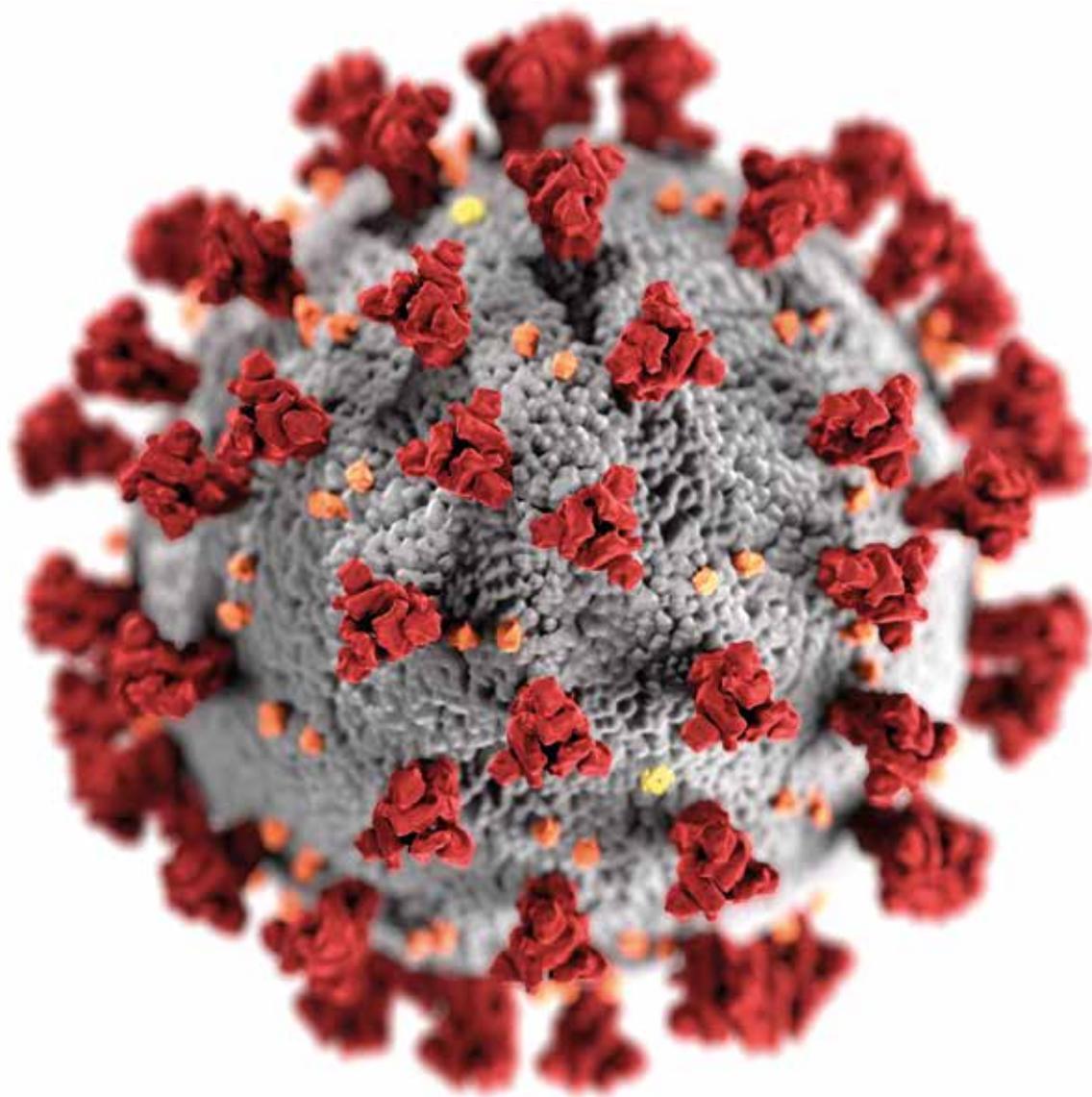


Veja Bem | 25 | ano 08 | 2020

Veja Bem...

CBO em Revista



ESPECIAL
Coronavírus

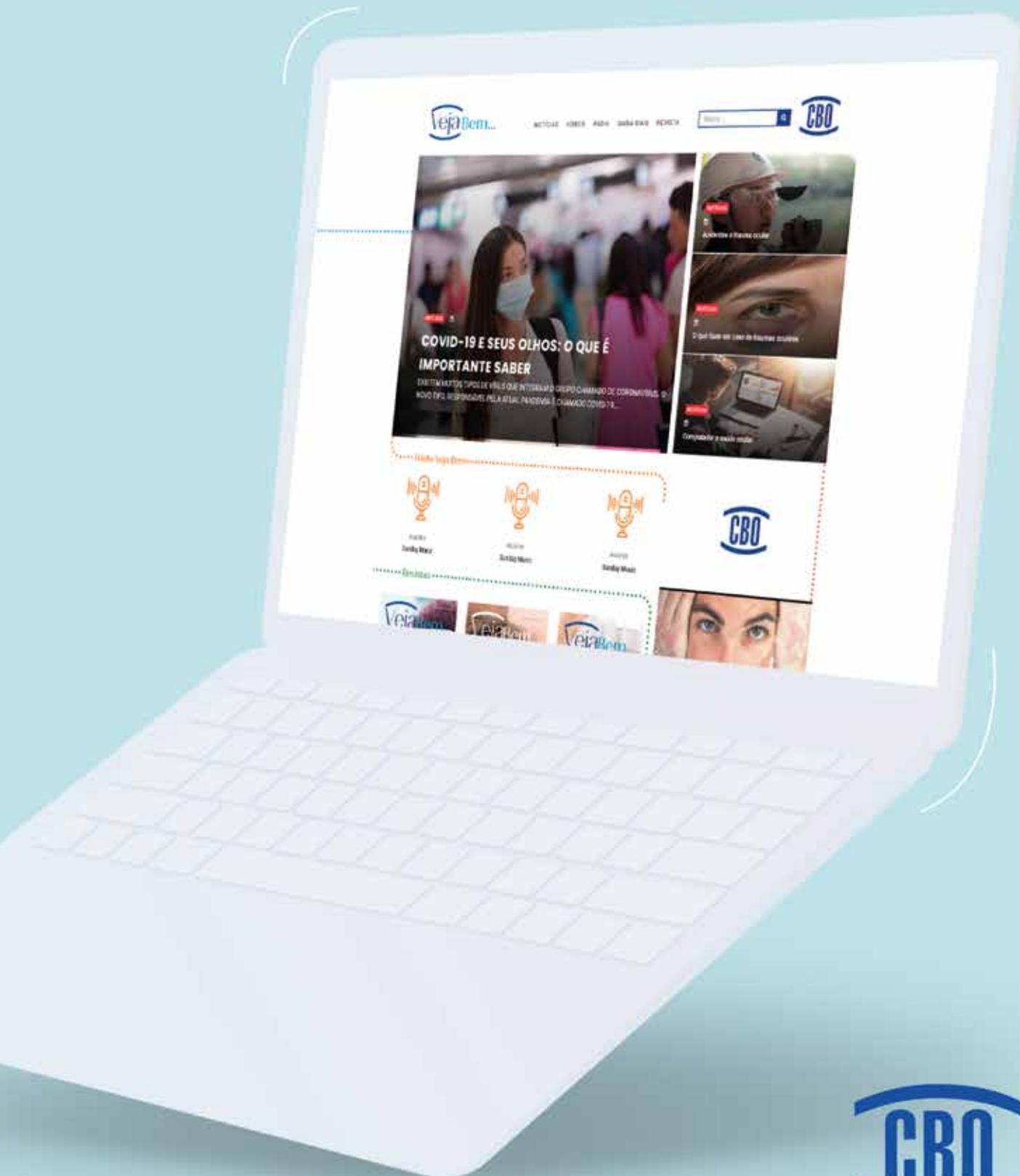
Em tempos de fake news, informação segura vale ouro

Chegou Veja Bem Digital, sua
fonte segura sobre saúde ocular.

Afinal, quando informações de todos
os tipos circulam por aí, é essencial
confiar em quem entende do assunto.

Confira!


VejaBem.org



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA



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 2020/2021

José Beniz Neto
Presidente - Goiânia – GO

Cristiano Caixeta Umbelino
Vice-Presidente - São Paulo – SP

Newton Kara José Júnior
Secretário-Geral - São Paulo – SP

Jorge Rocha
1º Secretário - Salvador – BA

Pedro Carricondo
Tesoureiro - São Paulo – SP

Produzido por
Selles Comunicação

Coordenação Editorial
Alice Selles

Projeto Gráfico
Bianca Andrade

Diagramação
Luiz Felipe Beca

Jornalista Responsável
Juliana Temporal - MTB: 19.227

Índice

06 **Palavra do Presidente**

08 **Covid-19 e seus olhos**
O que é importante saber



14 **Degeneração Macular e Coronavírus**
Cuidados essenciais



17 Primeiros socorros oculares



25 Primeiros socorros para lesões nos olhos



29 Olho Seco: o que fazer



21 Conjuntivite O que fazer?



30 O que podemos esperar dos avanços tecnológicos na Oftalmologia



33 Telemedicina Entenda o método de atendimento adotado durante a pandemia de Covid-19



Palavra do Presidente



José Beniz Neto
Presidente do Conselho
Brasileiro de Oftalmologia
Gestão 2020 - 2021

“Temos que tomar todas as medidas possíveis para não adoecermos e, se isso acontecer, efetuarmos todos os esforços para recobrar a condição saudável da melhor forma e o mais rápido possível.”

Ninguém ignora os difíceis tempos por que estamos passando em consequência da pandemia provocada pela COVID-19. São restrições de toda ordem que atingem a todos, alguns de forma mais direta, outros de forma mais branda, mas que sempre resultam em descompassos e situações estressantes para as quais não estávamos preparados.

Nesses tempos, duas condições precisam ser preservadas a todo custo, pois são básicas para a continuidade de nossa estrutura pessoal e social. A primeira delas é a redobrada preocupação com a manutenção da saúde de cada um e dos que nos são próximos. Temos que tomar todas as medidas possíveis para não adoecermos e, se isso acontecer, efetuarmos todos os esforços para recobrar a condição saudável da melhor forma e o mais rápido possível. Isto é verdade com relação à gripe que assola o mundo, mas não é menos verdade com relação à saúde dos olhos, que deve ser preservada mais do que nunca, sempre com a participação efetiva do médico oftalmologista. Não podemos nos esquecer que os olhos podem ser uma das vias de contaminação.

A segunda condição básica que precisamos manter é a busca pela informação segura, correta e honesta. São tantos artigos, *lives*, entrevistas e outras manifestações situadas ao alcance de um toque que existe o grande risco da confusão se instalar e tornar mais dramática uma situação já penosa para todos.

A revista *Veja Bem* é uma publicação que o Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO) coloca à disposição de todos na internet. Tem o grande objetivo de contribuir para manter as duas condições básicas acima citadas. Seu principal foco situa-se nas providências práticas que todos podemos tomar para resguardar a saúde ocular. Nossa revista tem as informações claras, simples e fidedignas que nos ajudam a passar pela tempestade com a bússola certa em relação ao cuidado com os olhos.

Boa leitura a todos, vale a pena! Se pudessem falar, seus olhos agradeceriam.

BLEPHAGEL®

Específico para a higiene diária da região dos olhos

Higiene é a **1ª linha de tratamento**
nas doenças palpebrais¹



Alto rendimento:
uma pequena
quantidade já
é suficiente

Apresentação:
tubo com 40g e 100
compressas

HYABAK®

hialuronato de sódio 0,15% **Sem conservantes**



Padrão ouro no tratamento
do olho seco²

**LUBRIFICA, ACALMA E PROTEGE
A SUPERFÍCIE OCULAR^{2,7}**

SEM CONSERVANTES³



300
GOTAS
CALIBRADAS

Referência Blephagel®: 1. Agrawal YA et al. Compliance and subjective patient responses to eyelid hygiene. Eye Contact Lens 2017; 43(4):210-7. Reg. M.S. nº 2.5203.0066.

Referência Hyabak®: 2. Rolando M et al. The correct diagnosis and therapeutic management of tear dysfunction: recommendations of the PICO.A.S.S.O board. Int Ophthalmol (2017). doi:10.1007/s10792-017-0824-4. Registro MS nº 80429140002. 3. Aoy ECHI et al. Sodium Hyaluronate in the Treatment of Dry Eye Syndrome: A Systematic Review and Meta Analysis. So Pao 2017;7:9013. 4. Schmidt D et al. Tear film thickness after treatment with artificial tears in patients with moderate dry eye disease. Cornea 2015;34(4):421-6. 5. Park Y et al. A randomized multicenter study comparing 0.1%, 0.15% and 0.3% sodium hyaluronate with 0.06% cyclosporine in the treatment of dry eye. J Ocular Pharmacol Therap 2017;33(2):96-102. 6. Sanchez MA et al. Comparative analysis of carmellose 0.5% versus hyaluronate 0.15% in dry eye: a Flow cytometric study. Cornea 2010;29(2):107-11. 7. Guillaume F et al. Comparative studies of various hyaluronic acids produced by microbial fermentation for potential topical ophthalmic applications. J Biomed Materials Res 2010; doi:10.1002/jbm.b.32491. 8. Bula do produto.



Os folhetos dos produtos citados e informações complementares podem ser acessadas através do endereço eletrônico:

www.genom.com.br/profissionais-da-saude



Covid-19 e seus olhos

O que é importante saber

Existem muitos tipos de vírus que integram o grupo chamado de coronavírus. O novo tipo, responsável pela atual pandemia, é chamado COVID-19. As pessoas expostas ao coronavírus podem apresentar sintomas entre dois e 14 dias após a exposição. Esses sintomas podem incluir febre, tosse e falta de ar. Algumas pessoas podem desenvolver pneumonia e ficar gravemente doente ou morrer de complicações por COVID-19.

Como o coronavírus afeta seus olhos?

Quando alguém com coronavírus tosse, espirra ou fala, partículas de vírus são espalhadas no ar e se depositam nas superfícies próximas. Essas partículas penetram no corpo de outras pessoas – que passam a ficar infectadas também – pela boca, nariz ou olhos. Uma pessoa pode ser infectada tocando o rosto (inclusive os olhos) depois de tocar em algo que contenha o vírus.

O coronavírus pode causar conjuntivite em 1 a 3% dos casos. Se você está com conjuntivite (olho vermelho), não entre em pânico. Basta ligar para o seu oftalmologista para que ele saiba e siga as instruções para o tratamento. Lembre-se de que, se a conjuntivite for causada por um vírus ou bactéria, ela pode se espalhar se alguém tocar na secreção ou lágrima que escorre dos olhos ou tocar em objetos contaminados pela secreção ou lágrima.

COVID-19 - Consulta oftalmológica.

Médicos oftalmologistas estão sendo orientados pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia em respeito às normas do Conselho Federal de Medicina a restringir o atendimento a urgências ou emergências em algumas cidades do Brasil durante este período de pandemia (O Conselho Regional de Medicina orienta em cada estado sobre consultas e cirurgias eletivas). Isso é importante por duas razões:

- A limitação do contato entre médicos e pacientes é essencial para ajudar a reduzir a propagação do coronavírus.
- O país inteiro deve conservar suprimentos de EPI (equipamento de proteção individual), como máscaras cirúrgicas ou N95 para que possam ser usados em hospitais onde são mais necessários no momento. O Ministério da Saúde orienta uso de máscaras caseiras aos pacientes assintomáticos.

Você provavelmente já percebeu que as consultas de rotina com seu oftalmologista estão sendo reagendadas. Quaisquer cirurgias oculares e procedimentos que não sejam emergências, estão sendo adiados também.

Com o intuito de ajudar aos pacientes que necessitam de consulta oftalmológica, o Conselho Brasileiro de Oftalmologia criou o programa de telemedicina “Brasil que Enxerga”, programa gratuito e voluntário de teleorientação a pacientes oftalmológicos em todo o Brasil.

A telemedicina tem se tornado realidade em todo o mundo e também no Brasil. Hospitais, clínicas e consultórios têm se equipado para oferecer aos seus pacientes este serviço médico oftalmológico de grande ajuda em tempos de pandemia.

Quando procurar seu oftalmologista em tempo de coronavírus:

- Se você tem degeneração macular ou retinopatia diabética e recebe injeções oculares regulares;
- Se você percebeu alterações em sua visão (como manchas embaçadas, onduladas ou em branco no seu campo de visão);
- Se você percebeu muitas moscas volantes ou flashes na sua visão;
- Se perdeu parte, ou toda a visão, de maneira súbita;
- Se você tem dor nos olhos, dor de cabeça, olhos vermelhos, náusea e vômito;
- Se você sofreu algum traumatismo (pancada, corte, objeto estranho, queda, produto químico ou queimadura) em seus olhos;
- Se passou por alguma cirurgia ocular e percebe algo estranho, que possa ser uma complicação do procedimento.

Seu oftalmologista poderá alterar algumas rotinas no consultório para evitar a disseminação do vírus nessa pandemia de coronavírus:

- A clínica pode solicitar que você espere do lado de fora ou no seu carro, em vez de na sala de espera normal. Isso serve para proteger você, os outros pacientes e a equipe de uma possível exposição em áreas com concentração de pessoas;
- A clínica provavelmente está restringindo o número de pessoas que entram. Se você não precisa de alguém para acompanhá-lo, não leve ninguém à sua consulta;
- A clínica pode solicitar o uso de máscara pelo paciente e acompanhante;
- O oftalmologista poderá usar um protetor respiratório especial, de plástico, no aparelho de lâmpada de fenda que é usado para examinar os seus olhos. Ele também poderá usar uma máscara com um escudo de plástico sobre os olhos;
- O seu médico pode pedir que você espere para falar até que o seu exame ocular seja concluído. Ele deve conversar com você e responder às suas perguntas quando estiverem a uma distância segura (cerca de um metro de afastamento);
- Algumas clínicas podem usar a telemedicina para visitas "virtuais" por vídeo em um computador.

Precauções importantes:

- Se você tiver tosse ou febre ou tiver contato próximo com alguém com esses sintomas, ligue para o consultório médico com antecedência e avise-o. Se sua visita não for uma emergência, é mais seguro ficar em casa;
- Se você chegar doente, seu médico poderá solicitar que você use uma máscara ou protetor facial e espere em uma sala especial longe de outros pacientes;
- Se você precisar tossir ou espirrar durante o exame, afaste-se do aparelho e do médico. Use a dobra do braço como anteparo, ou cubra o rosto com um lenço de papel. Lave as mãos com água e sabão imediatamente.

Protegendo os olhos e a saúde

A proteção dos olhos - assim como das mãos, nariz e boca - pode reduzir a propagação do coronavírus. Para manter seus olhos seguros e saudáveis, siga as seguintes recomendações:

- Se você usa lentes de contato, avalie se você costuma tocar os olhos com maior frequência quando usa lentes. Se isso acontece, considere usar óculos com mais frequência por agora.
- Ao usar lentes de contato, certifique-se de limpá-las e desinfetá-las exatamente como mandam os oftalmologistas.
- O uso de óculos (escuros ou de grau) podem proteger seus olhos de gotículas respiratórias infectadas. Mas lembre-se de que eles não protegem 100%. O vírus ainda pode alcançar seus olhos pelas laterais abertas, e pelas partes superior e inferior dos seus óculos.
- Se estiver cuidando de um paciente doente ou pessoa potencialmente exposta, use óculos de proteção.
- Se utiliza regularmente colírios para glaucoma, não espere até o último minuto para comprar esse remédio em uma farmácia.



Evite esfregar os olhos

Pode ser difícil controlar esse hábito, mas isso reduzirá o risco de infecção:

- Se você sentir vontade de coçar ou esfregar os olhos ou até de ajustar seus óculos, use um lenço de papel;
- Olhos secos podem levar a mais vontade de esfregar os olhos. Então, considere utilizar colírios lubrificantes.
- Se você precisar tocar nos olhos por qualquer razão - mesmo para pingar um colírio - lave as mãos primeiro com água e sabão; e repita a lavagem depois de tocar em seus olhos.

Se você tiver alguma dúvida sobre seus olhos ou sua visão, não deixe de perguntar ao seu oftalmologista.



Ação antioxidante que protege as células contra os radicais livres.

A LUZ AZUL NÃO É TÃO INOFENSIVA QUANTO PARECE

A **Luteína** e a **Zeaxantina** são os únicos nutrientes depositados nos olhos que podem filtrar a luz azul. Como o corpo não produz esses nutrientes, existe a necessidade de ingeri-los.^{3,4,5}



VIELUT 10. Vielut 10 é um alimento funcional composto de Luteína e a Zeaxantina que combinados tem ação antioxidante que protege as células contra os radicais livres. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis. Apresentação com 60 comprimidos. Registro M.S. nº: 5.7949.0691.001-3. MODO DE USO: Tomar 1 cápsula ao dia por via oral, preferencialmente junto com uma das refeições.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: 1. Vielut 10: Folheto do Produto. 2. Barker FM 2nd1, Snodderly DM, Johnson EJ, Schalch W, Koepcke W, Gerss J, Neuringer M. Nutritional manipulation of primate retinas. V: effects of lutein, zeaxanthin, and n-3 fatty acids on retinal sensitivity to blue-light-induced damage. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2011 Jun; 52(7):3934-42. 3. Hammond Billy R, et al. A Double-Blind, Placebo-Controlled Study on the Effects of Lutein and Zeaxanthin on Photostress Recovery, Glare Disability, and Chromatic Contrast. IOVS - December 2014, Vol. 55, No. 12, 8583-8589. 4. Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) Research Group (2014). JAMA Ophthalmol. 132: 142-149. 5. Calvo N (2005). Crit Rev Food Sci and Nutr. 45: 671-696.



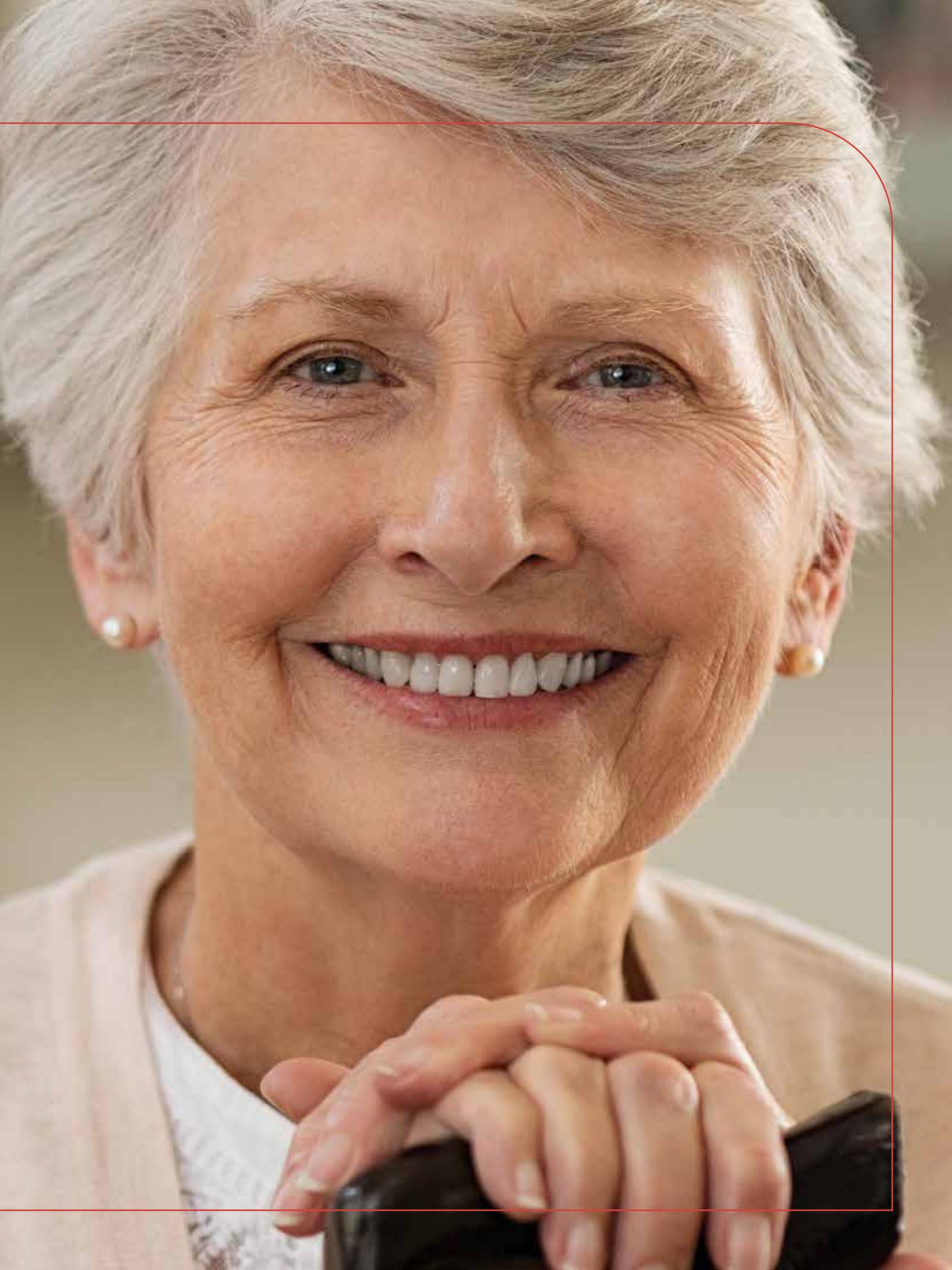
Degeneração Macular e Coronavírus

Cuidados essenciais

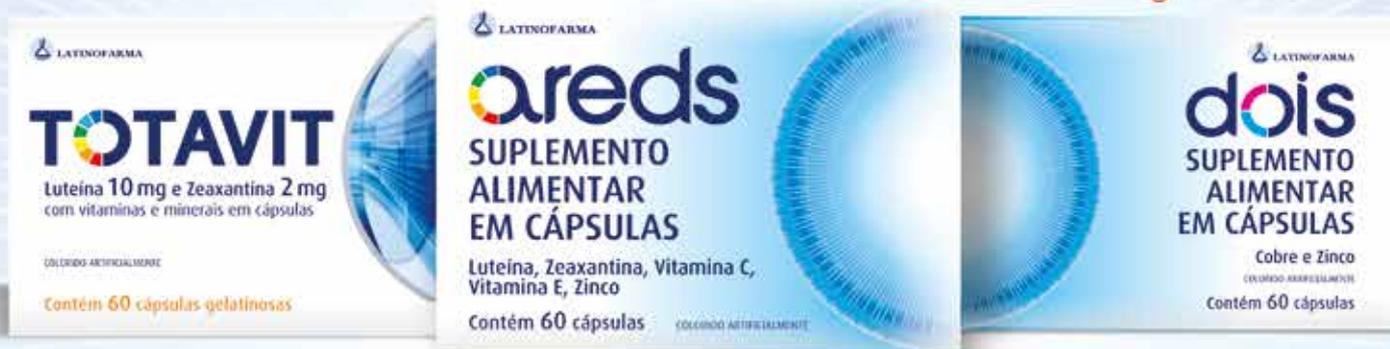
Pacientes com degeneração macular podem estar apreensivos quanto a contrair o coronavírus, diante da necessidade de manter seu tratamento durante a pandemia. Especialistas da Academia Americana de Oftalmologia e da Fundação Americana de Degeneração Macular (AMDF) reuniram alguns pontos de cuidado importantes para esses pacientes. As recomendações se referem aos cuidados que as clínicas estão tomando, de forma geral, com o atendimento dos pacientes, visando a redução do risco de transmissão do vírus e ainda, às atitudes que os próprios pacientes devem tomar:

- Pacientes com DMRI seca e precoce devem adiar consultas médicas não urgentes e manter o monitoramento em casa e uma dieta saudável (que também é boa para o coração e para a saúde geral).
- Pacientes que estiverem tomando, por recomendação de seus oftalmologistas, suplementos para a DMRI que contenham zinco, não devem tomar suplementos de zinco adicionais para prevenção de gripes ou resfriados. Isso pode levar a um excesso de zinco no organismo;
- Pacientes estáveis, com consultas de rotina agendada para esses dias de isolamento social, precisam entrar em contato com seus oftalmologistas para saber se devem manter ou adiar a consulta;
- Pacientes que não apresentam nenhuma alteração em sua visão, devem entrar em contato com seu médico oftalmologista, pois é provável que sua consulta seja adiada;
- Pacientes com DMRI seca que notarem uma mudança repentina na visão devem ligar para seu oftalmologista para discutir suas alterações de visão por telefone para determinar se há algum tipo de emergência;
- Pacientes com DMRI úmida, que fazem tratamento com injeções intravítreas mensais, mesmo que pertencentes ao grupo de risco para o COVID-19, devem manter um cronograma regular de tratamento. A falta do tratamento pode causar piora da doença e perda irreversível da visão;
- Pacientes que fazem parte do grupo de risco e precisam ir à clínica devem tomar cuidado com o transporte, evitando aglomerações e usando máscaras no deslocamento. Ao chegar à clínica é importante lavar as mãos;
- Qualquer mudança na visão deve ser relatada ao oftalmologista.

Muitas clínicas já estão oferecendo consultas por telemedicina. Pode ser interessante fazer uma consulta não presencial para discutir suas opções de tratamento.



Linha de suplementos Latinofarma



Contra os danos do estresse oxidativo¹

Estes produtos não são medicamentos. Não exceder as recomendações diárias de consumo indicadas nas embalagens. Mantenha fora do alcance de crianças.

Referências Bibliográficas: 1. Combs GF Jr. The vitamins: fundamental aspects in nutrition and health. 3rd edition. Thaca. New York; 2008.

Material destinado à classe médica



LATINOFARMA

Uma divisão do Grupo Cristália

Primeiros socorros oculares

A maioria dos problemas oculares devem ser tratados pelo médico oftalmologista. Ele possui anos de treinamento clínico e cirúrgico. Mas existem problemas oculares que você pode tratar com segurança em casa, desde que sejam simples. Aqui estão alguns problemas que podem responder ao tratamento em casa, com remédios testados e verdadeiros.

Olho roxo

Para reduzir o inchaço e aliviar a dor imediata, aplique uma bolsa de gelo no olho por 15 a 20 minutos por vez, uma vez a cada hora. Se você não tiver uma bolsa de gelo, use um saco de legumes congelados ou cubos de gelo embrulhados em pano. O pano protege a pele do congelamento. Não coloque um bife cru ou outra carne crua no olho. Apesar do que você viu na televisão e nos filmes, não há base científica para isso. Na verdade, as bactérias presentes na carne crua apresentam um alto risco de infecção.

Consulte sempre um oftalmologista após os primeiros socorros.

Conjuntivite

Um vírus causa a maioria dos casos de conjuntivite, mas apenas o médico oftalmologista pode afirmar com segurança qual o tipo de conjuntivite que você tem. A conjuntivite viral desaparece por si própria, mas seu desconforto pode ser reduzido aplicando compressas frias no olho. Se sua conjuntivite é bacteriana, é provável que seu oftalmologista prescreva colírios antibióticos.

Em ambos os casos, você deve tomar medidas para reduzir a chance de passar o problema para outra pessoa, pois as conjuntivites virais e bacterianas são altamente contagiosas:

- Não compartilhe toalhas, lenços ou cosméticos.
- Troque fronhas com frequência.
- Lave as mãos frequentemente.
- Evite contato físico com outras pessoas.

Alergia ocular e alergia sazonal

Assim como você pode ter alergias nasais, você pode ter alergias oculares que deixam seu olho vermelho, coçando e lacrimejando. Limitar sua exposição à fonte de sua alergia - seja pólen, animais de estimação ou mofo - pode ajudar a aliviar os sintomas. Se você não conseguir remover completamente a fonte, existem maneiras de reduzir seu efeito com tratamentos para alergias oculares.

Se o pólen o incomoda:

- Não use um ventilador de janela, que pode atrair pólen para sua casa;
- Use óculos de sol quando sair.

Se o problema é poeira:

- Use cobertas antialérgicas em sua cama;
- Use colírios lubrificantes, que lavam temporariamente os alérgenos dos olhos;
- Use colírios antialérgicos, vendidos sem receita, para diminuir os sintomas.

Terçol (Hordéolo)

Um terçol pode parecer desagradável, mas geralmente é inofensivo e desaparece dentro de uma semana. Você pode tratá-lo em casa, molhando uma toalha em água morna, torcendo-a e colocando-a sobre o olho fechado. Quando o pano esfriar, repita o processo várias vezes. Faça isso três a quatro vezes por dia durante pelo menos uma semana. O calor ajudará a desbloquear os poros da área dos cílios. Não use maquiagem nos olhos ou lentes de contato enquanto estiver com o terçol. E não estoure ou aperte o terçol.

Fadiga ocular

Muitas pessoas têm sintomas de fadiga ocular, devido a longas horas de uso do computador, lendo e dirigindo todos os dias. Na maioria dos casos, existem coisas simples que você pode fazer em casa, no trabalho e enquanto dirige para aliviar os sintomas de cansaço visual, como:

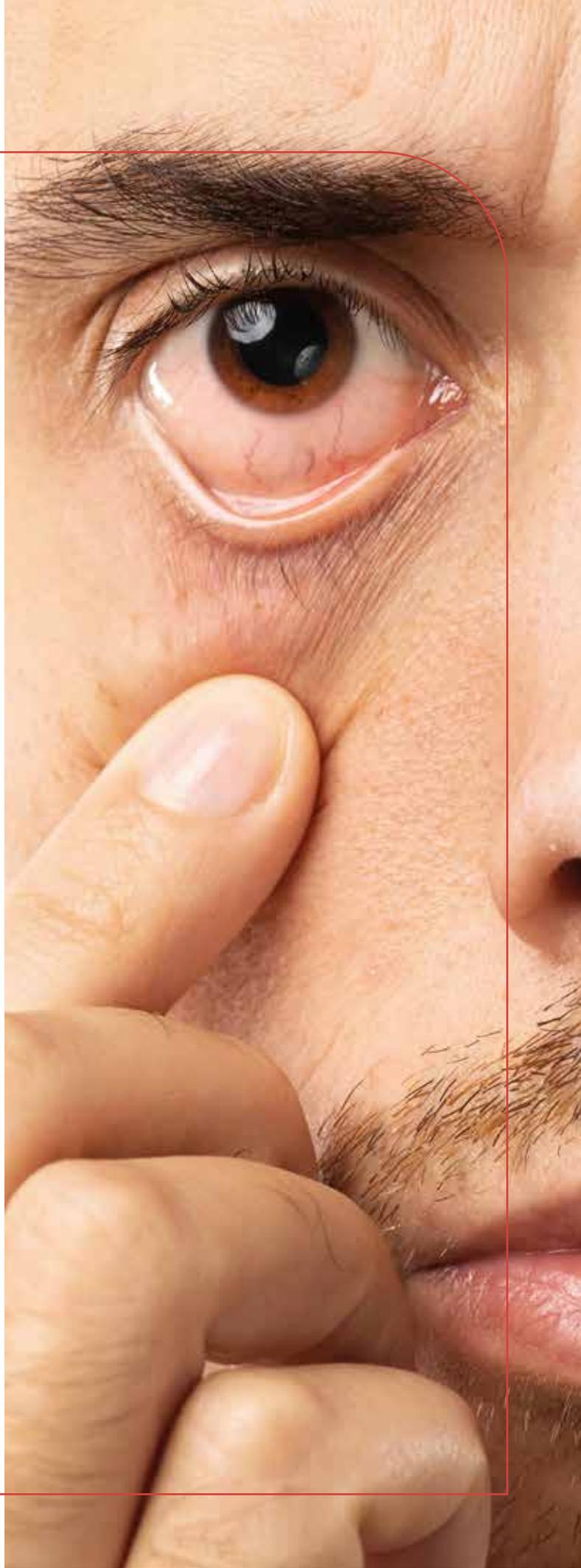
- Descansar seus olhos, parando a leitura ou trabalho após uma hora e olhando por cinco minutos para um objeto que esteja a uma distância maior que seis metros, se possível;
- Usar colírios lubrificantes;
- Usar óculos para computador ou de leitura;
- Usar óculos escuros.

Use o bom senso para cuidar de sua saúde ocular

Em qualquer uma dessas condições, consulte seu oftalmologista imediatamente se os sintomas piorarem ou não desaparecerem, ou se sua visão for afetada.

- Visão borrada;
- Visão dupla;
- Dor no olho;
- Lesões oculares graves;
- Perda parcial ou total da visão;
- Trauma com ou sem perfuração ocular.

Como em qualquer problema de saúde, quanto mais cedo você procurar ajuda médica, maiores serão as chances de um bom resultado.



OPTI-FREE®

EMBARQUE E LEVE MAIS CONFORTO
COM MAIS ML PARA VOCÊ.



O ÚNICO COM A TECNOLOGIA
HYDRAGLYDE® QUE GARANTE
CONFORTO O DIA TODO¹.



Versão 90ml

Alcon

Referência: 1. OPTI-FREE puremoist Solução de Desinfecção Multipropósito – Instruções de uso do produto.
BR-OFM-1900005/2019. Reg ANVISA: 80153480094

Conjuntivite

O que fazer?



A conjuntivite é uma causa comum de faltas escolares e de afastamento de profissionais do trabalho, e pode se espalhar rapidamente nas escolas e empresas. A maioria das conjuntivites desaparece por si só em uma ou duas semanas, mas o médico oftalmologista deve ser imediatamente consultado se o paciente apresenta:

- Dor ou problemas para enxergar
- Sensibilidade à luz
- Sintomas que persistem por uma semana ou mais ou estão piorando
- Muito pus ou muco no olho
- Outros sintomas de uma infecção, como febre ou dor

A possibilidade de aliviar a conjuntivite em casa depende do tipo de conjuntivite e do nível da infecção, mas algumas medidas são simples e importantes:

- Quem usa lentes de contato, deve parar de usá-las enquanto estiver com conjuntivite, e quando voltar a usá-las, é importante que seja um novo par, pois as antigas devem estar contaminadas, e se voltar a usá-las, é possível uma recontaminação.
- É importante parar de usar maquiagem nos olhos enquanto estiver com a infecção. A maquiagem para os olhos que era usada antes da conjuntivite deve ser descartada, pois pode estar contaminada.

Há três tipos de conjuntivite: alérgica, viral e bacteriana, e as três podem deixar um ou ambos os olhos vermelhos e desconfortáveis. Apenas o médico oftalmologista pode dizer o que está causando o problema.



Conjuntivite Viral

A conjuntivite viral é como um resfriado comum nos olhos. Não existe tratamento para o vírus e, geralmente, se cura por conta própria. A conjuntivite viral deve desaparecer dentro de uma semana ou duas sem tratamento.

Conjuntivite Bacteriana

A conjuntivite bacteriana geralmente produz mais muco ou pus do que a conjuntivite viral ou alérgica. A conjuntivite bacteriana pode ser tratada com antibióticos prescritos por um médico oftalmologista.

Conjuntivite Alérgica

Se a conjuntivite é causada por alergias, é importante interromper a fonte da alergia. Conjuntivite alérgica não é contagiosa. A conjuntivite alérgica continuará enquanto o paciente estiver em contato com o que está causando isso.

Qualquer que seja o tipo de conjuntivite, é importante não usar remédios (inclusive colírios) por conta própria, pois eles podem piorar os sintomas.

A conjuntivite viral e bacteriana pode se espalhar com muita facilidade - tão facilmente quanto o resfriado comum. O paciente deve tomar cuidado para não espalhar a infecção de um olho para o outro olho, e para não espalhar a infecção entre outras pessoas também.

A higiene básica é suficiente para não espalhar a infecção para outras pessoas ou para o outro olho:

- Trocar fronhas e lençóis todos os dias.
- Usar uma toalha limpa todos os dias.
- Lavar as mãos frequentemente, principalmente depois de tocar nos olhos.
- Não usar suas lentes de contato até que os olhos voltem ao normal.
- Não compartilhar nada que toque os olhos

Leite materno melhora a conjuntivite?

Os blogs e as postagens nas redes sociais às vezes recomendam colocar o leite materno no olho de uma criança, se ela tiver conjuntivite. Não existe nenhum trabalho científico que apoie o uso do leite materno para conjuntivite. A prática pode ser mais prejudicial do que útil, porque as infecções oculares em crianças pequenas podem ser muito graves - até cegantes - e demorar a procurar um médico oftalmologista pode trazer danos irreparáveis.

Os blogueiros que recomendam o leite materno para conjuntivite dizem que as substâncias presentes nele podem curar infecções e aliviar a inflamação. Mas um dos poucos estudos científicos sobre o tema não apenas descobriu que o leite materno não cura as causas mais comuns de conjuntivite, como pode introduzir novas bactérias no olho.

Há muitos conselhos ruins sobre conjuntivite na internet. Nunca se deve colocar nada no olho que não seja aprovado por um médico. Alimentos e extratos de ervas que muitas pessoas acreditam que não fazem mal algum, não são estéreis e podem piorar as condições oculares.

Sarampo e conjuntivite

Como o sarampo está retornando às crianças não vacinadas, é importante saber que a conjuntivite pode ser um sintoma do sarampo. A conjuntivite pode aparecer antes de uma erupção cutânea ou ao mesmo tempo.

Para tentar identificar se a conjuntivite pode ser um sinal de sarampo, vale ter em mente alguns pontos:

- Se há um surto relatado de sarampo na área;
- Se a pessoa foi vacinada contra sarampo;
- Se há outros sintomas do sarampo, como erupção cutânea vermelha e manchada ou febre alta (acima de 40° Celsius);
- Se há sensibilidade à luz, é mais provável que seja um sinal de conjuntivite relacionada ao sarampo.

Diante da possibilidade de ter conjuntivite relacionada ao sarampo, é muito importante consultar um oftalmologista imediatamente. Em alguns casos, o sarampo pode danificar a córnea, a retina ou o nervo óptico e resultar em perda parcial da visão ou cegueira.

Máximo
conforto¹
para o dia a dia

optive[®]

Sua atenção
muda um olhar

Alívio rápido dos sintomas
relacionados à irritação
ocular e olho seco¹



Descontos nas
farmácias associadas.*

25% OPTIVE[®]
e 32% OPTIVE[®] UD

Confira aqui a farmácia
associada mais próxima:



viver.allergan.com.br
farmacias.associaodas



1 - Instrução de uso OPTIVE[®] e OPTIVE[®] UD.

*Desconto Viver+ sobre o preço máximo ao consumidor sugerido pela Allergan ao ponto de venda participante.

Instrução de uso:
OPTIVE[®] e OPTIVE[®] UD são formulações lubrificantes 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. Agem também como protetores contra as irritações oculares bem como são indicados no pós-operatório de cirurgias de correção visual LASIK (lasik assistido in-situ keratomileusis). OPTIVE[®]/MS -80H3600086. OPTIVE[®] UD/MS -80H3600093.

Primeiros socorros para lesões nos olhos

Atividades domésticas e esportes são duas das causas mais comuns de lesões oculares. Mesmo cozinhar ou brincar com seu cachorro ou gato pode resultar em arranhões nos olhos. Os sintomas podem surgir imediatamente, ou mesmo horas após a lesão.

Sintomas de uma lesão ocular

Quando a parte branca do olho é arranhada:

- É possível ver uma mancha de sangue, uma linha arranhada ou uma área de vermelhidão geral na conjuntiva ou na esclera.
- Outros sintomas comuns de um olho lesionado incluem: dor nos olhos e sensação de que algo está preso no seu olho.

Quando a córnea (a cúpula clara e redonda na frente do olho, que cobre a íris e a pupila) é arranhada (abrasão da córnea):

- Visão embaçada;
- Sensibilidade à luz;
- Dor de cabeça;
- Sensação de corpo estranho no olho.

Se uma abrasão da córnea cicatrizar, a visão poderá ser afetada permanentemente.

Como tratar um olho lesionado

A maioria das abrasões de córnea e arranhões nos olhos são lesões pequenas e curam sozinhas em alguns dias, mas a primeira medida sempre é procurar uma emergência oftalmológica, para que o médico possa avaliar a lesão e determinar como ela deverá ser tratada. O oftalmologista pode tratar uma lesão nos olhos com colírio ou pomada antibiótica, e ainda prescrever colírios esteroides para reduzir a inflamação e reduzir a chance de cicatrizes.

Não existem colírios vendidos sem prescrição médica especificamente para arranhões nos olhos. O paciente que lesionou o olho não deve usar nenhum colírio sem consultar um médico.



O que NÃO fazer em um olho lesionado

NÃO esfregue seus olhos. Esfregar os olhos pode piorar a lesão.



NÃO toque nos seus olhos com nada. Dedos, cotonetes e outros objetos não ajudarão a remover objetos estranhos e podem machucar ainda mais seus olhos. O objeto que causou o arranhão pode ter desaparecido, mesmo que você ainda sinta que algo está nos seus olhos.



NÃO use suas lentes de contato. O uso de lentes de contato retardará o processo de cicatrização e poderá causar complicações, como infecções relacionadas a lentes de contato.



Não existem colírios para arranhões nos olhos que sejam vendidos sem prescrição médica.



Tempo de cicatrização para lesões nos olhos

Os olhos costumam cicatrizar muito rapidamente, portanto, um arranhão nos olhos pode cicatrizar mais rápido do que um corte na pele. Mas cada lesão é diferente e não há como prever exatamente quanto tempo levará para que uma lesão ocular se cure. Procure um oftalmologista imediatamente.

Olho Seco: O que fazer!

Em algum momento, quase todo mundo experimenta aquela sensação desagradável quando os olhos ficam muito secos: olho vermelho, lacrimejamento, desconforto e sensibilidade a luz. Mas para algumas pessoas, o olho seco é mais do que um aborrecimento temporário: é um problema contínuo, que exige gerenciamento constante.

A síndrome do olho seco é um distúrbio muito comum. Acontece quando seus olhos não produzem lágrimas suficientes ou com qualidade satisfatória; e as lágrimas são vitais para manter os olhos saudáveis e confortáveis.

Embora qualquer pessoa possa ter a síndrome do olho seco, ela é mais comum entre as mulheres, principalmente após a menopausa.

A relação entre o olho seco e o seu ambiente

O local de residência e de trabalho pode influenciar o desenvolvimento de olhos secos. Por exemplo, pessoas que moram em cidades com altos níveis de poluição do ar podem ter maior probabilidade de sofrerem sintomas de olho seco do que aquelas em áreas com menores índices de poluição.

Os oftalmologistas recomendam que os pacientes com olho seco que vivem em cidades com altos índices de poluição atmosférica usem filtro de ar e que em locais com climas muito secos, usem um umidificador em casa para adicionar umidade ao ar.

Outras maneiras para minimizar o impacto do ambiente nos sintomas do olho seco:

- **Proteger os olhos em locais de ventania:** o uso de óculos de sol com proteção contra vento, reduz a chance de o vento soprar diretamente nos olhos e secá-los. Ventiladores e secadores de cabelo podem deixar os olhos secos, portanto a exposição a eles deve ser limitada.
- **Evitar fumaça de cigarro:** fumar pode aumentar o risco de desenvolver olho seco. A fumaça do cigarro também pode irritar os olhos já secos.
- **Descansar os olhos e piscar com frequência:** trabalhar com computador, ler ou assistir televisão, pode secar os olhos. Isso ocorre devido a redução da frequência da piscada. Fazer pausas a cada 10 minutos, descansar os olhos e tentar piscar com mais frequência, pode ajudar os olhos a recuperar um pouco da umidade que perderam.
- **Usar lágrimas artificiais:** colírios lubrificantes podem ser comprados sem receita médica, e usados sempre que for necessário.
- **Usar suplementos de ômega-3 pode ajudar:** algumas pessoas encontram alívio dos sintomas de olho seco, suplementando sua dieta com ácidos graxos ômega-3, encontrados naturalmente em alimentos como peixes oleosos (salmão, sardinha, anchova) e sementes de linhaça.
- **Cuidar das pálpebras pode ajudar a melhorar a qualidade das lágrimas:** compressas quentes nos olhos podem ajudar a liberar óleo nas glândulas das pálpebras, ajudando a melhorar a qualidade das lágrimas. Além disso, é importante lavar as pálpebras cuidadosamente com um pano limpo, sabão e água morna, enxaguando bem os olhos depois.



O que podemos esperar dos avanços tecnológicos na Oftalmologia

“A tecnologia move o mundo”

Steve Jobs

A frase do memorável empresário tem a ver com o assunto que vamos falar a seguir: os avanços tecnológicos observados na Oftalmologia.

Todos os dias surgem coisas novas. A tecnologia permite descobertas, respostas e a criação de centenas de novas perguntas. Esses avanços acontecem também para facilitar o diagnóstico e para realizar intervenções avançadas e precisas em diversas áreas da Medicina. A Oftalmologia destaca-se por ter sido a primeira especialidade médica a utilizar o laser com o objetivo terapêutico e por promover o seu acelerado e constante desenvolvimento.

O envelhecimento da população brasileira, os hábitos de vida inadequados, diabetes mellitus, hipertensão arterial, doenças autoimunes, trauma ocular, coçar os olhos, uso inadequado de lentes de contato estão entre os principais fatores que têm elevado o número de pessoas com problemas de visão no país. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mais de 35 milhões de brasileiros apresentam algum tipo de limitação na visão.

Outro dado alarmante é que cerca de 34% dos brasileiros nunca passaram por uma consulta com o médico

oftalmologista, por não querer ou por não saber da importância desse profissional. Entre as doenças oculares mais prevalentes no Brasil estão miopia, hipermetropia, presbiopia e astigmatismo, problemas que podem ser facilmente corrigidos com o uso de óculos e com o acompanhamento oftalmológico regular.

Os progressos atuais das pesquisas na área de Oftalmologia, realizadas nos maiores centros do mundo, possibilitam aos cidadãos terem acesso a diversos tratamentos eficientes e inovadores. A evolução dos tratamentos é uma garantia de diagnóstico precisos e tratamento eficientes para a população que sofre com problemas de visão em todas as faixas etárias.

Podemos citar, por exemplo, a cirurgia refrativa, conhecida como o procedimento de correção de hipermetropia, miopia e astigmatismo. Essa cirurgia pode ser a solução para muitos indivíduos que utilizam óculos ou lentes de contato e que querem parar de usá-los. Contrariando o que algumas pessoas ainda pensam, essas cirurgias se tornaram seguras, indolores e rápidas. Elas duram poucos minutos e o pós-operatório é cada vez mais tranquilo. As técnicas mais modernas de cirurgia refrativa utilizam apenas laser



para realizar a correção da visão. Dessa forma, não há cortes com lâminas, nem é necessário submeter o paciente a uma internação.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2020, a miopia atingirá cerca de 35% da população mundial. Até o ano de 2050, as projeções indicam que esse percentual deva atingir a marca de 52% da população. Diante desse cenário, fica claro o quanto o avanço da implantação de novas tecnologias nos diagnósticos e tratamentos oculares é fundamental.

De acordo com estudos e pesquisas, a previsão é que, no futuro, as cirurgias de catarata e refrativa poderão ser executadas por cirurgia robótica. Hoje, tais recursos estão disponíveis de forma experimental. Poucas áreas serão tão favorecidas pelos avanços da cirurgia robótica e inteligência artificial quanto a Oftalmologia. O olho é um “território” muito especial para aplicação dessas ferramentas.

Atualmente, as principais tecnologias oftalmológicas em cirurgia oferecidas no Brasil são laser de femtosegundo (utilizado em cirurgias refrativas e de catarata); lentes intraoculares (presentes na cirurgia de catarata);

lentes de contato multifocais, para astigmatismo, e fotocromáticas, que se adequam de acordo com a iluminação; tratamentos com *crosslinking* e anel intrastromal; *plugs* de ponto lacrimal; e técnicas de blefaroplastia; sistema de imagem em 3D que permitem melhor visibilização e precisão nas cirurgias de retina e catarata; tomografia de coerência óptica (OCT) no diagnóstico da retina e glaucoma.

Estão disponíveis em alguns países, e em breve no Brasil, avanços muito interessantes e importantes na área oftalmológica, como a terapia gênica para doenças degenerativas da retina (atualmente somente disponível para a doença; Amaurose Congênita de Leber em alguns países).

O olho biônico é a prótese retiniana eletrônica colocada sobre a retina de pacientes com cegueira causada por retinose pigmentar (doenças degenerativa da retina), já está sendo utilizado em muitos pacientes e deverá chegar ao Brasil nos próximos anos.

Continue acompanhando as páginas da Veja Bem, pois estaremos sempre informando e atualizando sobre o que acontece no mundo da Oftalmologia.

REDES SOCIAIS E SAÚDE OCULAR TÊM TUDO A VER

É pensando nisso que a VejaBem está no Facebook e no Instagram.

 /covejabem

 @vejabem_cbo



Informação segura sempre à mão é fundamental

Siga, curta e compartilhe!

Telemedicina

Entenda o método de atendimento adotado durante a pandemia de Covid-19

Diante da pandemia do novo coronavírus no Brasil, o Conselho Federal de Medicina (CFM) reconheceu a eticidade e a prática de algumas modalidades da telemedicina no país. A medida tem como objetivo proteger tanto a saúde dos médicos como a dos pacientes, evitando a transmissão da Covid-19 durante uma consulta presencial. O atendimento médico à distância foi normatizado pelo Ministério da Saúde, através da Portaria nº 467, que regulamenta a telemedicina e permite a teleconsulta (médico direto ao paciente), em caráter excepcional e temporário, durante o período da pandemia. O Senado Federal também aprovou um Projeto de Lei (696/2020) abordando o uso da telemedicina.

A telemedicina permite o atendimento e o acompanhamento virtual, sem a necessidade de contato físico entre o médico e o paciente. A assistência é realizada

por meios eletrônicos, porém, apenas plataformas certificadas podem ser utilizadas, excluindo-se as mais comuns como Whatsapp e Skype. Essa é uma ferramenta de grande benefício para o momento atual, em que é fundamental evitar deslocamentos e aglomerações.

De acordo com a Portaria, os médicos que participarem das ações de telemedicina deverão empregar esse meio de atendimento no intuito de reduzir a propagação da Covid-19 e proteger as pessoas. Nessa modalidade de assistência, é possível realizar consultas, diagnósticos, emitir receitas médicas, laudos e atestados em meio eletrônico. O atendimento, realizado por médico ao paciente através de tecnologia da informação e comunicação, deverá ser registrado em prontuário clínico, garantindo a integridade do paciente, o sigilo médico e a segurança das informações.

Segundo o CFM, a telemedicina pode ser praticada nas seguintes formas:

- Teleorientação: profissionais realizam à distância a orientação e o encaminhamento de pacientes em isolamento;
- Telemonitoramento: monitoramento ou vigência à distância de parâmetros de saúde e/ou doença;
- Teleinterconsulta: troca de informações e opiniões entre médicos, para auxílio diagnóstico ou terapêutico.

A Portaria do Ministério da Saúde, que também prevê a realização da teleconsulta (médico e paciente), ainda estabelece que, no atendimento à distância, os médicos deverão atender aos preceitos éticos de beneficência e não maleficência; sigilo das informações e autonomia; e observar as normas e orientações do Ministério da Saúde sobre notificação compulsória, em especial as listadas no Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (Covid-19).

O que é telemedicina?

De acordo com o Portal Telemedicina, o termo tem origem na palavra grega 'tele', que significa distância. Também é usada para formar as palavras telefone, televisão etc. Assim, a telemedicina abrange toda a prática médica realizada à distância, independente do instrumento utilizado para essa relação. A prática tem origem em Israel e é bastante aplicada nos Estados Unidos, Canadá e países da Europa. A telemedicina é um processo avançado para monitoramento de pacientes, troca de informações médicas e análise de resultados de diferentes exames. Estes exames são avaliados e entregues de forma digital, dando apoio para a medicina tradicional.



+ de 20 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 2020, os projetos do CBO contam com o apoio da **Alcon**, **Allergan**, **Genom**, **Latinofarma** e **Ofta**, que agora recebem aqui nosso sincero:

Muito Obrigado!

Alcon


Allergan


GENOM
OFTALMOLOGIA


LATINOFARMA
Uma divisão de Graxi Cristália


ofta
Vision Health
Inovação no cuidado da saúde ocular.


CBO

CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

