do corpo



21

### **Com foco**

Computador e saúde ocular



25

### **Prevenir é melhor**

A importância dos exames periódicos para manter a saúde ocular



28

### **Linha direta**

Mitos e verdades sobre blefarite

33

### **Idioma do especialista**

Retinose pigmentar, o que é e como se trata

# Tudo o que você precisa e procura sobre Oftalmologia, no Portal CBO!



Acesse: [www.cbo.com.br](http://www.cbo.com.br)



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

## Palavra do Presidente



**José Augusto Alves Ottaiano**

Presidente do Conselho  
Brasileiro de Oftalmologia  
Gestão 2018-2019

**“Você sabia que 60% das doenças que levam à cegueira são tratáveis quando diagnosticadas de forma precoce?”**

Caro leitor,

Aproveito seu precioso tempo, enquanto você aguarda pelo capacitado atendimento de seu Médico Oftalmologista, para contar um pouco sobre os artigos publicados nesta edição da Revista Veja Bem, cuidadosamente elaborada pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia para promover informações sobre saúde ocular.

Em primeiro lugar, é importante deixar bem claro que não existem terapias milagrosas para a correção de erros de refração. Pelo contrário, o que existe é a capacidade técnica e científica do Médico Oftalmologista em aferir corretamente seu grau e escolher o melhor tratamento. Saiba mais sobre miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia na página 09.

Estamos no outono e, parafraseando a mundialmente famosa série de televisão *Game Of Thrones*, o “inverno está chegando”. Como todos vocês sabem, as temperaturas começarão a baixar e os dias ensolarados deixarão de ser frequentes. O que talvez poucas pessoas saibam é que o uso de óculos escuros neste período, com os devidos filtros UVA e UVB certificados pelo INMETRO, é fundamental para a prevenção de problemas oculares. Vá até a página 14 para saber mais.

Dados de 2018 indicam que mais de quatro bilhões de pessoas já estão conectadas à internet, seja pelo computador, smartphones ou tablets. Preparamos interessante matéria com dicas de como minimizar os efeitos da “Síndrome Visual do Computador”. Saiba mais sobre esta síndrome na página 21.

Você sabia que 60% das doenças que levam à cegueira são tratáveis quando diagnosticadas de forma precoce? Pois é. A realização de exames de rotina com o Médico Oftalmologista, como este que possivelmente irá fazer nos próximos instantes, são fundamentais para o diagnóstico de doenças oculares.

Visite regularmente o seu médico. Siga corretamente o tratamento prescrito e, mais importante, leve as informações que apresentamos nesta revista para informar seus amigos e familiares sobre a importância da consulta oftalmológica.

Com a sua ajuda, vamos diminuir a incidência de cegueira no Brasil.

Boa leitura.

# Alimentação e saúde ocular

**C**ertamente, você já ouviu que cenoura faz bem para os olhos. A ideia, popular principalmente entre nossas avós, conta, sim, com um fundo de verdade. Manter uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes é fundamental para o bom funcionamento de todo o organismo e isso inclui os olhos. Ou seja, comer bem ajuda (e muito) a sua visão.

Vitaminas, minerais, antioxidantes e ácidos graxos são fundamentais para o bom funcionamento dos olhos. Eles auxiliam na prevenção de doenças como a Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI), catarata e síndrome do olho seco.

Vitamina A e saúde dos olhos andam de mãos dadas. A cenoura, por exemplo, além dessa vitamina,



também conta com uma quantidade generosa de betacaroteno, fazendo com que ela se torne uma verdadeira aliada quando se trata de prevenção. A vitamina C, encontrada em abundância em frutas cítricas como a laranja, é uma fonte poderosa de antioxidantes. A vitamina E, por sua vez, atua da mesma forma e pode ser encontrada em frutos como a amêndoa e o amendoim e, ainda, na gema do ovo. Elas são fundamentais para prevenir o aparecimento de doenças oculares relacionadas à idade.

Outro nutriente conhecido por ser amigo dos olhos é a luteína. Trata-se de um carotenoide importante na prevenção de doenças oculares e não é produzido pelo nosso organismo, mas podemos obtê-lo através da ingestão de alimentos como

couve, brócolis e espinafre, que também são fonte de zeaxantina. O ômega-3 também precisa ser mencionado. Encontrado em peixes como o salmão e o atum, auxilia na prevenção da síndrome do olho seco, devido à concentração de ácido graxo. Além disso, minerais como o zinco, presente nas ostras e em algumas carnes, são importantes para que nosso organismo absorva corretamente os nutrientes e vitaminas.

Cuidar da saúde começa no prato. Incluir esses alimentos nas refeições diárias fará bem para a saúde dos seus olhos e também para todo o corpo, atuando na prevenção de diversos problemas. O ideal é apostar em alimentos frescos e variados. Quanto mais cor no prato, melhor!

# BLEPHAGEL®

Específico para a higiene das pálpebras e cílios.<sup>1</sup>



- ✓ Descongela as pálpebras e minimiza os riscos de reação alérgica.<sup>1</sup>
- ✓ Gel hipoalergênico.<sup>1</sup>
- ✓ Não tem perfume e não é gorduroso.<sup>1</sup>
- ✓ Não resseca a pele, produz agradável frescor e hidratação.<sup>1</sup>
- ✓ Adequado para usuários de lentes de contato.<sup>1</sup>
- ✓ Ação demaquilante.<sup>1</sup>

Como seu paciente.

Não precisa de enxágue

**Alto rendimento**  
Uma pequena quantidade já é suficiente.<sup>1</sup>

**Apresentação:**  
Tubo com 40g e 100 compressas.<sup>1</sup>



**Referência Bibliográfica:** 1) Bula do produto: Blephagel®. Registro MS nº2.5203.0006.001-4.

**BLEPHAGEL®** Gel hipoalergênico. Higiene diária das pálpebras e dos cílios. Tubo de 40 g. **Conteúdo:** Gel para a higiene das pálpebras e dos cílios. Tubo de 40 g e 100 compressas. **Composição:** Aqua, poloxamer 188, PEG-90, sodium borate, carbomer, methylparaben. **Indicações:** BLEPHAGEL®, gel hipoalergênico, demaquilante, cuida suavemente da limpeza da área dos olhos. Pode ser recomendado aos utilizadores de lentes de contato. Propriedades: BLEPHAGEL®, hipoalergênico (formulado para minimizar os riscos de reação alérgica), sem perfume, não é gorduroso, limpa de forma adequada as pálpebras. A sua fórmula: • Facilita a aderência do produto; • Produz uma agradável sensação de frescor, descongestionando as pálpebras e respeitando o pH da pele; • Não deixa resíduos.

**Precauções de utilização:** • Produto destinado a aplicação sobre as pálpebras e cílios, não aplicar no olho; • Não utilizar em crianças. NÃO USAR EM PELE LESIONADA OU IRRITADA. **Modo de usar:** Em média duas vezes por dia, de manhã e à noite, ou quantas vezes seja necessária a limpeza das pálpebras. 1) Aplicar uma pequena quantidade de BLEPHAGEL® sobre uma gaze limpa e macia. 2) Frente ao espelho, aplicar com delicadeza a gaze sobre as pálpebras e a base dos cílios com o olho fechado. 3) Passar suavemente, várias vezes a gaze com o BLEPHAGEL® sobre as pálpebras e a base dos cílios, friccionar com pequenos movimentos circulares a fim de retirar todos os resíduos. 4) Eliminar o BLEPHAGEL® restante com a ajuda de uma gaze limpa. 5) Repetir cada etapa para o outro olho utilizando sempre gazes limpas. Reg. M.S. nº 2.5203.0006. **Importado por:** UNIÃO QUÍMICA FARMACÊUTICA NACIONAL S/A. Rua Cel. Luiz Tenório de Brito, 90 – Embu-Guaçu – SP – CEP 06900-000 – SAC 0800 11 1559 – CNPJ 60.665.981/0001-18 – Farm. Resp.: Daniela Batista Paiva – CRF-MG nº 20617. **Fabricado por:** LABORATOIRES THÉA – 12, rue Louis Blériot – 63017 CLERMONT-FERRAND Cedex 2 – FRANCE / FRANÇA.



# Existem terapias capazes de corrigir erros de refração?

**E**rros de refração. Talvez você não os conheça por esse nome, mas certamente já ouviu falar ou tem algum deles, pois esse é o nome técnico dos problemas de visão que acometem muitas pessoas no mundo: miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia.

Esses problemas são chamados de erros, porque em olhos normais (emétopes), a luz penetra até chegar à retina, onde se forma a imagem que será transmitida até o cérebro (é lá que realmente se dá a visão) pelo nervo óptico.

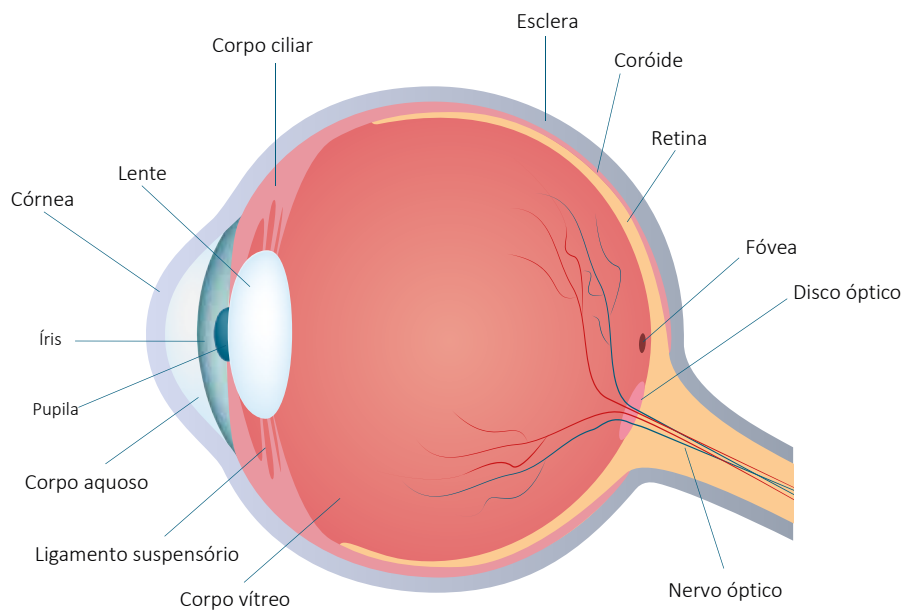
Em pessoas com erros refrativos, não acontece o bom foco da imagem na retina, o que faz com que a visão fique embaçada. Cada tipo de erro de refração representa uma dificuldade. Vejamos:

**Miopia:** os raios de luz são focados na frente da retina (porque a córnea é muito curva, porque o eixo do globo ocular é muito longo, ou ambos). As imagens distantes ficam borradas, mas aquilo que está perto é visto nitidamente.

**Hipermetropia:** a imagem do que está distante é focada atrás da retina (porque a córnea é muito plana ou porque o globo ocular é pequeno). As imagens (tanto do que está próximo quanto do que está longe) ficam borradas.

**Astigmatismo:** ocorre em função de irregularidade na curvatura da córnea ou do cristalino. Isso faz com que os raios de luz sejam projetados em pontos diferentes do olho, causando visão embaçada para perto e para longe.

**Presbiopia:** também chamada de vista cansada, ocorre com todos nós, em função da perda da capacidade do cristalino de mudar de forma para focar em objetos que estão perto.



Para que uma pessoa com erro de refração enxergue bem, ela precisa usar lentes corretivas (óculos ou lentes de contato), ou se submeter a uma cirurgia refrativa. Tanto as lentes corretivas, quanto as cirurgias refrativas têm evoluído muito ao longo do tempo.

As lentes de óculos se tornaram mais leves e a evolução da técnica e da tecnologia utilizadas em sua fabricação permitiu que a correção seja feita de forma mais precisa, específica para cada paciente, a partir de um exame médico minucioso, realizado pelo médico oftalmologista, que faz a prescrição da lente a ser aviada pelo óptico.

A mesma evolução ocorreu com as lentes de contato, que podem ser uma opção para pacientes que não desejam usar óculos nem passar por uma cirurgia refrativa. Hoje há, por exemplo, lentes que podem ser usadas por períodos longos e outras descartáveis.

As cirurgias refrativas trazem uma solução mais definitiva para quem deseja certa independência do uso de lentes

corretoras. Extremamente sofisticadas, essas cirurgias são utilizadas para moldar a córnea, permitindo que as imagens sejam formadas no lugar correto (na retina).

Infelizmente, algumas pessoas mal-intencionadas, que sequer têm formação médica, iludem aqueles que esperam encontrar uma forma de se livrar dos erros de refração sem precisar se submeter a uma cirurgia refrativa, ou usar lentes corretoras.

Prometem curas miraculosas, com a realização de exercícios, o que não encontra nenhum respaldo em pesquisas científicas (afinal, como alterar, com exercícios, a anatomia de um olho?)

O Conselho Brasileiro de Oftalmologia já denunciou à Justiça brasileira uma profissional que divulga essas “terapias”, e obteve o acatamento à sua solicitação pelos juízes encarregados do caso. Afinal, a busca por faturamento não justifica enganar pessoas em busca de tratamento. Fique atento!



# O que fazer em caso de traumas oculares

**A**cidentes acontecem, especialmente na área dos olhos. 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. Nunca acreditamos que irá ocorrer conosco ou com alguém da nossa família, mas é preciso saber como agir quando acontecer um trauma.

A maior parte dos acidentes envolvendo os olhos ocorre dentro de casa. Crianças e idosos são os mais vulneráveis a esse tipo de ocorrência. Panelas a fácil alcance, quinas de mesas e balcões, ou até mesmo objetos pontiagudos como lápis e tesouras, podem ser perigosos para crianças. Já para os idosos, o risco de queda ou de instilar um medicamento errado nos olhos, é bastante comum. Enquanto que, no trabalho, os olhos são a quinta parte do corpo mais atingida em acidentes. Os equipamentos de segurança são imprescindíveis nessas situações.

## Mas o que fazer em caso de traumas oculares?

- Em caso de acidentes com usuários de lentes de contato, as mesmas devem ser retiradas imediatamente, pois podem aumentar a irritação. Certifique-se de ter as mãos limpas ao retirar, para não contaminar mais ainda a área afetada.
- Caso o acidente seja com alguma substância química, como acetona ou álcool, deve-se lavar abundantemente. O ideal é manter os olhos sob água corrente por pelo menos 15 minutos. O mesmo vale para caso seja administrado um remédio errado, com embalagem semelhante a um colírio, por exemplo. Depois, procure um médico oftalmologista, uma vez que alguns sintomas não aparecem imediatamente após o acidente e só um especialista poderá avaliar a extensão do dano.
- Em caso de lesão devido a fragmentos ou corpos estranhos nos olhos com perfuração, devemos acalmar a pessoa que sofreu o acidente, realizar algum tipo de curativo ou proteção para a área afetada e encaminhá-la para a emergência para que tenha atendimento especializado.
- Não coce os olhos para remover corpos estranhos. O atrito causado na região poderá piorar a situação ao causar lesões na córnea, película transparente protetora do globo ocular. Não esfregue os olhos, em caso de poeira ou areia, lave-os sob água corrente. Em caso de fragmentos, madeira ou vidro, por exemplo, procure atendimento emergencial com um médico oftalmologista.
- Em casos de queimaduras ou exposição ao calor, faça compressas de água fria. A compressa com panos úmidos em água fria deve ser mantida apenas enquanto a pessoa acidentada é encaminhada para a emergência. Não se deve tratar a lesão somente dessa forma, mas é uma maneira de minimizar as lesões. Algumas lesões, como as causadas por utilizar solda sem óculos de proteção, tendem a demorar a mostrar sintomas e sinais, mas assim que sentir algo, deve-se procurar um médico oftalmologista.

Em caso de dúvida de como agir mediante um acidente, sempre procure ajuda especializada e encaminhe o acidentado para um hospital. Não aja por conta própria ou procure solução na internet, pois o procedimento incorreto pode levar a maiores danos à saúde dos olhos.

# Óculos de sol ajudam mesmo?

**Ó**culos de sol são belos acessórios e fazem parte do nosso dia a dia. É grande a variedade de modelos presente no mercado, mas seu propósito vai muito além da moda. Eles são verdadeiros aliados quando o assunto é saúde ocular. Então, a resposta é sim, ajudam e muito, mas, para isso, é importante escolher os óculos certos.

Os raios ultravioletas emitidos pelo sol podem trazer sérios riscos à saúde. A exposição prolongada é capaz de causar problemas como envelhecimento precoce e até mesmo câncer. De maneira geral, a principal preocupação é com a pele, que também deve ser protegida, mas, sem o cuidado adequado, os olhos também são afetados. Os óculos de sol têm a função de bloquear esses raios, impedindo que cheguem até a retina, além de proporcionar maior conforto à visão em dias mais claros e reduzir a evaporação da lágrima, prevenindo, dessa forma, o ressecamento dos olhos.

Óculos falsos ou de procedência duvidosa, além de não cumprirem a função de proteger os olhos, ainda

podem causar sérios danos e comprometerem a visão seriamente. Ocorre que as lentes escuras provocam a dilatação da pupila (como quando abrimos os olhos em locais com pouca ou nenhuma iluminação), fazendo com que a retina fique mais exposta. Quando os óculos não bloqueiam a entrada dos raios ultravioleta, eles atingem diretamente a retina, podendo aumentar as chances do aparecimento da catarata e da degeneração macular. O preço pode ser atrativo, mas não vale a pena arriscar a saúde dos seus olhos.

Outro ponto importante é que o uso de óculos de sol não deve ser restrito à época do verão. Em países como o Brasil, os índices dos raios ultravioletas são altos durante todo o ano, mesmo em dias nublados.

Quando escolher seus óculos, preze, principalmente, pela saúde dos seus olhos. Confira se eles contam com proteção 100% UV e compre, somente, em lojas de confiança. Estar na moda é bom, mas cuidar da saúde ocular é muito melhor!





ADAPTE-SE  
ao CONFORTO<sup>2</sup>

# Adaptis Fresh

hialuronato de sódio 0,4%



Qualidade Premium: ✓  
concentração exclusiva<sup>1</sup>

Único no Brasil ✓  
com Hialuronato  
de sódio 0,4%<sup>1</sup>

Conforto<sup>2</sup> para o dia-a-dia

Programa




Benefícios Exclusivos que  
se **ADAPTAM** aos seus pacientes!

**Referência bibliográfica – ADAPTIS FRESH:** 1. Bula do produto Adaptis Fresh, Legrand. 2. DEWS Management and Therapy of Dry Eye Disease: Report of the Management and Therapy Subcommittee of the International Dry Eye WorkShop (2007), The Ocular Surface / April 2007, Vol. 5, No. 2.

**Adaptis Fresh (hialuronato de sódio) 4mg solução oftálmica estéril** age como lubrificante e umectante ocular externo em casos de secreção lacrimal insuficiente ou lesão córnea. **Recomenda-se aplicar 1 a 2 gotas no saco conjuntival do(s) olho(s) afetado(s) três vezes ao dia, a frequência da aplicação será determinada de acordo com a necessidade de cada paciente.** Evitar que a ponta da embalagem entre em contato com os olhos, estruturas ao redor, dedos ou qualquer outra superfície, a manipulação incorreta do conta-gotas pode contaminá-lo, causando infecções nos olhos. O frasco deve ser imediatamente fechado após o uso. Adaptis Fresh não deve ser injetado ou ingerido, o seu uso é exclusivamente ocular. Foi observado uma breve diminuição da visão logo após aplicação, porém o efeito desaparece rapidamente. Caso o paciente desenvolva uma condição ocular intercorrente, estejam sujeitos a uma cirurgia ocular ou caso a condição piore e persista por mais de 72 horas, apareçam dor ou alterações da visão e/ou irritação do olho piore, suspender o uso do produto e consultar um médico imediatamente. Caso outros produtos oftálmicos tópicos sejam administrados, os mesmos devem ser administrados com pelos menos um intervalo de 5 (cinco) minutos. Evitar o uso concomitante do produto simultâneo de detergente ou soluções assépticas. Adaptis Fresh deve ser administrado somente caso a embalagem esteja intacta e não deve ser utilizado após a data de validade indicada. **Adaptis Fresh** Registro M.S. nº: 80192010032





## Saúde dos olhos, saúde do corpo

**T**odo mundo já ouviu dizer que “os olhos são as janelas da alma”, mas na verdade, são as janelas do corpo também. Eles são capazes de revelar doenças que, a princípio, não afetam a visão ou se relacionam com os olhos. Mas não é apenas isso: há uma estreita relação entre os erros de refração (miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia), que são considerados os problemas oculares mais comuns, e outras doenças da visão, que podem levar à cegueira.

Inúmeras doenças sistêmicas (que afetam todo o corpo) podem levar a alterações nos olhos e na visão (e isso pode ser o primeiro sinal de algumas enfermidades). Conhecer as principais associações de doenças sistêmicas e problemas oculares é importante para que diagnósticos e tratamentos não sejam adiados.

Há doenças oculares e sistêmicas que causam ou agravam os erros de refração. Como exemplo, podem ser citadas algumas causas da miopia adquirida (aquela que não está relacionada ao tamanho e formato do globo ocular), como diabetes mellitus, catarata e intoxicação medicamentosa. Entre as doenças que causam hipermetropia temos: intoxicação medicamentosa, botulismo, traumas oculares, tumor orbitário, infecções, aumento da pressão intracraniana, edemas (inchaços) maculares de diversas causas, tumores metastáticos de coróide e carcinoma do nasofaringe.

Os erros de refração podem representar fator de risco para doenças oculares graves e com potencial cegante, como a obstrução dos vasos da retina, a degeneração macular relacionada à idade, conhecida como DMRI (ligadas, em geral, à hipermetropia) e o glaucoma (relacionado tanto à hipermetropia quanto à miopia).

Os erros de refração também são causas ou se associam a alterações e doenças oculares que podem ser graves e exigem cuidados médicos especiais (clínicos ou cirúrgicos), como por exemplo: exoftalmia, nistagmo, hipotensão ocular, estafiloma escleral, hemorragias, roturas, pregas e descolamento de coróide, cegueira na infância, membrana neovascular sub-retiniana, hemorragias maculares, degenerações periféricas de retina, buracos e roturas retinianas, drusas de retina, descolamentos de retina, estrabismos e ambliopias.

Deve ser levado em consideração que nem sempre a existência de um erro de refração requer, necessariamente, o uso de lentes corretoras (óculos ou lentes de contato). Ao contrário, há situações em que a prescrição de óculos, mesmo quando se diagnosticou um erro de refração, pode agravar os sintomas que motivaram o paciente a procurar atendimento. Também se sabe que, algumas vezes, a queixa do paciente não tem relação com seu “grau dos óculos”, mas sim com a existência de outras doenças oculares, em geral graves, que só o oftalmologista pode e sabe diagnosticar e tratar.

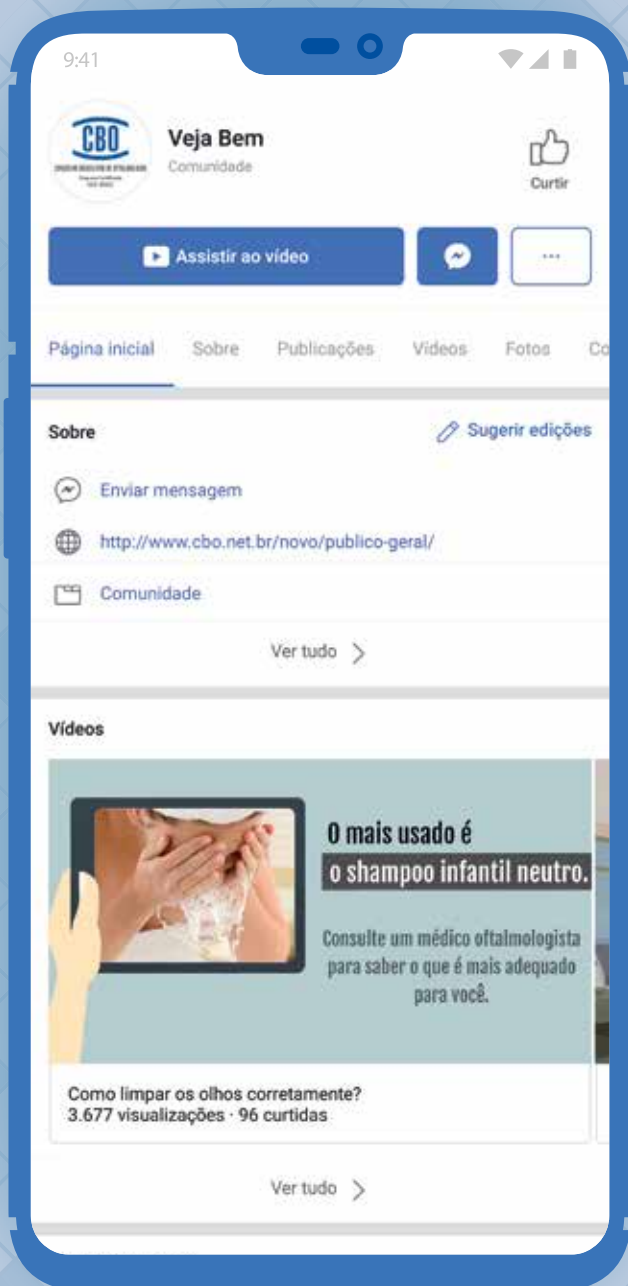
Saúde visual e saúde ocular são uma coisa só e encontram-se estreitamente relacionadas com doenças que afetam toda a estrutura dos olhos, desde as pálpebras até os centros visuais corticais, passando pela córnea, íris, lente, vítreo e retina. E esse binômio – saúde visual/saúde ocular – depende naturalmente das condições de todo o organismo e das condições de saúde de cada órgão.

O clínico geral pode fazer o diagnóstico de várias doenças. Da mesma forma, o médico oftalmologista pode, ao fazer um exame de vista, identificar doenças sistêmicas que afetam a visão. A interação entre seus médicos melhora seu tratamento. Um profissional sem formação médica não pode cuidar da sua saúde. Fique atento!



# Colega, a **Veja Bem** também é sua!

A **Veja Bem** é uma página gerenciada pelo CBO e lá fazemos publicações diárias sobre saúde ocular voltadas para o paciente.



Curta a página e aproveite para utilizar o conteúdo na fanpage de sua clínica ou consultório.

 /CBOvejabem



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

# Computador e saúde ocular

**F**icar muito tempo no computador afeta a nossa visão? Costumamos ouvir de nossos avós ou pais que ficar muito próximo à televisão ou muito tempo no computador, pode causar problemas à nossa visão, mas será mesmo verdade?

O computador é uma ferramenta crucial na vida de muitas pessoas e a maioria trabalha utilizando um, porém, passar duas horas ou mais em frente à tela pode ser prejudicial. A tela em si do monitor não é prejudicial aos nossos olhos, não emitindo níveis de radiação capazes de prejudicar nossa visão. No entanto, o uso exacerbado pode ocasionar a chamada “Síndrome Visual do Computador”.



A Síndrome é caracterizada pelo cansaço visual devido ao uso prolongado do computador. Isso ocorre porque quando estamos olhando para a tela, além de não piscarmos com tanta frequência, estamos constantemente “focando e refocando” nos *pixels*, minúsculos pontos que compõem as imagens e letras no computador, e os quais os nossos olhos não conseguem deixar definidos sem esforço. Todo esse trabalho de foco sobrecarrega os músculos dos olhos e a capacidade para focar diminui. Por consequência, os sintomas desenvolvidos acabam sendo:

- olhos secos e vermelhos, por não piscarmos tanto quanto deveríamos;
- coceira;
- visão embaçada;
- sensibilidade à luz;
- dor e ardor ocular.

Passar até mesmo duas horas em frente à tela já implica em risco de desenvolver essa síndrome, mas há opções para melhorar as condições e diminuir os sintomas. O principal é, a cada duas horas, descansar cinco minutos, fechando os olhos ou focando em objetos à distância, como olhar por uma janela, por exemplo. Para as condições de uso serem melhores para nossos olhos, é importante:

- manter o monitor a 60cm do rosto, na altura dos olhos ou ligeiramente abaixo;
- evite luminárias próximas, luzes diretas no monitor ou reflexos na tela;
- limpar com frequência a tela do computador;
- manter a sala onde está o computador sempre bem iluminada.

Colírios lubrificantes são grandes aliados contra as sensações de olho seco, coceira e ardência, mas todo medicamento, inclusive os colírios, deve ser receitado por um médico oftalmologista. Caso sinta qualquer um desses sintomas, é imprescindível consultar-se com um especialista para que avalie as possíveis causas e recomendações, pois o uso de óculos também pode ser recomendado para quem passa muito tempo diante de um computador.



LANÇAMENTOS

**areads e dois**

Luteína, Zeaxantina, Vitamina C, Vitamina E, Zinco

Cobre e Zinco

# Juntos contra os danos do estresse oxidativo<sup>1</sup>



**LATINO FARMA**  
*Uma divisão do Grupo Cristália*

Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. Referências Bibliográficas: 1. Combs GF Jr. The vitamins: fundamental aspects in nutrition and health. 3ª edition. Thaca. New York; 2008.

Material destinado ao público médico. Abril/2019.

Cod. 11F@0002



# A importância dos exames periódicos para manter a saúde ocular

**Q**uando foi a última vez que você fez uma visita ao seu médico oftalmologista? Nossos olhos são responsáveis por cerca de 85% da nossa percepção e qualquer alteração em nossa visão deveria nos fazer correr ao médico. Mas sabia que devemos fazer exames de vista regularmente, mesmo sem notarmos alterações ou sintomas?

As doenças mais perigosas que podem acometer nossa visão são silenciosas. O glaucoma, por exemplo, age por muito tempo até que o paciente comece a detectar a perda progressiva da visão periférica. As doenças têm tratamento muito mais eficaz quando descobertos logo no início e a única forma de detectar e tratar essas doenças o quanto antes, é realizando exames regulares com um médico oftalmologista, pois 60% das doenças que levam à cegueira são tratáveis quando diagnosticadas precocemente.

Os exames de rotina, como a verificação da pressão in-

traocular, que sempre realizamos em clínicas oftalmológicas, permite que o médico oftalmologista faça o diagnóstico de doenças como o glaucoma, que geralmente é causado pelo aumento da pressão intraocular e não causa sintoma algum até iniciar a perda progressiva da visão, o que, a partir daí, torna muito mais difícil desacelerar ou parar o avanço da doença e a eventual cegueira. Além do glaucoma, doenças como a Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI) e a retinopatia diabética também são silenciosas. A primeira atinge pessoas com mais de 50 anos de idade; já a outra, sem restrição de idade, pode afetar qualquer pessoa diabética. Essas doenças não exibem sintomas em seus estágios iniciais, porém podem ser percebidas com exames de fundo de olho ou mapeamento da retina. Portanto, os exames permitem que o médico perceba, antecipadamente, sinais de doenças e degenerações as quais o paciente, por vezes, nem sequer se deu conta. O médico oftalmologista é o único capaz de detectar essas alterações, sendo imprescindível consultar-se com especialistas sempre.

Quem deve ter maior cuidado com a visão são diabéticos, crianças, adultos acima de 40 anos e idosos acima de 60 anos, mas é recomendável a todos que visitem seu oftalmologista anualmente, mesmo sem alterações ou sintomas perceptíveis. Fique em dia com seus exames! Visite regularmente seu médico oftalmologista.



## OFTALMOLOGIA DE FORMA CLARA E DINÂMICA:

No CBO TV, tem!

Conteúdo feito,  
exclusivamente,  
para você.

Acesse!



[WWW.CBO.COM.BR/CBOTV](http://WWW.CBO.COM.BR/CBOTV)



# Mitos e verdades sobre blefarite

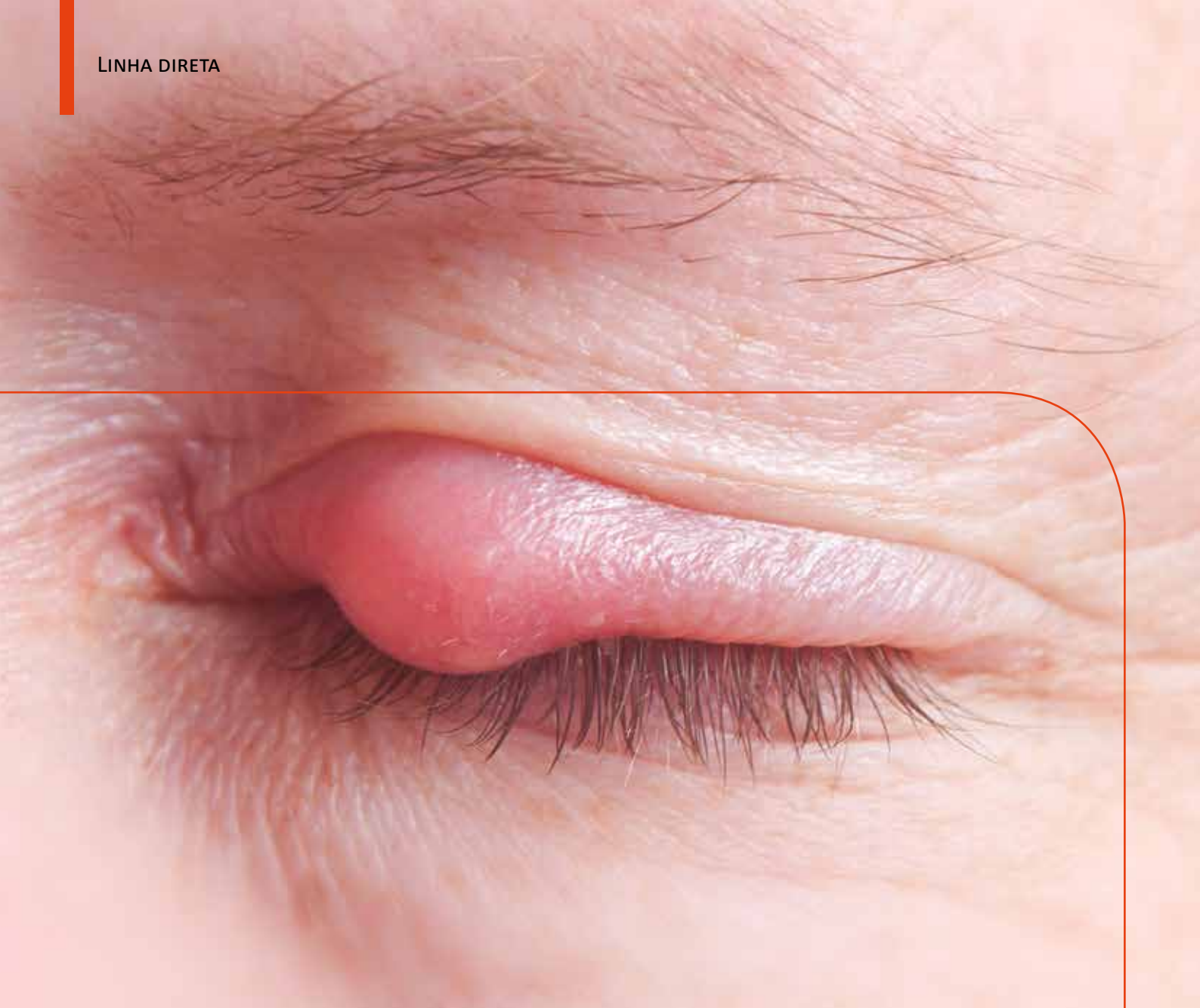
**B**LEFARITE. À primeira vista, pode parecer um nome atípico, mas a doença é mais comum do que parece, sendo, muitas vezes, confundida com terçol ou conjuntivite. Por isso, é importante entendê-la melhor e saber o que é verdade ou não. Mas lembre-se: nada substitui a consulta com seu oftalmologista!

**Blefarite é uma inflamação não contagiosa que afeta a pálpebra.**

**Verdade.** Essa inflamação pode ser causada por quadros de infecção, reação alérgica ou doenças cutâneas. No entanto, uma pessoa não pode transmitir para outra.

**Existe mais de um tipo de blefarite.**

**Verdade.** Ao todo, a doença pode se apresentar de três formas: blefarite seborreica, blefarite infecciosa e blefarite alérgica.



**Coceira, ardência, vermelhidão e edema são sintomas de blefarite.**

**Verdade.** Também pode haver irritação, lacrimejamento, sensação de corpo estranho e incômodo excessivo à luz. Dependendo do tipo da doença, pode haver sintomas específicos a cada um. É importante consultar um oftalmologista diante de qualquer sinal.

**Tratamentos caseiros são eficazes no tratamento da blefarite.**

**Mito.** Compressas, quentes ou frias, podem ajudar a aliviar os sintomas, mas soluções caseiras, além de não resolverem o problema, podem agravar o quadro. Somente um oftalmologista é capaz de avaliar a situação e prescrever o tratamento adequado para cada caso.

**Alergia está relacionada ao aparecimento da blefarite.**

**Verdade.** Reações alérgicas causadas pelo uso de colírios podem provocar o aparecimento da doença. Nesses casos, ela é chamada de blefarite alérgica por sensibilidade de contato.

**A blefarite afeta com mais frequência pessoas que tem a pele seca.**

**Mito.** A maior incidência se dá em pessoas com pele oleosa e que sofrem com seborreia. Em geral, o problema ocorre devido à produção excessiva de gordura produzida por uma glândula presente na pálpebra, fator que favorece o crescimento de bactérias.

# O ÚNICO COM A TECNOLOGIA HYDRAGLYDE® QUE GARANTE CONFORTO O DIA TODO<sup>1</sup>.



# Alcon

\* Fonte: IMS GPS MAT Fev/19

Referência: 1. OPTI-FREE puremoist Solução de Desinfecção Multipropósito – Instruções de uso do produto.  
Reg ANVISA: 80153480094



*A cada dia,  
uma nova descoberta.*



 SAC ALLERGAN  
0800-144077



Para mais informações, acesse  
as instruções de uso



 Allergan



# Retinose pigmentar, o que é e como se trata

**A** retinose pigmentar constitui uma série de alterações genéticas que levam o portador da doença à perda de visão noturna, periférica e central. A doença tende a se manifestar no início da adolescência, final da infância, com a perda da visão noturna, pois a degeneração progressiva da retina se inicia pelos bastonetes, células responsáveis por nos ajudar a enxergar à noite. Durante a adolescência, mais bastonetes, nas regiões periféricas da retina, vão sofrendo degeneração e há a piora do campo visual até mesmo durante o dia, com perda da visão central ao paciente chegar à idade adulta, quando a degeneração atinge as células fotorreceptoras na região central da retina.



A retinose pigmentar pode ser diagnosticada através de exames de fundo de olho que observam a retina e ajudam, também, a detectar complicações adicionais decorrentes da doença, como edema macular, ou seja, inchaço na região da retina e, mais raramente, hemorragias também nessa área. É interessante realizar um teste genético, para a avaliação de qual tipo de alteração é responsável pela doença, que possui várias outras síndromes e doenças relacionadas. Diversas alterações genéticas já foram identificadas como causadoras.

É importante destacar que, apesar de atraentes, tratamentos milagrosos ou sem o devido embasamento científico, sem estudos e publicações para corroborá-los, devem ser desconsiderados. Desde os anos 90, existem rumores de tratamentos efetivos para a reti-

nose pigmentar em Cuba e muitos brasileiros foram seduzidos por essas promessas, com, inclusive, ajuda financeira advinda do governo federal, que se viu, devido a medidas judiciais, obrigado a custear passagens e tratamentos em Cuba. O tratamento, porém, nunca teve artigos publicados ou respaldo na literatura mundial. Tratamento semelhante foi feito no Brasil em apenas um local, durante uma década, sem que fosse produzido qualquer estudo científico ou comprovação da eficácia do mesmo, sendo encerrado quando o único local que o oferecia, fechou por falta de verbas.

A medicina avança a passos largos, mas, por ser de origem genética, a retinose pigmentar ainda não possui cura ou tratamento. Terapias genéticas estão sendo estudadas em animais, com resultados promissores, além de estudos com células-tronco. A tecnologia também está presente para auxiliar os pacientes com baixa visão a manterem sua autonomia e liberdade, mas lembre-se: somente médicos oftalmologistas podem sugerir a melhor terapia e tratamento e eles devem sempre se basear em pesquisas, com estudos clínicos, testes devidamente documentados e terapias aprovadas, mundialmente, antes de serem divulgadas como seguras e confiáveis.



# 18 mil agradecimentos

Ao longo de sua história, o CBO tem buscado oferecer serviços úteis aos seus associados. Esse esforço contínuo requer investimentos maiores do que uma sociedade médica como a nossa é capaz de realizar sozinha.

Felizmente, não estamos sós. Contamos com empresas que tanto atuam na Oftalmologia, como reconhecem nossos esforços. Também sabem a importância de levar serviços aos nossos associados, e acreditam no trabalho que realizamos. Por isso, em tempos de verbas curtas em todos os setores e instâncias, investem em nossas ideias, em nossos projetos.

Carinhosamente, referimo-nos a essas empresas como **Patronos CBO**. Em 2019, os projetos do CBO contam com o apoio da **Alcon, Allergan, Genom, Latinofarma** e **Ofta**, que agora recebem aqui nosso sincero:

*Muito Obrigado!*

**Alcon** A Novartis  
Division

  
**Allergan**

  
**GENOM**  
OFTALMOLOGIA

 **LATINOFARMA**  
Uma divisão do Grupo Cristália

  
**ofta**  
Vision Health  
Inovação no cuidado da saúde ocular.

  
**CBO**

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.



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA