

# Veja Bem...

*CBO em Revista*

## Dia Mundial da Visão

### Papo de Consultório

Ir ao oftalmologista é fundamental em todas as idades

### Linha Direta

Coronavírus: acompanhamento oftalmológico não deve ser interrompido neste momento

### Informação e Conscientização

Açúcares escondidos e retinopatia diabética



# 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.

**Acesse!**

**VejaBem.org**

Nos acompanhe, também, nas redes sociais!

**f** /covejabem    **@** @vejabem\_cbo



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

**Editor**  
Jorge Rocha

**Produzido por**  
Selles Comunicação

**Coordenação Editorial**  
Alice Selles

**Projeto Gráfico**  
Bianca Andrade

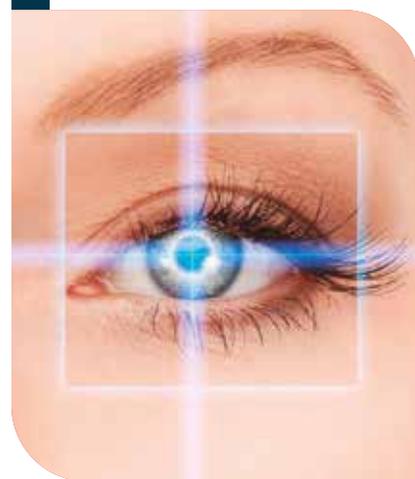
**Diagramação**  
Bruna Lima

**Jornalista Responsável**  
Juliana Temporal - MTB: 19.227

# Índice

**07** **Palavra do Presidente**  
Dia Mundial da Visão: uma data para lembrarmos da importância dos cuidados com a saúde ocular

**08** **Ciência e Tecnologia**  
A evolução tecnológica da Oftalmologia



**12** **Comportamento**  
10 dicas para manter os cuidados com a saúde ocular sempre em dia



16

## Vida e Visão

Dia Mundial da Visão 2020: um dia exclusivamente voltado para a saúde ocular



28

## Olhando de Perto

Cuidados com a higiene dos olhos



30

## Informação e Conscientização

Açúcares escondidos e retinopatia diabética



20

## Prevenir é Melhor

Cegueira evitável: um alerta sobre os riscos e as medidas de prevenção



34

## Papo de consultório

Ir ao oftalmologista é fundamental em todas as idades



24

## Idioma do Especialista

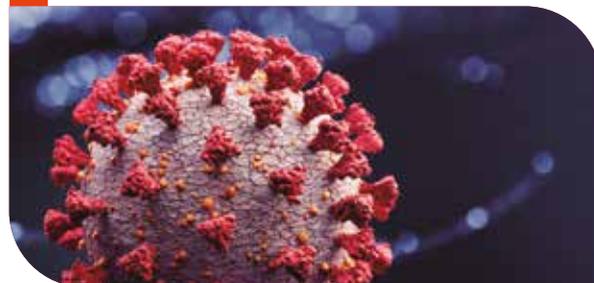
Doenças oculares típicas da primavera



36

## Linha Direta

Coronavírus: acompanhamento oftalmológico não deve ser interrompido neste momento



# O cuidado com a saúde ocular vai além

Cuidar da saúde dos seus olhos envolve diversos aspectos. A informação é um deles. Afinal, ao saber mais, é possível cuidar melhor.

Brasil Que Enxerga é uma iniciativa do Conselho Brasileiro de Oftalmologia.

Ela existe para que você tenha acesso a informações de uma fonte segura.

Através da teleorientação você pode conversar gratuitamente com oftalmologistas de todo o país.

Basta acessar [brasilqueenxerga.cbo.org.br](http://brasilqueenxerga.cbo.org.br) e agendar sua teleorientação!

Na teleducação, você pode assistir lives sobre os principais nomes da especialidade.

Tudo feito, especialmente, para você!

Saiba mais e acompanhe as lives no perfil [@vejabem\\_cbo](https://www.instagram.com/vejabem_cbo)



 **BRASIL QUE ENXERGA**  
SERVIÇO VOLUNTÁRIO DE  
TELEORIENTAÇÃO EM SAÚDE OCULAR  
CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

## Palavra do Presidente



**José Beniz Neto**

Presidente do Conselho  
Brasileiro de Oftalmologia  
Gestão 2020 - 2021

“(...) cada um de nós é um agente importante para lembrar amigos e familiares sobre a importância da consulta preventiva e do acompanhamento com o médico oftalmologista periodicamente (...)”

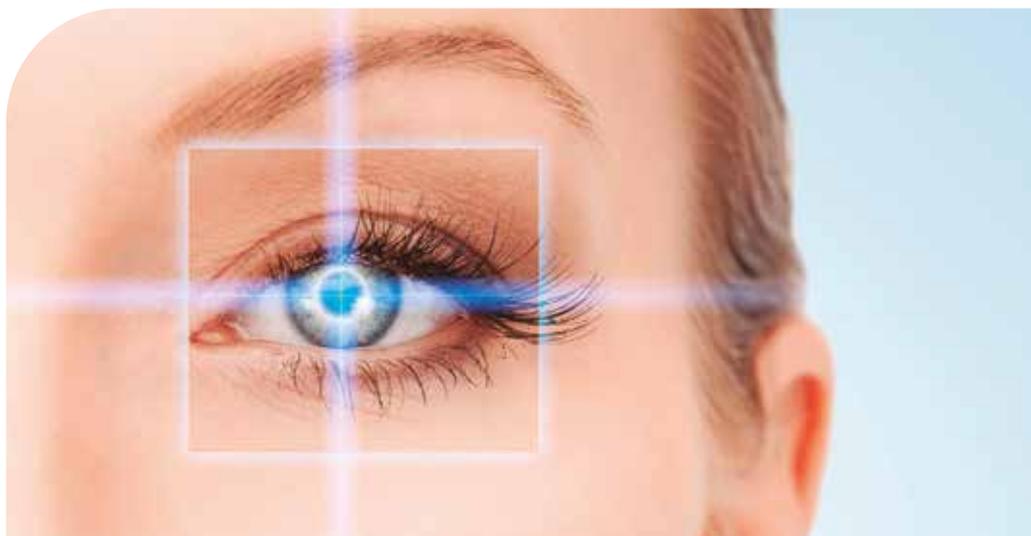
### Dia Mundial da Visão: uma data para lembrarmos da importância dos cuidados com a saúde ocular

O Dia Mundial da Visão é comemorado anualmente na segunda quinta-feira de outubro. Todos os anos, a IAPB - *The International Agency for the Prevention of Blindness*, entidade que lidera grande esforço internacional na mobilização de recursos para atividades de prevenção da cegueira, organiza uma campanha para tal fim e convida instituições e pessoas de todo mundo a participar, divulgando a ação.

Nós, do Conselho Brasileiro de Oftalmologia, abraçamos essa causa há diversos anos, e convidamos você, caro leitor, a fazer o mesmo: cada um de nós é um agente importante para lembrar amigos e familiares sobre a importância da consulta preventiva e do acompanhamento com o médico oftalmologista periodicamente. Vários problemas oftalmológicos graves – que podem levar à cegueira ou ao comprometimento severo da visão – surgem e se agravam de forma silenciosa, sem sintomas.

Esta edição de nossa revista traz como tema principal essa data tão importante. Leia, converse a respeito com seu médico oftalmologista e com as pessoas próximas a você também. Aproveite e aceite mais dois convites nossos: acesse o portal [www.vejabem.org.br](http://www.vejabem.org.br) e mantenha-se informado sobre os cuidados com a visão que todos nós devemos ter; e siga-nos nas redes sociais também. Nossas páginas no Facebook e no Instagram esperam por você!

Boa leitura!



# A evolução tecnológica da Oftalmologia

A população está envelhecendo e, conseqüentemente, há um aumento de casos de doenças oculares. A Oftalmologia avançou muito em termos de tecnologia, inclusive, a especialidade médica brasileira é uma das mais respeitadas do mundo.

Com exceção da catarata, que pode ser eliminada pela cirurgia, doenças, como DMRI - Degeneração Macular Relacionada à Idade, retinopatia diabética e glaucoma que possuem a idade como fator de risco, são crônicas e, portanto, exigem acompanhamento médico. Para se ter uma ideia, essas doenças representam 75% dos custos da assistência médica. Isso significa que, a partir dos 40 anos de idade, as consultas oftalmológicas periódicas são decisivas para a qualidade de vida.

Devido ao progresso das pesquisas na área de Oftalmologia, realizadas nas maiores instituições do mundo, hoje, os cidadãos têm acesso a diversos tratamentos eficientes e inovadores. No congresso promovido pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO) em 2019, foi discutido um dos assuntos que mais revolucionou a Medicina oftalmológica: o uso de lasers. A tecnologia, usada de forma pioneira pela especialidade, está em constante evolução, possibilitando aplicações diagnósticas e terapêuticas cada vez mais precisas. Por isso, é considerada uma das mais importantes usadas na Oftalmologia.

O uso de lasers pode servir para problemas, como o glaucoma, ou ainda corrigir o grau para quem tem miopia, hipermetropia ou astigmatismo. Além desses, a cirurgia utilizando essa abordagem pode ajudar o paciente que tem presbiopia, conhecida como “vista cansada”.

O laser de micropulso amarelo, por exemplo, aumenta o espectro de indicações para uma gama importante de doenças. Entre os exemplos, estão a retinopatia diabética, edema da mácula e retinopatia serosa central. Diabéticos e pacientes com a retinopatia serosa central são os principais beneficiados pelo método.

## Além daqueles feitos com laser, as principais tecnologias usadas em tratamentos oftalmológicos são:

- Lentes intraoculares: utilizadas na cirurgia de catarata. Oferecem mais independência aos pacientes, que conseguem enxergar melhor sem a necessidade dos óculos.
- Tratamentos com *crosslinking* e anel intraestromal: técnicas de tratamento que evoluíram muito nos últimos anos e são ideais para pacientes com ceratocone.
- *Plugs* de ponto lacrimal: inovação oftalmológica direcionada a pacientes com olho seco.
- Técnicas de blefaroplastia: tratamento que permite retirar os excessos de pele palpebrais, corrigindo alterações estruturais decorrentes do avanço da idade.
- SLT, *iStent*, ciclofotocoagulação transescleral com micropulso: tratamentos cirúrgicos mais confiáveis e menos invasivos para glaucoma.

O CBO continua discutindo diferentes temas relacionados à inovação e tecnologia como caminhos para a evolução da Medicina. Nos últimos congressos, diversas experiências e exemplos de inteligência artificial, aplicados no auxílio de diagnósticos e tratamentos de doenças oculares, foram abordados em exposições, palestras e aulas. Este ano não foi diferente. Visando identificar novas oportunidades de inovação, o Conselho apresentou, em seu congresso realizado em setembro, as mais modernas tecnologias disponíveis na prática oftalmológica.

**“A tecnologia, usada de forma pioneira pela especialidade, está em constante evolução, possibilitando aplicações diagnósticas e terapêuticas cada vez mais precisas.”**





Ação antioxidante que protege as células contra os radicais livres.<sup>1-2</sup>

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 ingerí-los.<sup>3,4,5</sup>



**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 6;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.





## 10 dicas para manter os cuidados com a saúde ocular sempre em dia

**C**omo você cuida da saúde de seus olhos? Se você respondeu “indo ao oftalmologista”, ótimo! De fato, essa é uma das principais medidas para que a visão esteja sempre em dia. No entanto, existem muitos cuidados que fazem parte do dia a dia e devem ser adotados o quanto antes. Quer saber mais? Fique de olho nas dicas!

Coçar os olhos com frequência não é uma boa ideia. O hábito, muitas vezes, é instintivo, mas a longo prazo, pode haver prejuízos à visão. A estrutura ocular é frágil e o hábito pode se tornar um fator de risco para o desenvolvimento do ceratocone. Além disso, as mãos carregam impurezas e a contaminação pode resultar em uma conjuntivite bacteriana. Sintomas persistentes devem ser investigados e tratados pelo oftalmologista.

Dormir sem retirar toda a maquiagem, nem pensar. Não remover produtos de beleza corretamente pode provocar problemas como irritação e inflamação na região ocular. Outro hábito nocivo é o uso de cosméticos fora do prazo de validade ou emprestados. Lembre-se ainda de higienizar pincéis e outros acessórios corretamente.

Mantenha doenças crônicas sob controle. O acompanhamento médico é extremamente importante para quem convive com doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Sem o tratamento adequado, podem haver sérias complicações relacionadas à visão, incluindo cegueira. Além do acompanhamento com o médico responsável, as consultas regulares ao oftalmologista são fundamentais.

Cigarro? Não! O tabagismo é um vício altamente nocivo para a saúde como um todo e, claro, está relacionado a problemas de visão, como DMRI, catarata e lesões no nervo óptico, capazes de causar cegueira irreversível.

Cultive bons hábitos. A prática regular de atividades físicas e a alimentação balanceada são parte de uma vida mais saudável e também fazem bem para a saúde ocular.

Faça pausas. Quem trabalha por longos períodos em frente ao computador tende a piscar menos. O resultado? A superfície ocular não é lubrificada o suficiente e pode haver sintomas como irritação e coceira. Por isso, lembre-se de piscar mais e faça pausas durante o dia. Havendo um incômodo persistente, converse com um médico oftalmologista.

**“Cultive bons hábitos.  
A prática regular de  
atividades físicas  
e a alimentação  
balanceada são parte  
de uma vida mais  
saudável e também  
fazem bem para a  
saúde ocular.”**





**“Cuidado com as lentes de contato. As lentes ficam em contato direto com a superfície ocular e, por isso, é importante higienizá-las corretamente e seguir todas as orientações médicas em relação ao uso e manutenção.”**

Óculos de sol são mais do que estilosos. Os óculos com lentes escuras ajudam a proteger os olhos dos raios ultravioletas, altamente nocivos para a saúde ocular. Ao sair, não abra mão de usá-los, mas lembre-se de que é importante que sejam de qualidade, pois óculos falsificados podem causar ainda mais prejuízos à visão.

Colírios são medicamentos. E, dessa forma, devem ser utilizados somente sob prescrição médica. A automedicação pode ser prejudicial e, além da possibilidade de agravar o quadro, é capaz de disfarçar sintomas de doenças mais graves.

Cuidado com as lentes de contato. As lentes ficam em contato direto com a superfície ocular e, por isso, é importante higienizá-las corretamente e seguir todas as orientações médicas em relação ao uso e manutenção. E mais: assim como os óculos, elas só podem ser usadas sob prescrição do médico oftalmologista.

A última e mais importante dica é: visite seu oftalmologista regularmente. Mesmo na ausência de sintoma, as visitas são parte fundamental dos cuidados, auxiliam na prevenção de problemas oculares e contribuem para o diagnóstico precoce. Se você não visita o consultório oftalmológico há mais de um ano, é hora de mudar esse quadro. Agende sua consulta hoje mesmo!

# NEM TODO OLHO SECO É IGUAL<sup>1</sup>

Consulte o seu oftalmologista e entenda a sua necessidade



Equilibra os componentes da lágrima<sup>2</sup>



Uso com lentes de contato<sup>5</sup>



Diminui a evaporação da lágrima<sup>3</sup>



Alívio e Hidratação<sup>4</sup>



Uso com lentes de contato<sup>4</sup>

## LINHA LATINOFARMA

### Uma lágrima para cada necessidade

**PLENIGELL® (carmelose sódica)** 5 mg/mL solução oftálmica estéril – USO OFTÁLMICO. USO ADULTO. **INDICAÇÕES:** para melhorar a irritação, ardor, vermelhidão e secura ocular que podem ser causados pela exposição ao vento, sol, calor, ar seco e também como protetor contra irritações oculares. Indicado como lubrificante e re-umidificante durante o uso de lentes de contato. Reg. ANVISA nº 1.0298.0504. Nº do Lote, Data de Fabricação e Prazo de Validade: Vide Rótulo/Caixa.

**MIRUGELL® (macrogol + propilenoglicol + hidroxipropilglicar)** 4 mg/mL + 3 mg/mL + 1,8 mg/mL solução oftálmica estéril – USO OFTÁLMICO. USO ADULTO. **INDICAÇÕES:** para alívio temporário da irritação, vermelhidão e ardor devidos ao olho seco, para alívio temporário do desconforto devido a pequenas irritações do olho ou exposição ao sol. Reg. ANVISA nº 1.0298.0503. Nº do Lote, Data de Fabricação e Prazo de Validade: Vide Rótulo/Caixa.

**ECOFILM® carmelose sódica** – solução oftálmica estéril 5 mg/mL (0,5 %) VIA OFTÁLMICA. USO ADULTO. **INDICAÇÕES:** tratamento da melhora da irritação, ardor e secura dos olhos. Como lubrificante e reumidificante durante uso de lentes de contato. Reg. MS nº 1.0298.0487. Nº do Lote, Data de Fabricação e Prazo de Validade: Vide Rótulo/Caixa.

**PLENIGELL®, MIRUGELL® e ECOFILM® SÃO MEDICAMENTOS. SEUS USOS PODEM TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. CLASSIFICAÇÃO: VENDA LIVRE. SIGA CORRETAMENTE O MODO DE USAR, NÃO DESAPARECENDO OS SINTOMAS, PROCURE ORIENTAÇÃO MÉDICA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.**

1. Craig JP, Nichols KK, Akpek EK, et al. TFOS DEWS II Definition and Classification Report. Ocul Surf. 2017 Jul;15(3):276-283.
2. Baudouin C, Aragona P, Messmer EM, et al. Role of hyperosmolarity in the pathogenesis and management of dry eye disease: proceedings of the OCEAN group meeting. Ocul Surf. 2013 Oct;11(4):246-58.
3. Ng A, Keech A, Jones L. Tear osmolarity changes after use of hydroxypropylglicar based lubricating eye drops. Clin Ophthalmol. 2018;12:695-700.
4. Ecofilm®: carmelose sódica. Bula do medicamento.
5. Plenigell®: carmelose sódica. Bula do medicamento.

Registrados por: CRISTÁLIA - Produtos Químicos Farmacêuticos Ltda - Farm. Resp.: Dr. José Carlos Módolo CRF-SP nº 10.446 Rodovia Itapira-Lindóia, km14, Itapira-SP - CNPJ nº 44.734.671/0001-51 - Indústria Brasileira - SAC: 0800 7011918.  
Fabricados por: CRISTÁLIA Prod. Quím. Farm. Ltda. - R. Dr. Tomás Sepe, 489 - Cotia - SP - CNPJ 44.734.671/0023-67 - Indústria Brasileira.  
Material destinado à classe médica



**LATINOFARMA**  
Uma divisão do Grupo Cristália



# 2020 DIA MUNDIAL DA VISÃO

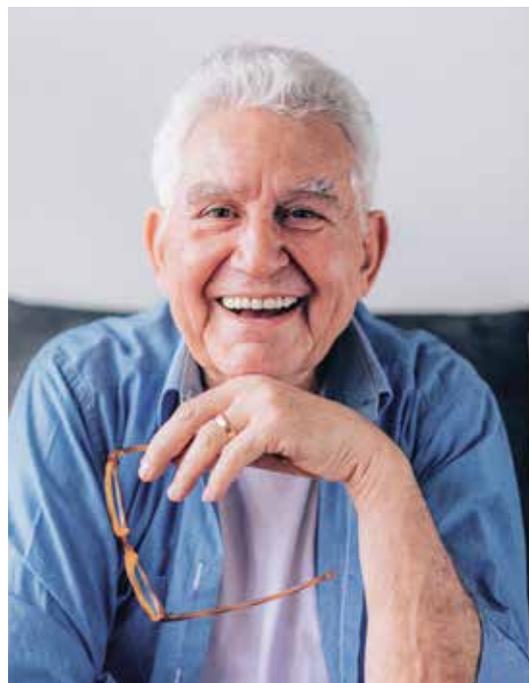
um dia  
exclusivamente  
voltado para a  
saúde ocular

**E**m toda segunda quinta-feira do mês de outubro comemoramos o Dia Mundial da Visão, data que a IAPB (*The International Agency for the Prevention of Blindness*) define como o dia de defesa e conscientização mais importante do calendário de saúde ocular. E não é para menos: segundo a Organização Mundial da Saúde, cerca de 50 milhões de brasileiros convivem com algum tipo de distúrbio de visão. Dados como esse mostram que a adoção de medidas para reverter este quadro é urgente.

# DIA MUNDIAL DA VISÃO: ESPERANÇA À VISTA

Estima-se que, para cada pessoa cega, existem, em média, 3,4 pessoas com baixa visão. Observando esses números, torna-se clara a necessidade de discutir o assunto e adotar medidas que sejam, de fato, eficazes. O Dia Mundial da Visão é parte disso. Com iniciativa da IAPB e, no Brasil, capitaneada pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologista, a campanha anual tem como principal objetivo a promoção da saúde ocular, com ações que se baseiam em um tema específico, diferente a cada ano. Em 2020, o tema é: esperança à vista!

Com foco em prevenção, a campanha visa incentivar os cuidados relacionados à visão, especialmente no que diz respeito à realização de exames. Cerca de 75% dos casos de cegueira poderiam ser evitados e medidas preventivas como esta favorecem o diagnóstico precoce, tão importante para que o tratamento adequado seja realizado antes que o quadro se torna mais grave.



## Programa Brasil que Enxerga

Os oftalmologistas brasileiros sempre responderam à população, participando de campanhas, se envolvendo em causas sociais e criando meios de difundir informações para promoção e prevenção da saúde ocular. E, não foi diferente quando o CBO lançou o Brasil que Enxerga, programa para assistência à saúde ocular da população, que oferece, entre suas ações, o movimento voluntário dos oftalmologistas para teleorientação em saúde ocular durante o período da pandemia de Covid-19.



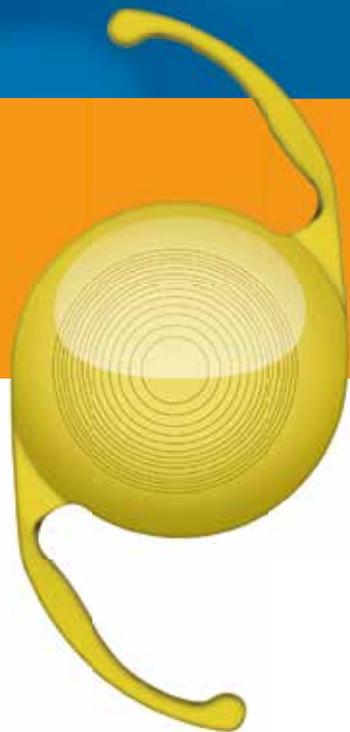
O Programa foi criado no intuito de viabilizar o acesso da população ao cuidado oftalmológico, mantendo o isolamento social recomendado pelas autoridades. O CBO entendeu que, num momento como esse, a união de esforços e a solidariedade se tornava ainda mais vital para o bem de todos. Ficam disponíveis para atendimento voluntário à população, médicos oftalmologistas, membros do Conselho. Para receber a orientação, basta o paciente preencher o cadastro no site ([www.brasilqueenxerga.cbo.com.br](http://www.brasilqueenxerga.cbo.com.br)), escolher um dia e horário, dentre as opções disponíveis no sistema. Após concluir o agendamento, ele recebe as instruções para acesso à sala de espera virtual na qual irá conversar com o oftalmologista.

Como parte do Programa, o CBO também lançou mais um canal de comunicação em prol da saúde ocular da população: as *lives* Brasil que Enxerga. Desde a realização da primeira *live*, em junho, o Programa alcançou mais de 96 mil pessoas, entre médicos e pacientes, nas nove transmissões on-line, que abordaram temas relevantes em linguagem acessível para a população, tais como: alergias oculares, traumas e acidentes oculares, glaucoma, doenças reumáticas e a saúde ocular, olho seco, retinopatia diabética, doenças da retina, ceratocone e aulas online e a saúde dos olhos.

Você também pode fazer parte deste movimento. Agende uma consulta com seu oftalmologista e incentive sua família e seus amigos a fazerem o mesmo. Nas redes sociais e no portal do CBO, você encontra todas as peças da campanha. Curta, compartilhe e nos ajude a fazer essa mensagem chegar cada vez mais longe. Neste Dia Mundial da Visão, vamos buscar soluções para que todos, em todos os lugares, tenham acesso à saúde ocular de qualidade. Juntos, vamos espalhar #EsperançaÀVista!

**“Com foco em prevenção, a campanha visa incentivar os cuidados relacionados à visão, especialmente no que diz respeito à realização de exames.”**

# Sua visão rejuvenescida!



Realize suas atividades diárias naturalmente com uma maior liberdade e maior independência dos óculos.<sup>1</sup>

No momento de planejar o seu futuro, escolha a visão que você quer ter. Converse com seu oftalmologista sobre os benefícios da lente intraocular AcrySof® IQ PanOptix®. Com ela, você terá a oportunidade de se libertar da catarata e da miopia, hipermetropia e presbiopia (“vista cansada”).

Perto

Para distâncias intermediárias

Longe

Lente multifocal  
AcrySof® IQ PanOptix®



Lente monofocal  
AcrySof® IQ

—

—



Referências: 1. García-Pérez J, Gros-Otero J, Sánchez-Ramos C, Blázquez V, Contreras I. Short term visual outcomes of a new trifocal intraocular lens. BMC Ophthalmol. 2017;17(1):72.

© 2019 Novartis AP3: BR-ACP-1900014 – SR – AGO/2019  
AcrySof® IQ PanOptix® MS: 80153480180 LIOs AcrySof® MS: 80153480174

\*AcrySof® IQ PanOptix® é uma marca registrada Alcon.  
Para mais informações, vide instruções de uso do produto.



## Cegueira evitável: um alerta sobre os riscos e as medidas de prevenção

**D**e acordo com o Relatório Mundial Sobre Visão, publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2019, ao menos 2,2 bilhões de pessoas em todo o mundo convivem com alguma deficiência visual ou são cegas. O número é alto, mas existe uma constatação ainda mais grave: cerca de 1 bilhão desses casos poderiam ter sido evitados ou não receberam o tratamento adequado. Quais fatores endossam esses números? E o que fazer para mudar este cenário?

Segundo a IAPB (*The International Agency for the Prevention of Blindness*), fatores associados às condições econômicas e de desenvolvimento humano exercem influência direta sobre os padrões globais de causas de cegueira. Os maiores níveis de deficiência visual evitável foram encontrados em regiões menos desenvolvidas. A cegueira causada por catarata, por exemplo, é observada em uma parcela de 5% em locais com economias de mercado estabelecidas, mas pode alcançar a marca de 50% em regiões mais pobres. A idade é outro fator expressivo: mais de 82% de todas as pessoas cegas têm 50 anos ou mais.

A catarata e os erros de refração são considerados as principais causas de cegueira evitável. Também pertencem à lista: glaucoma, tracoma, Degeneração Macular Relacionada à Idade – DMRI e retinopatia diabética. Em todas, o diagnóstico precoce é determinante para prevenir seu avanço e possíveis complicações. Para isso, as consultas regulares ao oftalmologista precisam ser parte inerente da rotina. Essas visitas devem ocorrer mesmo na ausência de sintomas, pois existem doenças que evoluem de forma assintomática, como o glaucoma. Para pacientes que convivem com doenças crônicas, como o diabetes e a hipertensão, o acompanhamento oftalmológico não deve, de forma alguma, ser negligenciado, pois elas representam um importante fator de risco para problemas relacionados à visão.

“A catarata e os erros de refração são considerados as principais causas de cegueira evitável. Também pertencem à lista: glaucoma, tracoma, degeneração macular relacionada à idade – DMRI e retinopatia diabética.”





Em um nível individual, as medidas de prevenção e combate às causas de cegueira evitável são essenciais e devem ser aplicadas de forma incisiva para que a queda desses números se torne realidade nas próximas décadas. Se considerarmos um cenário amplo, é necessário que as soluções apropriadas estejam disponíveis e sejam aplicadas de modo efetivo para que haja uma melhora real nas condições de saúde em regiões menos favorecidas. No grupo da América Latina Tropical, o Brasil, junto com o Paraguai, apresenta os menores índices de deficiência visual evitável, refletindo o esforço que vem sendo feito pela Oftalmologia brasileira, conduzido pelo CBO, desde a década de 1990. Diante disso, temos uma certeza: nossos esforços não podem – e não vão – parar!

**“A cegueira causada por catarata, por exemplo, é observada em uma parcela de 5% em locais com economias de mercado estabelecidas, mas pode alcançar a marca de 50% em regiões mais pobres.”**



Máximo  
conforto<sup>1</sup>  
para o dia a dia

**optive**<sup>®</sup>

Sua atenção

muda um olhar

Alívio rápido dos sintomas  
relacionados a irritação  
ocular e olho seco<sup>1</sup>



Descontos nas  
farmácias associadas.\*  
**25% OPTIVE<sup>®</sup>**  
e **32% OPTIVE<sup>®</sup> UD**

Começa aqui a farmácia  
associada mais próxima:



www.allergan.com.br  
Farmácia: [nome da farmácia]



1 – Instrução de uso OPTIVE<sup>®</sup> e OPTIVE<sup>®</sup> UD.

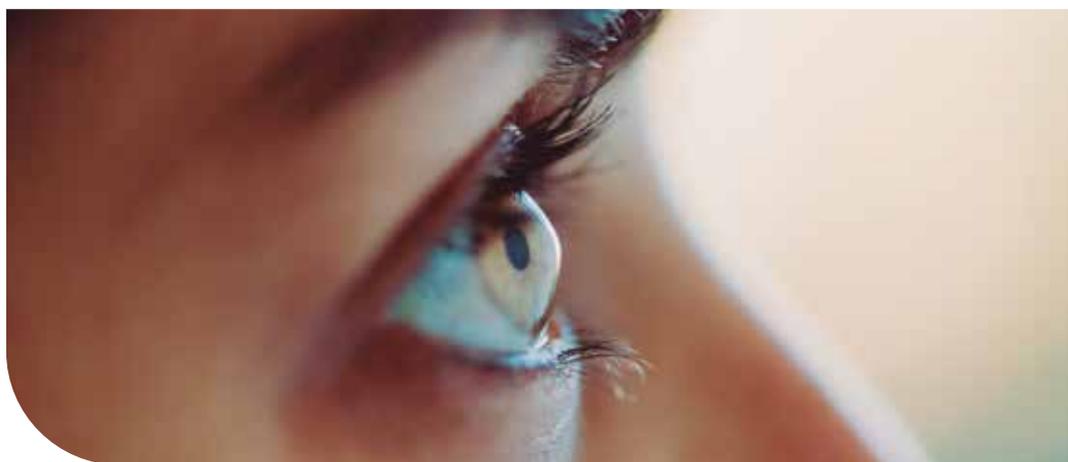
\*Desconto Viver + sobre o preço máximo ao consumidor sugerido pela Allergan ao ponto de venda participante

Instrução de uso:

Optive<sup>®</sup> e Optive<sup>®</sup> 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 (laser assisted in-situ keratomileusis). OPTIVE<sup>®</sup>/MS –80143600086. OPTIVE<sup>®</sup> UD/MS –80143600093.

# Doenças oculares típicas da primavera

**T**odas as estações do ano trazem consigo motivos diferentes para nos atentarmos à saúde dos olhos. Se no inverno o clima seco pode causar conjuntivite e outras inflamações, na primavera, fatores como o excesso de pólen no ar e as mudanças bruscas de temperatura podem favorecer o surgimento de doenças ou ainda agravar outras já existentes.





Uma delas é o ceratocone. A doença, que modifica a espessura e a curvatura da córnea distorcendo as imagens, é agravada quando o portador coça demais os olhos, atitude bastante comum durante a primavera, época em que a incidência de crises alérgicas é maior. Em casos de crise, evite friccionar os olhos, apenas lave-os e faça compressas com água fria.

Quadros de conjuntivite também podem aparecer. Com o desabrochar das flores, o pólen começa a espalhar-se no ar e pode causar irritações no globo ocular, resultando em conjuntivite. É possível prevenir mantendo os olhos sempre limpos e lubrificados e evitando lugares fechados, com ou sem ar condicionado. É fundamental visitar um oftalmologista em caso de sintomas, como olhos vermelhos, inchados e lacrimejantes e visão embaçada, até mesmo porque um dos sintomas de Covid-19 é o aparecimento de conjuntivite.

**"Com o desabrochar das flores, o pólen começa a espalhar-se no ar e pode causar irritações no globo ocular, resultando em conjuntivite. É possível prevenir mantendo os olhos sempre limpos e lubrificados e evitando lugares fechados, com ou sem ar condicionado."**

A Síndrome do Olho Seco é algo comum durante o ano inteiro. Porém, na primavera, ela é ainda mais recorrente, já que a estação traz uma umidade relativa do ar instável. Isso acaba facilitando sintomas como coceira, vermelhidão, ardor e desconforto dos olhos. Ingerir alimentos ricos em ômega-3, como peixes de água fria e legumes e verduras com vitamina A e E, ajudam a melhorar a lubrificação dos olhos, assim como beber bastante água.

É importante lembrar que é muito perigoso pingar qualquer colírio sem orientação médica, por isso, não se automedique. Caso o desconforto ocular não passe ou piore, visite um oftalmologista para o tratamento correto. Com os cuidados necessários e seguindo as orientações corretamente, não há motivo para preocupações, apenas aproveitar o que a estação das flores tem a oferecer.

**“É importante lembrar que é muito perigoso pingar qualquer colírio sem orientação médica, por isso, não se automedique.”**



# HYABAK<sup>®</sup>

hialuronato de sódio 0,15%

Sem conservantes



PODE SER USADO  
COM LENTE DE CONTATO<sup>7</sup>



**Padrão ouro** no tratamento do olho seco<sup>1</sup>

**LUBRIFICA, ACALMA E PROTEGE  
A SUPERFÍCIE OCULAR<sup>1-6</sup>**

**SEM CONSERVANTES<sup>7</sup>**

**MEMBRANA FILTRANTE DE 0,2µ**

Evita o uso de conservante, protegendo a solução de contaminação bacteriológica



**BARREIRA MICROPOROSA**

ABAK<sup>®</sup> é um sistema patenteado  
Deriva da adição do "a" (sem) à  
abreviatura internacional  
de cloreto de benzalcônio "bak"

**TUBO FLEXÍVEL  
E ERGONÔMICO**

Fácil de transportar

**300**  
GOTAS  
CALIBRADAS



**Referências Bibliográficas:** 1) Rolando M et al. The correct diagnosis and therapeutic management of tear dysfunction: recommendations of the PIC.A.S.S.O. board. Int Ophthalmol (2017). doi:10.1007/s10792-017-0524-4. 2) Ang BCH et al. Sodium Hyaluronate in the Treatment of Dry Eye Syndrome: A Systematic Review and Meta Analysis. Sci Rep 2017;7:9013. 3) Schmidl D et al. Tear film thickness after treatment with artificial tears in patients with moderate dry eye disease. Cornea 2015;34(4):421-6. 4) Park Y et al. A randomized multicenter study comparing 0.1%, 0.15% and 0.3% sodium hyaluronate with 0.05% cyclosporine in the treatment of dry eye. J Ocular Pharmacol Therap 2017;33(2):66-72. 5) 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):167-71. 6) 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.a.32481. 7) Bula do produto.

**HYABAK<sup>®</sup>. Solução sem conservantes para hidratação e lubrificação dos olhos e lentes de contato. Frasco ABAK<sup>®</sup>. QUANDO SE DEVE UTILIZAR ESTE DISPOSITIVO:** HYABAK<sup>®</sup> contém uma solução destinada a ser administrada nos olhos ou nas lentes de contato. Foi concebido: • Para humedecimento e lubrificação dos olhos, em caso de sensações de secura ou de fadiga ocular induzidas por fatores exteriores, tais como, o vento, o fumo, a poluição, as poeiras, o calor seco, o ar condicionado, uma viagem de avião ou o trabalho prolongado à frente de uma tela de computador. • Nos utilizadores de lentes de contato, permite a lubrificação e a hidratação da lente, com vista a facilitar a colocação e a retirada, e proporcionando um conforto imediato na utilização ao longo de todo o dia. Graças ao dispositivo ABAK<sup>®</sup>, HYABAK<sup>®</sup> permite fornecer gotas de solução sem conservantes. Pode, assim, ser utilizado com qualquer tipo de lente de contato. A ausência de conservantes permite igualmente respeitar os tecidos oculares. **ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES ESPECIAIS DE UTILIZAÇÃO:** • Evitar tocar nos olhos com a ponta do frasco. • Não injetar, não engolir. Não utilize o produto caso o invólucro de inviolabilidade esteja danificado. **MANTER FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS.** **INTERAÇÕES:** É conveniente aguardar 10 minutos entre a administração de dois produtos oculares. **COMO UTILIZAR ESTE DISPOSITIVO: POSOLOGIA:** 1 gota em cada olho durante o dia, sempre que necessário. Nos utilizadores de lentes: uma gota em cada lente ao colocar e retirar as lentes e também sempre que necessário ao longo do dia. **MODO E VIA DE ADMINISTRAÇÃO:** INSTILAÇÃO OCULAR. STERILE A - Para uma utilização correta do produto é necessário ter em conta determinadas precauções: • Lavar cuidadosamente as mãos antes de proceder à aplicação. • Evitar o contato da extremidade do frasco com os olhos ou as pálpebras. Instilar 1 gota de produto no canto do saco lacrimal inferior, puxando ligeiramente a pálpebra inferior para baixo e dirigindo o olhar para cima. O tempo de aparição de uma gota é mais longo do que com um frasco clássico. Tapar o frasco após a utilização. Ao colocar as lentes de contato: instilar uma gota de HYABAK<sup>®</sup> na concavidade da lente. **SE PERSISTIREM OS SINTOMAS O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.** Registro MS n° 8042140002.



## Cuidados com a higiene dos olhos

**A** pesar de possuir um ótimo sistema natural de proteção (lágrimas, pálpebras, cílios e sobrancelhas), os olhos são expostos diariamente a diferentes fatores ambientais que podem agredi-los e causar desde um leve desconforto até uma obstrução de suas glândulas e o comprometimento da visão. Por isso, manter uma boa higiene ocular é fundamental. Vento, maquiagem, poluição e ar-condicionado, por exemplo, podem aumentar a evaporação da lágrima e provocar um quadro de olho seco ou gerar alergia e irritação nos olhos. Há ainda a possibilidade de esses fatores serem responsáveis pela propagação de bactérias e vírus.

A pandemia de Covid-19 acendeu o alerta para diversas medidas higiênicas fundamentais, sobretudo, em relação a higienização das mãos. Porém, é importante salientar que o hábito de coçar os olhos também deve ser abolido em tempos de combate ao novo coronavírus. Um alerta, emitido pela Academia Americana de Oftalmologia, aponta que a doença pode atacar as vias respiratórias pelo canal lacrimal, devido à conexão dos olhos com o nariz. Por isso, não tocar as mucosas dos olhos, boca e nariz é tão importante quanto o distanciamento social.

A Academia também declarou que, durante o atual período, não é recomendado o uso de lentes de contato, pois os usuários precisam colocar os dedos no rosto para tirar e aplicar, aumentando as chances de contaminação.

Por outro lado, no Brasil, a orientação é outra: não é necessário o abandono do uso, mas recomenda-se que os cuidados com a higienização das mãos e da própria lente sejam dobrados. Isso inclui lavar sempre as mãos com água e sabão antes de pegar nas lentes, lavá-las apenas com o removedor de proteínas, manter e trocar o líquido pelo menos uma vez por dia na caixa de armazenamento, não usar a lente por mais de 12 horas seguidas e usar lubrificante sem conservantes ou colírio nos olhos sempre que possível.

Para quem usa óculos, as recomendações para a higienização são despejar uma gota de detergente em cada lente, esfregá-las com as mãos limpas, enxaguar com água corrente em abundância, secar com papel toalha ou lenço de papel seco, pressionando as partes internas e externas das lentes, sem esfregar.

**"A pandemia de Covid-19 acendeu o alerta para diversas medidas higiênicas fundamentais, sobretudo, em relação à higienização das mãos."**



Evitar o excesso no uso de maquiagem também é um ponto importante para manter uma boa higiene ocular, pois o acúmulo dessas substâncias na região dos olhos pode causar uma inflamação nas pálpebras, conhecida como blefarite. Isso porque a acumulação calcifica dentro da pálpebra, causando desconforto, inchaço e dores. Portanto, é importante sempre retirar o produto antes de dormir, lavando muito bem o rosto e a região dos olhos com produtos específicos.

Pelo menos uma vez por dia, dedique um tempo para higienizar a área em volta dos olhos, como as pálpebras, os cílios e os cantos, removendo as impurezas e secreções secas a fim de evitar a coceira capaz de causar irritação ou até mesmo uma conjuntivite indesejada. O ideal é limpar ao redor dos olhos com hastes flexíveis, as usadas para limpeza dos ouvidos, umedecidas com creme de limpeza apropriado para esta região. Na hora do banho, o enxágue seguido de massagens leves na parte exterior dos olhos também são aconselháveis.



## Açúcares escondidos e retinopatia diabética

Uma pesquisa realizada pela WW Vigilantes do Peso, em parceria com a empresa Opinion Box, publicada recentemente, apontou que cerca de 85% da população brasileira tem conhecimento de que a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda até seis colheres de chá (25 g) de açúcar por dia, mas, mesmo assim, 37% ainda consomem acima do indicado. O estudo também revelou que os brasileiros não sabem identificar quais alimentos possuem açúcar na composição. Massas, doces e biscoitos prontos são alguns dos produtos mais consumidos no país semanalmente e menos da metade dos participantes da pesquisa sabiam que eles contêm açúcar.

O componente usado para adoçar os alimentos apresenta dificuldades para ser identificado nos rótulos, já que o mesmo pode aparecer com inúmeros nomes diferentes nas listas de ingredientes dos produtos. O excesso de açúcar na alimentação aumenta o risco de diversas doenças, incluindo problemas de visão. Isso mesmo, a glicemia não estável pode levar a alterações dos vasos sanguíneos que provocam, em um estágio mais avançado, doenças oculares sérias, sobretudo para diabéticos.

A doença ocular mais comum decorrente da hiperglicemia é a retinopatia diabética, uma complicação do diabetes que ocasiona a deterioração dos vasos sanguíneos que alimentam a retina. Se atingirem a mácula - parte do olho responsável pela visão de detalhes -, o indivíduo poderá notar o aparecimento de manchas, além da redução ou embaçamento da visão.

**"O excesso de açúcar na alimentação aumenta o risco de diversas doenças, incluindo problemas de visão."**

Como nem sempre percebemos a quantidade de açúcar nos alimentos processados e ultra-processados, devemos ficar atentos aos rótulos. O açúcar pode ser encontrado na lista de ingredientes de alimentos com os seguintes nomes: açúcar, açúcar invertido, açúcar turbinado, dextrose, dextrina, frutose, glicose, glucose, maltose, maltodextrina, oligossacarídeos, sacarose, xarope glucose-frutose, xarope de milho, xarope de malte, néctares, lactose, entre outros.



## Alguns exemplos de alimentos considerados perigosos por conterem o tal açúcar escondido são:

- Molhos prontos (incluindo caldos e Shoyu)
- Pães brancos
- Produtos enlatados
- Produtos congelados
- Produtos lights ou diets
- Amendoim japonês
- Catchup
- Peito de peru
- Biscoitos e salgadinhos
- Alimentos em conserva
- Macarrão instantâneo
- Maionese
- Mostarda
- Águas vitaminadas
- Barrinhas de cereais

O controle cuidadoso do diabetes com uma dieta balanceada, uso de hipoglicemiantes, insulina ou com uma combinação desses tratamentos, são as principais formas de evitar a retinopatia diabética.



# 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!

# Ir ao oftalmologista é fundamental em todas as idades

A visão é um sentido extremamente importante para os seres humanos. É através dela que vemos o mundo, criamos imagens incríveis e colecionamos experiências visuais inesquecíveis. Para que esses momentos possam ser possíveis, é fundamental fazer dos cuidados oculares um hábito constante, frequentando regularmente um médico oftalmologista, independente da idade.

Contrariando o que muitos pensam, as consultas oftalmológicas não são apenas para idosos, pois as doenças oculares podem afetar todas as faixas etárias, desde o recém-nascido, passando pelas crianças e adolescentes, jovens adultos, chegando, por fim, nos idosos.





Os primeiros cuidados oftalmológicos devem começar já na gestação. A mãe precisa se vacinar contra rubéola e toxoplasmose, pois essas doenças podem causar cegueira e transtornos neurológicos no feto. Logo após o nascimento, o bebê passa pela primeira avaliação oftalmológica chamada “Teste do Olhinho”. É também nessa fase em que os pequenos aprendem a ver formas e cores, desenvolvendo por completo a visão.

Quando a vida escolar começa, geralmente, também surgem os primeiros problemas para enxergar, sendo os mais comuns os erros refrativos (miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia) que, normalmente, são descobertos após queixas constantes de dores de cabeça, olhos irritados, coceira, cansaço visual ou embaçamento, além da queda do rendimento escolar, que também pode ser encarado como um sinal de que algo não está bem, uma vez que as deficiências oculares afetam diretamente o aprendizado.

O uso contínuo de aparelhos eletrônicos contribui para o aparecimento da Síndrome da Visão do Computador (CVS). Como muitas crianças e adolescentes passam tempo demais interagindo com celulares, notebooks e vídeo games, por exemplo, eles piscam menos e os olhos ficam mais secos, causando alterações visuais em alguns momentos. Além disso, é ainda na puberdade que o ceratocone é mais propenso a surgir e provocar irregularidades na córnea.

Na fase que engloba dos 20 aos 40 anos de idade, o grau de erros refrativos surge ou sofre alterações e outras doenças com predisposição genética podem aparecer. Porém, a preocupação maior é com a pressão dentro dos olhos, porque esta pode levar ao desenvolvimento de glaucoma, uma doença silenciosa que, quando não tratada, leva à cegueira irreversível.

É também na vida adulta que homens e mulheres sentem a vista mais cansada e apresentam maior disposição para a presbiopia, dificuldade para enxergar de perto, causada pela perda da capacidade de foco visual.

A partir dos 50 anos, os problemas oculares mais comuns são a Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI) e a catarata. Enquanto a DMRI sofre influência da perda da percepção de detalhes, formas e cores pela parte central da retina, a catarata é causada por diversos fatores, incluindo o envelhecimento do cristalino, alterações metabólicas devido a algumas doenças sistêmicas ou oculares, tabagismo, alcoolismo, medicamentos ou traumas oculares. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é esperado que ainda este ano 54 milhões de pessoas fiquem cegas devido à catarata, com idade igual ou superior a 60 anos. A doença é considerada a principal causa de cegueira tratável em todo o mundo.

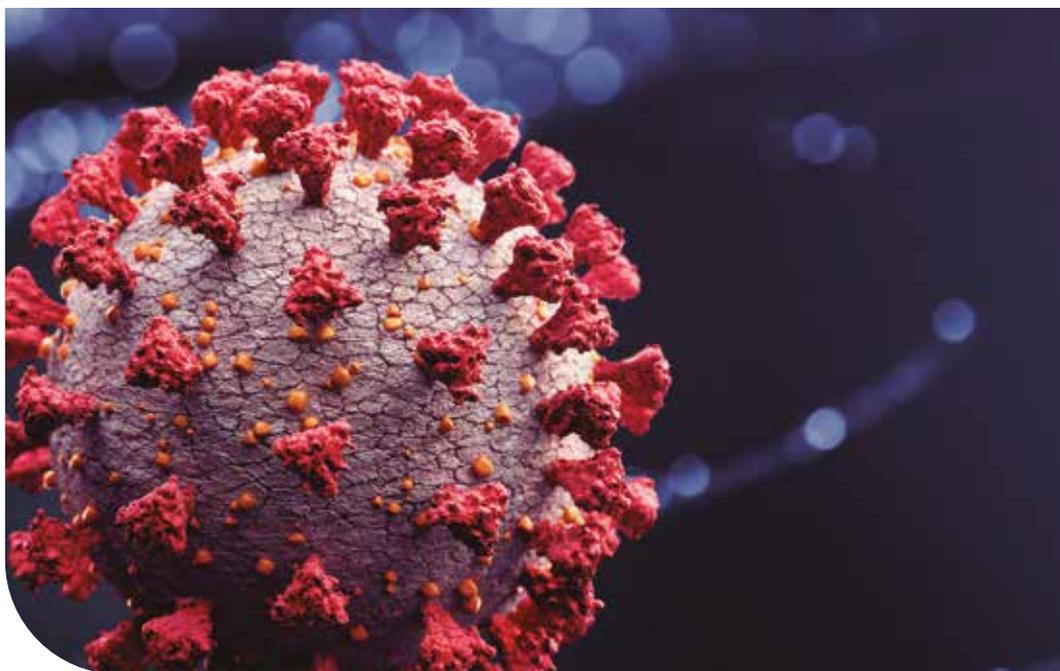
Apesar da visão ser considerada o sentido principal, 34% dos brasileiros, isto é, um terço da população do país, nunca visitou um oftalmologista. Esse número é ainda maior entre as classes D e E, segundo informações do Ibope. Consultas oftalmológicas periódicas ajudam a prevenir e tratar precocemente uma série de problemas sérios, em todas as idades.

**”O uso contínuo de aparelhos eletrônicos contribui para o aparecimento da Síndrome da Visão do Computador (CVS).”**



# Coronavírus:

acompanhamento oftalmológico não deve ser interrompido neste momento

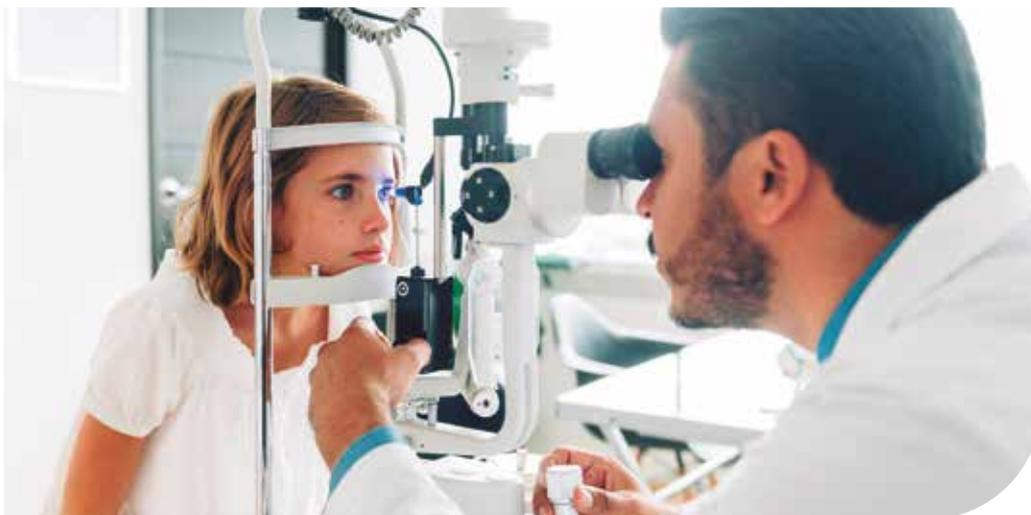


Desde o início da pandemia de Covid-19, é grande a preocupação com o crescente número de casos em todo o mundo. Porém, existe mais um quadro que também vêm preocupando profissionais de saúde: a evasão dos consultórios médicos. O medo da contaminação é um dos principais motivos que levou pacientes a interromperem seus tratamentos. Ocorre que os problemas de saúde não esperam e abandonar o acompanhamento por conta própria pode levar a sérias complicações.

Os consultórios oftalmológicos também viram o número de pacientes despencar nos últimos meses. O quadro é preocupante, uma vez que, em muitas doenças oculares, a interrupção do tratamento pode provocar uma piora e, em casos mais graves, levar à cegueira. Por medo de ir ao consultório, há quem ignore sintomas que deviam ser investigados de forma imediata, como dor ocular, irritação e piora da acuidade visual. Identificar doenças oculares logo no início é uma das medidas mais importantes para o sucesso do tratamento e para evitar o avanço e possíveis complicações.

Além disso, vale ressaltar que todos, sem exceção, deveriam realizar, ao menos, uma consulta oftalmológica por ano. Esse acompanhamento anual é fundamental na prevenção de problemas oculares. Mesmo que não haja qualquer sintoma, o médico oftalmologista é capaz de realizar uma avaliação completa, examinar o histórico, a presença de doenças oculares na família e de doenças crônicas capazes de afetar a visão. Com o avanço da pandemia, infelizmente, esse check-up foi deixado de lado por muitos pacientes.

**“Ainda que seja um momento delicado, as consultas não devem ser negligenciadas. Interromper o tratamento pode resultar na piora do quadro e no aparecimento de complicações relacionadas à visão.”**



Ainda que seja um momento delicado, as consultas não devem ser negligenciadas. Interromper o tratamento pode resultar na piora do quadro e no aparecimento de complicações relacionadas à visão. Em casos mais graves, doenças como glaucoma e retinopatia diabética podem levar à cegueira se não houver o controle adequado. Além disso, ignorar os sinais pode retardar o diagnóstico, permitindo o avanço de doenças que causam danos irreversíveis à visão.

**"Se você interrompeu algum tratamento, converse com o especialista para retomá-lo o quanto antes. Os consultórios oftalmológicos de todo o Brasil estão adotando todas as medidas de higiene para garantir um atendimento seguro."**



Se você ainda não visitou seu oftalmologista este ano, é hora de mudar esta situação. Aproveite para agendar uma consulta junto ao seu oftalmologista. Se você interrompeu algum tratamento, converse com o especialista para retomá-lo o quanto antes. Os consultórios oftalmológicos de todo o Brasil estão adotando todas as medidas de higiene para garantir um atendimento seguro. No dia da consulta, você já sabe: use máscara e siga as orientações das autoridades de saúde!

# + 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

 **LATINOFARMA**  
*Uma divisão do Grupo Cristália*

  
**ofta**  
Vision Health  
Inovação em cuidados de saúde visual

  
**essilor**

  
**CBO**

CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

