

# Veja Bem...

*CBO em Revista*

## Conheça as doenças oculares típicas do verão



### Linha Direta

Quais são os casos de emergência em Oftalmologia?

### Informação e Conscientização

Olho seco e dor podem indicar contaminação pelo coronavírus

### Papo de Consultório

Blefarite e conjuntivite: entendendo as doenças para não se confundir



1941 - Participantes do IV Congresso Brasileiro de Oftalmologia visitam o presidente da época, Getúlio Vargas



# 80 ANOS





# Temos muito **para contar**

**Nossa história é longa.** Começou em 1941 e, ao longo desses 80 anos, cada passo é motivo de orgulho. Trilhamos uma jornada de conquistas, mas, principalmente, de compromissos.

- Compromisso com a população
- Compromisso com a ciência
- Compromisso com as causas sociais
- Compromisso com o associado
- Compromisso com o ensino

**80 anos é só o começo!**

**#CBO80anos**

2021 - 4ª Convenção de alinhamento estratégico.





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**  
Vamos começar 2021 cuidando  
mais da saúde ocular

**09** **Linha Direta**  
Quais são os casos de  
emergência em Oftalmologia?

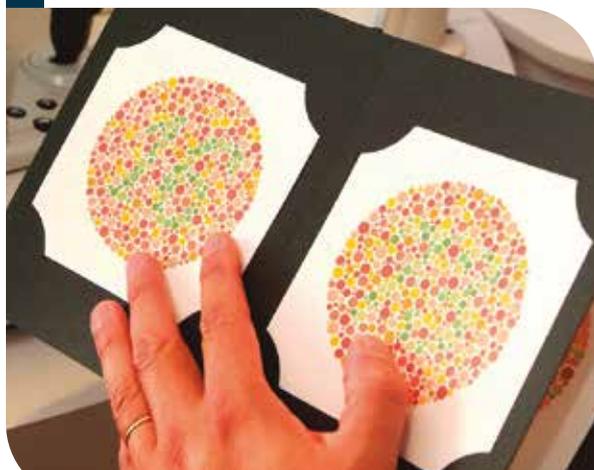


**13** **Idioma do Especialista**  
A importância do acompanhamento  
oftalmológico na infância



## 17 **Ciência e Tecnologia**

O que é daltonismo?



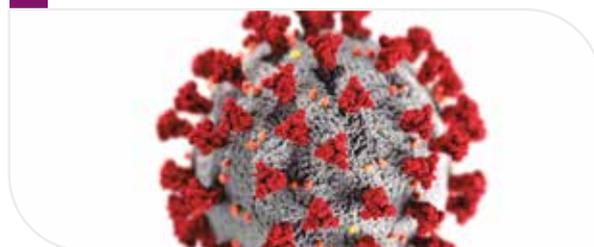
## 26 **Olhando de Perto**

Abuso de ar-condicionado no verão pode trazer problemas oculares



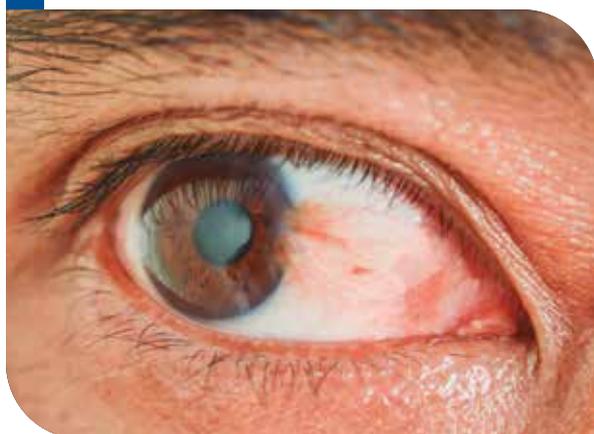
## 29 **Informação e Conscientização**

Olho seco e dor podem indicar contaminação pelo coronavírus



## 20 **Prevenir é Melhor**

Conheça as doenças oculares típicas do verão



## 33 **Papo de consultório**

Blefarite e conjuntivite: entendendo as doenças para não se confundir



## 23 **Comportamento**

Dicas para uma boa saúde ocular no verão



## 37 **Vida e Visão**

Fotofobia: por que o problema é mais comum em pessoas com olhos claros?



# 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.

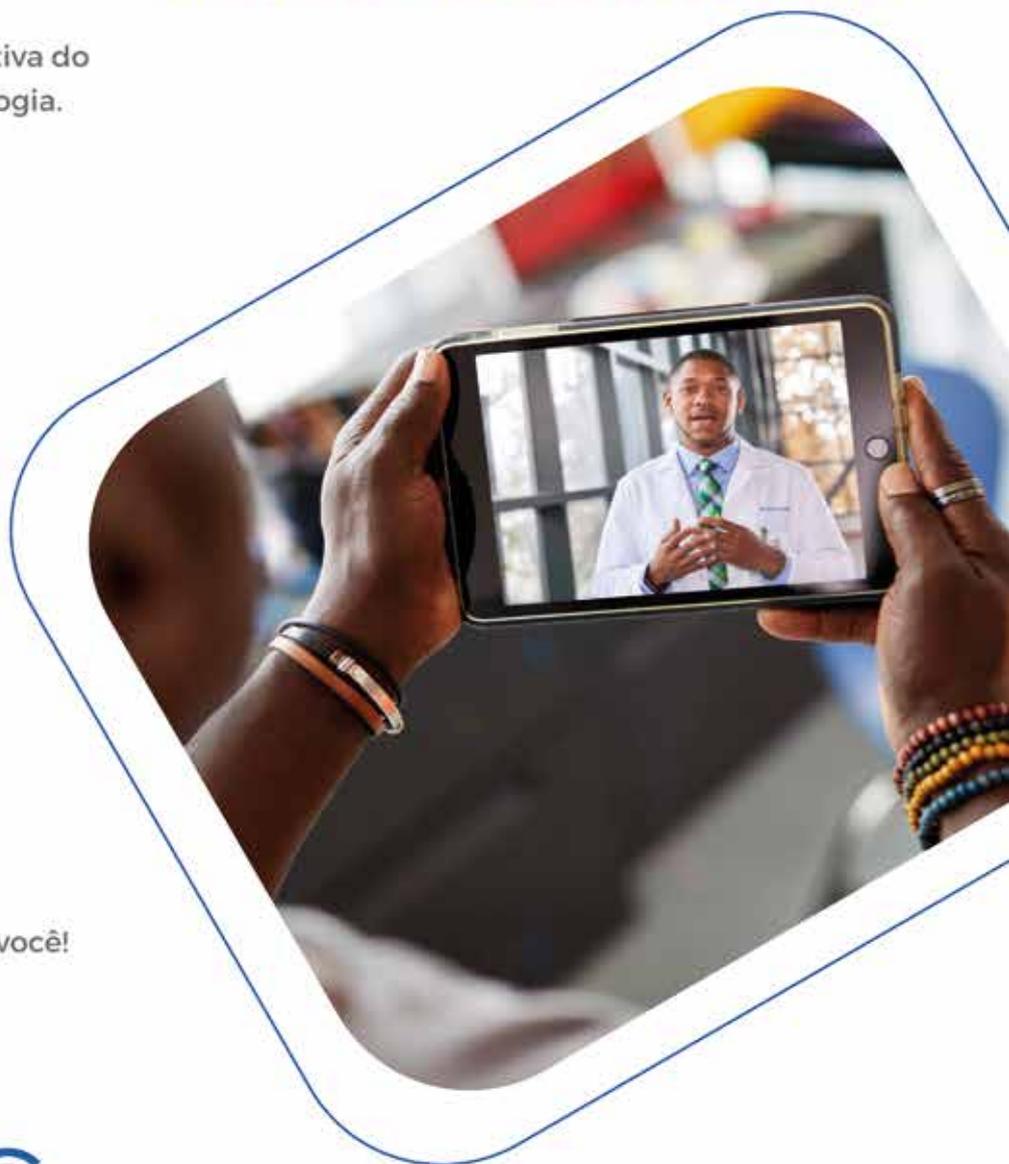
Através da teleorientação você pode conversar gratuitamente com oftalmologistas de todo o país.

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



**José Beniz Neto**

Presidente do Conselho  
Brasileiro de Oftalmologia  
Gestão 2020 - 2021

**"Aprendemos que medidas simples, como o uso de máscaras e o cuidado com a higienização das mãos, podem salvar vidas."**

## Vamos começar 2021 cuidando mais da saúde ocular

**M**ais um ano se inicia com ainda mais esperanças do que acontece tradicionalmente a cada vez que o calendário marca um novo ciclo. Afinal, a expectativa da vacinação e de nos aproximarmos do fim da pandemia de Covid-19 é, por si só, motivo de grande alento.

Durante 2020, perdemos muitas vidas para o coronavírus. Fomos forçados a refletir sobre prevenção e cuidados com a saúde. Aprendemos que medidas simples, como o uso de máscaras e o cuidado com a higienização das mãos, podem salvar vidas: as nossas e as das pessoas à nossa volta.

Decerto, muitas pessoas adiaram os cuidados com a saúde por medo de ir a consultórios e clínicas, o que em alguns casos, teve – e tem – consequências sérias. Então, vamos começar 2021 nos reconectando com protocolos essenciais, que não só podem prevenir problemas, como evitar o agravamento de outros em nossa saúde como um todo.

Nesta primeira edição da Veja Bem de 2021, falamos sobre os cuidados com os olhos no verão. A estação mais quente do ano pede cautela com a exposição dos olhos ao sol. Há problemas típicos dessa época, como a conjuntivite, que vale a pena conhecer para se prevenir. Falamos também sobre dicas sobre como manter a saúde ocular no período mais quente do ano.

Leia e compartilhe essas informações, tão importantes, com seus amigos e familiares. Tenha em mente também que a visita ao médico oftalmologista não deve se restringir à necessidade de trocar os óculos: mesmo sem sintomas, é importante fazer uma avaliação anualmente, já que muitos problemas oculares, entre eles alguns que podem comprometer a visão irremediavelmente, iniciam-se sem nenhum sintoma.

Para saber mais e desfrutar de outras informações relevantes, acesse [www.vejabem.org.br](http://www.vejabem.org.br), e siga-nos nas redes sociais.

EXISTE UM COLÍRIO  
ADAPTIS ADEQUADO  
AO SEU PERFIL.

QUAL O SEU?

  
Adaptis



A linha mais completa de  
colírios lubrificantes.

 SAC  
0800 0500600  
[www.oftafarma.com.br](http://www.oftafarma.com.br)

  
ofta  
Vision Health



# Quais são os casos de emergência em Oftalmologia?

A visão é um dos nossos sentidos mais importantes e, por isso, é fundamental prestar atenção quando alguma coisa não vai bem. Em tempos de pandemia de Covid-19 e isolamento social, a telemedicina tem sido uma ferramenta usada para manter o acompanhamento médico em diversas especialidades médicas, inclusive a Oftalmologia. Porém, alguns sinais de alerta que nossos olhos dão podem mostrar que é o momento de procurar um atendimento presencial: são os casos de emergência oftalmológica.

Olhos vermelhos podem significar alergia ou olho seco, mas se acompanhado de dor, perda de visão ou incômodo com a luz, pode ser algo grave. A dor ocular é um sintoma importante e merece avaliação oftalmológica. A perda da acuidade visual mostra que é hora de ir a uma consulta presencial com o oftalmologista. Qualquer lesão ocular – queimadura, entrada de objeto estranho – pode comprometer a visão de forma significativa e irreversível, portanto, deve-se procurar um oftalmologista o mais rápido possível.





## Vejam os principais casos que são considerados emergência em Oftalmologia:

**Olhos vermelhos** – Pode indicar uma variedade de doenças oculares, desde conjuntivites até inflamações mais sérias, mas nunca é um bom sinal para a saúde ocular. Se o olho está sangrando ou apresentando vermelhidão intensa, procure uma emergência. Pode ser uma inflamação, hemorragia do globo ocular, alterações intraoculares, como uveítes, esclerites e retinites, e até mesmo glaucoma.

**Perda súbita da visão** - Se houver perda súbita da visão, com ou sem sintoma aparente, é preciso procurar um oftalmologista o mais rápido possível. Em emergência, alguns minutos fazem a diferença no tratamento. O problema pode ser hemorragia vítrea e macular, descolamento da retina, oclusão venosa ou arterial.

**Visão turva** – Ficar com a visão embaçada repentinamente não é normal. Mudanças súbitas na acuidade visual sempre são casos de emergência oftalmológica.

**Traumas oculares** – Se você bateu com o olho em algum lugar, se algum objeto cortante penetrou no globo ocular ou perto dele, se alguma substância química entrou nos seus olhos,

o correto é procurar imediatamente ajuda na emergência oftalmológica mais próxima. Lesões graves podem não demonstrar sintomas no primeiro momento, como alteração na visão e, por isso, procure ajuda médica imediatamente.

**Dor nos olhos** – É um sintoma que nunca pode ser ignorado. Geralmente, ela pode vir acompanhada de sintomas como náusea, visão turva e vômitos. Esses sintomas podem indicar doenças como glaucoma ou até mesmo uma lesão do nervo óptico.

**Lembre-se:** nesses casos, ou quando sentir qualquer outro sintoma persistente nos olhos, não hesite em procurar o seu oftalmologista imediatamente.

**“Se o olho está sangrando ou apresentando vermelhidão intensa, procure uma emergência.”**



# 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 + hidroxipropilgaur) 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 hydroxypropylgaur 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



# A importância do acompanhamento oftalmológico na infância

O Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), em levantamentos, aponta que 43% das crianças cegas no mundo perderam a visão por causas evitáveis ou tratáveis. Atualmente, a Oftalmologia já permite a prevenção ou o tratamento efetivo de pelo menos 60% das doenças que cegam crianças.

O mais importante é a prevenção e, em segundo lugar, a atenção aos primeiros sinais de dificuldade para enxergar. Os pais têm um papel fundamental nesta avaliação diária, de acordo com cada faixa etária.

Mas, quais são os principais problemas que podem afetar a visão das crianças? Separamos, por faixa etária, as principais condições para as quais os pais devem estar atentos.

**Recém-nascido:** ao nascer, a criança passa pelo chamado Teste do Olhinho, no qual o médico pediatra identifica problemas oculares congênitos como malformações, catarata congênita, tumores e alterações embrionárias.

**Até os 2 anos:** sempre é importante o acompanhamento com um médico oftalmologista. No entanto, esse acompanhamento é fundamental ao se notar lacrimejamento ou desvio ocular, pupilas brancas ou embaçadas, fora da posição central ou de tamanhos diferentes. Isso é essencial para detectar problemas como glaucoma congênito ou catarata infantil, por exemplo.

*“Ao nascer, a criança passa pelo chamado Teste do Olhinho, no qual o médico pediatra identifica problemas oculares congênitos como malformações, catarata congênita, tumores e alterações embrionárias.”*



**Dos 2 aos 5 anos:** os olhos desalinhados, ou estrabismo ocular, é a principal ocorrência nessa fase da vida da criança. O desvio precisa ser identificado e tratado até os 8 anos de idade, mas quanto mais cedo for identificado, maiores as chances de tratamento e menor a perda visual.

**Dos 5 aos 10 anos:** na vida escolar, é possível que pais e professores identifiquem dificuldades na criança para enxergar de longe, as letras do quadro, ou de perto o que escreve no caderno. Além disso, desinteresse pelas aulas e dificuldades no aprendizado também servem como importantes alertas para erros refrativos, como miopia e hipermetropia, além do astigmatismo.

**Dos 10 aos 15 anos:** na adolescência e pré-adolescência, existe o risco do desenvolvimento de ceratocone. A doença pode ser estimulada pelo hábito de coçar os olhos com muita frequência. É importante atentar para queixas de sensibilidade à luz e a uma baixa qualidade visual, mesmo com correção de óculos e lentes. O ceratocone não tem cura, mas quanto antes for diagnosticado, maiores as chances de realizar o tratamento para impedir o avanço da doença.

Visitas regulares ao médico oftalmologista e atenção a qualquer sinal de dificuldade visual são essenciais para manter a saúde visual das crianças e adolescentes.



# SEUS PACIENTES FICAM MUITO TEMPO NA FRENTE DAS TELAS?

PARA ELES APROVEITAREM  
ESSES MOMENTOS,  
RECOMENDE SYSTANE® UL.

O tempo prolongado de  
exposição às telas pode causar  
a **Síndrome do Olho Seco**.  
Se seus pacientes apresentarem  
os sintomas, recomende  
**Systane® UL**. Sua fórmula  
protege, preserva e melhora a  
superfície do olho, trazendo  
alívio imediato.

**CONFORTO**  
imediato.<sup>1,2</sup>

**PROTEÇÃO**  
prolongada.<sup>1,2</sup>

Melhor  
**LUBRIFICAÇÃO.**<sup>1,2</sup>

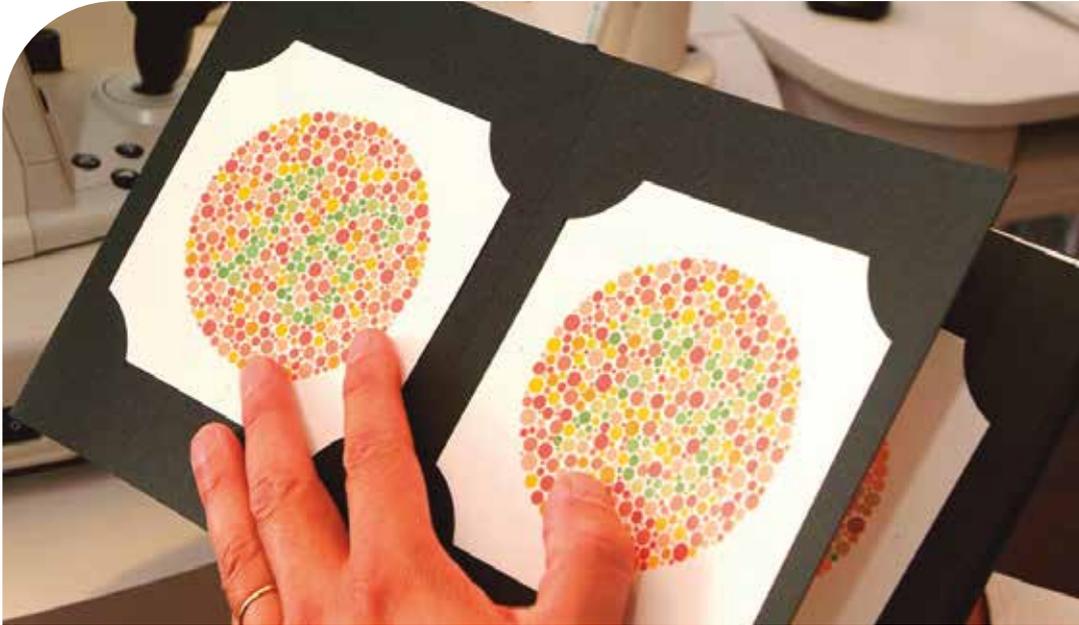


ALÍVIO E PROTEÇÃO  
CONTRA O OLHO SECO.

**Systane®**  
UL  
LUBRIFICANTE  
OFTÁLMICO

**Alcon**  
SEE BRILLIANTLY

Referências: 1. Data on file. Alcon Laboratories, Inc. 2. Kikellian HA, Davis J, Meehan DL. Characterization of a novel polymeric artificial tear delivery system. Poster A139 presented at: AIOVO, April 27, 2008; Fort Lauderdale, FL. Reg. ANVISA nº B0153480163 - © 2020 Alcon A/S. BR 513-2000916. VC.FEV/2020.



## O que é daltonismo?

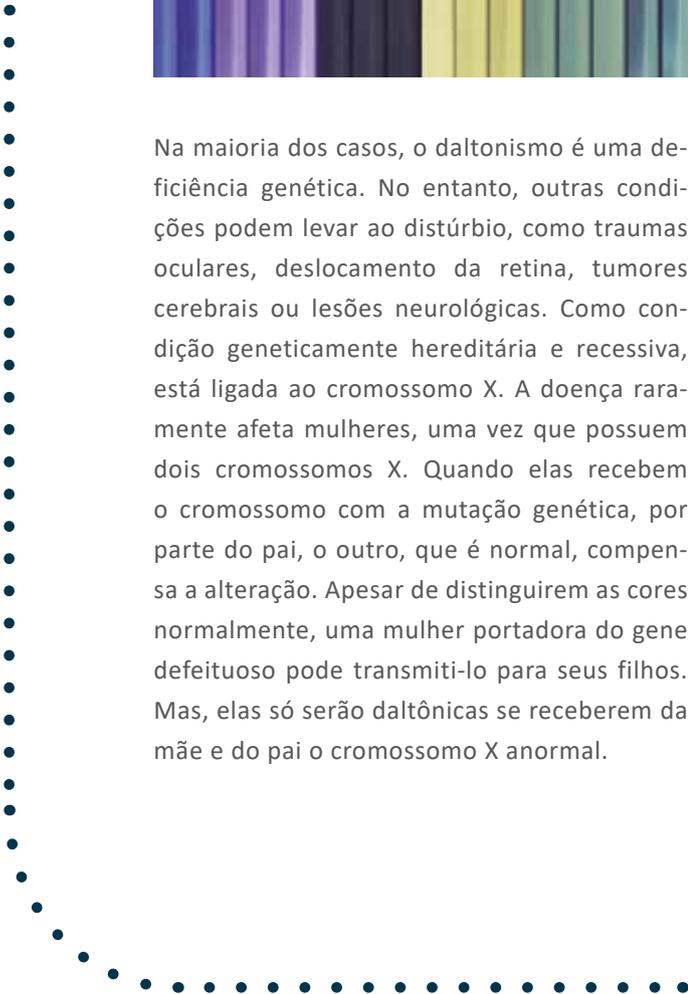
**O** daltonismo é uma condição visual em que a pessoa não consegue identificar determinadas cores. A principal característica é a dificuldade para distinguir o vermelho e o verde e, com menos frequência, o azul e o amarelo. Uma parte pequena dos daltônicos tem visão acromática, ou seja, só enxerga tons de branco, cinza e preto. A doença recebeu este nome em homenagem ao químico inglês John Dalton, que foi o primeiro a estudar as características do daltonismo.





Na maioria dos casos, o daltonismo é uma deficiência genética. No entanto, outras condições podem levar ao distúrbio, como traumas oculares, deslocamento da retina, tumores cerebrais ou lesões neurológicas. Como condição geneticamente hereditária e recessiva, está ligada ao cromossomo X. A doença raramente afeta mulheres, uma vez que possuem dois cromossomos X. Quando elas recebem o cromossomo com a mutação genética, por parte do pai, o outro, que é normal, compensa a alteração. Apesar de distinguirem as cores normalmente, uma mulher portadora do gene defeituoso pode transmiti-lo para seus filhos. Mas, elas só serão daltônicas se receberem da mãe e do pai o cromossomo X anormal.

**“Apesar de distinguirem as cores normalmente, uma mulher portadora do gene defeituoso pode transmiti-lo para seus filhos. Mas, elas só serão daltônicas se receberem da mãe e do pai o cromossomo X anormal.”**





## Existem três tipos principais de daltonismo:

**Protanopia** – É o mais comum de todos e é caracterizado, principalmente, pela diminuição ou ausência total do pigmento vermelho. A pessoa enxerga tons de marrom, verde ou cinza.

**Deuteranopia** – É a ausência ou diminuição do reconhecimento da cor verde. A pessoa enxerga em tons de marrom.

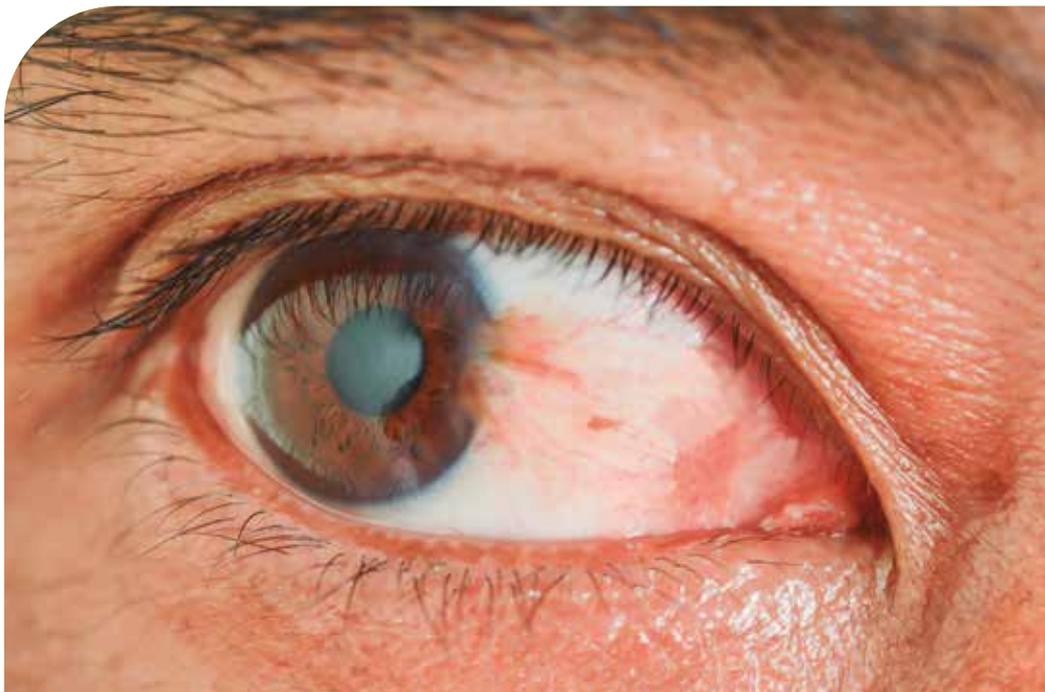
**Tritanopia** – É o tipo mais raro de daltonismo, interferindo na distinção e reconhecimento das cores azul e amarelo. A pessoa não perde totalmente a noção do azul, mas enxerga em tonalidades diferentes. Quanto ao amarelo, vira rosa-claro. Pessoas com tritanopia não conseguem enxergar a cor laranja.

O daltonismo por herança genética não tem cura. No entanto, quando for um defeito adquirido, o daltonismo pode regredir ou estabilizar desde que a causa do distúrbio seja tratada e o paciente responda bem ao tratamento.

Recentemente, surgiram vídeos na internet mostrando óculos especiais que melhoram a visão das cores dos daltônicos. Os óculos não corrigem o daltonismo, mas melhoram o contraste, já que apresentam filtros

desenvolvidos especialmente para distinguir as cores e as diferentes tonalidades. Se você for daltônico e tiver interesse em adquirir os óculos especiais, converse com o seu oftalmologista.

No caso de crianças, se elas estiverem confundindo as cores ou com dificuldade para distinguir algumas, principalmente vermelho e verde, também consulte um oftalmologista. Ele fará testes que poderão diagnosticar a doença.



## Conheça as doenças oculares típicas do verão

No verão, há uma tendência a se ter mais cuidados com a pele devido à maior exposição ao sol. Com certeza, são cuidados essenciais. No entanto, os olhos também pedem atenção especial na época mais quente do ano, quando acontecem quadros de infecção, alergias e problemas causados pela radiação solar. Água salgada, cloro e filtro solar podem causar alergia nos olhos. Doenças como o pterígio podem ser causadas por exposição prolongada aos raios ultravioletas. O calor e a maior aglomeração de pessoas em praias e piscinas favorecem o contágio por vírus e bactérias, provocando conjuntivite e ceratite.

Conheça as principais doenças típicas do verão:

**Alergias oculares** – No verão, a água salgada, o cloro e o filtro solar são os principais causadores de alergias oculares. Evite abrir os olhos quando mergulhar na piscina ou na praia. Ao passar filtro solar, deve-se ter cuidado quando aplicado no rosto, pois o suor pode fazer com que escorra em direção aos olhos. Dê preferência para os produtos que são fabricados especialmente para uso no rosto.

**Pterígio** – Provoca ardência e vermelhidão e também tem como causa a exposição em excesso e sem proteção dos olhos aos raios ultravioletas. As pessoas que mais sofrem com as complicações do pterígio são as que trabalham expostas ao sol. É uma doença que provoca o crescimento anormal da membrana que cobre a córnea. Progressivamente, pode causar perda parcial da visão.

**“As pessoas que mais sofrem com as complicações do pterígio são as que trabalham expostas ao sol.”**





**Ceratite** – É uma infecção que acontece na córnea e é causada por fungos e bactérias, pelo contato com água contaminada, principalmente em praias e piscinas. Os principais sintomas são dor intensa ou queimação, vermelhidão, lacrimejamento excessivo, sensibilidade à luz e visão borrada.

**Conjuntivite** – Todo mundo já ouviu falar ou já teve conjuntivite no verão, porque o calor e a maior aglomeração de pessoas favorecem o contágio por vírus e bactérias. A doença é provocada pela inflamação na parte interna da pá-

pebra e da membrana que reveste o globo ocular. Causa irritação, ardência e vermelhidão nos olhos. Deve-se evitar levar as mãos aos olhos, coçá-los e compartilhar toalhas.

Como prevenir é melhor, é fundamental usar óculos de sol com proteção UV, assim como bonés e chapéus, e ficar atento ao aparecimento de algum sintoma de uma doença ocular típica do verão. Se você sentir qualquer desconforto, procure o seu oftalmologista. Só ele poderá lhe dizer o que está acontecendo com os seus olhos e qual deve ser o tratamento.



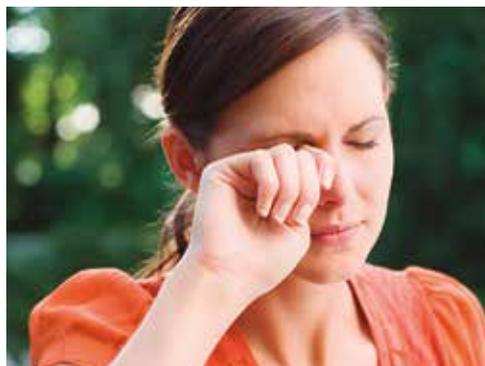
# Dicas para uma boa saúde ocular no verão

Como já falamos, no verão, pode haver o surgimento de algumas doenças oculares, como quadros de infecção, alergias e problemas causados pela radiação solar. A exposição ao sol traz benefícios à saúde, mas é essencial não exagerar. É possível aproveitar a estação mais querida dos brasileiros adotando alguns cuidados importantes para proteger os olhos.





**Use óculos de sol com proteção UV** – Os raios ultravioletas são prejudiciais aos olhos. Ao longo dos anos, a exposição prolongada ao sol causa danos à visão. Usar óculos de sol com proteção UV é fundamental. Dê preferência aos comprados em estabelecimentos confiáveis, onde as lentes tenham boa procedência. Para aumentar a proteção, use também chapéus ou bonés, que aumentam a sombra na região dos olhos.



**Evite coçar os olhos** – Ao coçar os olhos pode ocorrer algum tipo de lesão. Além disso, levar as mãos aos olhos pode facilitar a contaminação por bactérias ou vírus.

**Higienização das mãos** – Em tempos de coronavírus, a higienização das mãos é fundamental. O mesmo acontece para evitar a contaminação por outros micro-organismos ao colocar a mão nos olhos.

**"Ao longo dos anos,  
a exposição  
prolongada ao sol  
causa danos à visão.  
Usar óculos de  
sol com proteção  
UV é fundamental."**





**Cuidado com o filtro solar no rosto** – Não passe o filtro solar perto dos olhos. Com o suor, o produto pode escorrer e atingir os olhos, causando irritação ou alergias. Dê preferência aos produtos feitos especificamente para usar no rosto.

**Piscinas** – Evite mergulhar de olhos abertos. Para manter a água limpa, são usados produtos químicos, como cloro, que podem causar alergia e irritação nos olhos. Por outro lado, também é possível contrair uma infecção se a água não estiver bem tratada.

**Praias** – Assim como na piscina, não mergulhe de olhos abertos para diminuir riscos de uma infecção. É importante sempre verificar a qualidade da água do mar antes de ir à praia.

**Areia nos olhos** – Nunca coce os olhos ou tente tirar os grãos com as mãos, uma vez que pode ocorrer lesão na córnea. Nesse caso, lave os olhos com água tratada ou mineral e tente piscar bastante.

**Exercícios físicos** – Se você pratica atividades físicas, principalmente ao ar livre, use faixas na cabeça para evitar que o suor escorra para os olhos.

**Uso de lentes de contato** – Como o calor favorece infecções por vírus e bactérias, os usuários



de lentes de contato devem redobrar os cuidados. As lentes devem ser retiradas a qualquer sinal de irritação.

**Uso de maquiagem** – Devido à transpiração, a maquiagem pode escorrer para os olhos e causar irritação e alergias. Se for possível, o recomendado é usar maquiagem a prova d'água.

**Coceira, vermelhidão, lacrimejamento** – Evite automedicação. Em caso de qualquer incômodo ou dor ocular, procure um oftalmologista.





## Abuso de ar-condicionado no verão pode trazer problemas oculares

Com o calorão do verão, quem resiste ao fresquinho do ar-condicionado? Ninguém! Em determinadas cidades do Brasil, é impossível não usar ar-condicionado, mas é importante adotar alguns cuidados quando ficamos muito tempo em ambientes refrigerados para evitar problemas oculares.

O ar frio é menos úmido do que o ar quente ou a temperatura normal. Ao ficarmos muito tempo expostos ao ar-condicionado, a baixa umidade do ar frio acelera a evaporação de lágrimas. Por isso, o ar-condicionado é um dos responsáveis pelo desenvolvimento da Síndrome do Olho Seco, doença caracterizada pela diminuição na produção da lágrima, o que prejudica a lubrificação natural dos nossos olhos.

A Síndrome do Olho Seco provoca o ressecamento do olho, da córnea e da conjuntiva e facilita o surgimento de lesões. Entre os sintomas estão incômodos como olhos vermelhos, secura, coceira, ardor, sensação de areia no olho, fotofobia, entre outros. Para prevenir, fique longe dos aparelhos de ar-condicionado, de modo que não seja atingido diretamente pela corrente de ar; beba bastante água, pois ingerir líquido ajuda na “produção” de lágrimas, responsáveis pela lubrificação dos olhos; e pisque várias vezes para umidificar a região ocular.

**“Se for dormir em ambiente refrigerado, é recomendado usar máscara para dormir (aquelas usadas para evitar claridade) e ter um colírio lubrificante à mão, prescrito pelo seu oftalmologista.”**



Se for dormir em ambiente refrigerado, é recomendado usar máscara para dormir (aquelas usadas para evitar claridade) e ter um colírio lubrificante à mão, prescrito pelo seu oftalmologista. Usar umidificadores de ambiente ou deixar uma toalha molhada no quarto também ajuda para que a umidade do ar não diminua tanto.

Além disso, se não houver limpeza adequada do ar-condicionado com a devida frequência, haverá acúmulo de bactérias e outros microrganismos nocivos à saúde dentro do aparelho. Sem a manutenção regular, o filtro também não funciona corretamente, o que pode provocar alergias e infecções, como conjuntivite. Corpos estranhos ainda podem sair do aparelho causando outros problemas oculares e até lesões. A limpeza do filtro é simples e pode ser feita em casa mesmo. Limpe a cada três meses e lave com água corrente para eliminar a poeira acumulada.

Máximo conforto<sup>1</sup> para  
seus olhos no verão

optive®

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®  
e 32% OPTVIE® UD

Conheça aqui a farmácia  
associada mais próxima:



vivermaisallergan.com.br/  
farmacia\_credenciadas

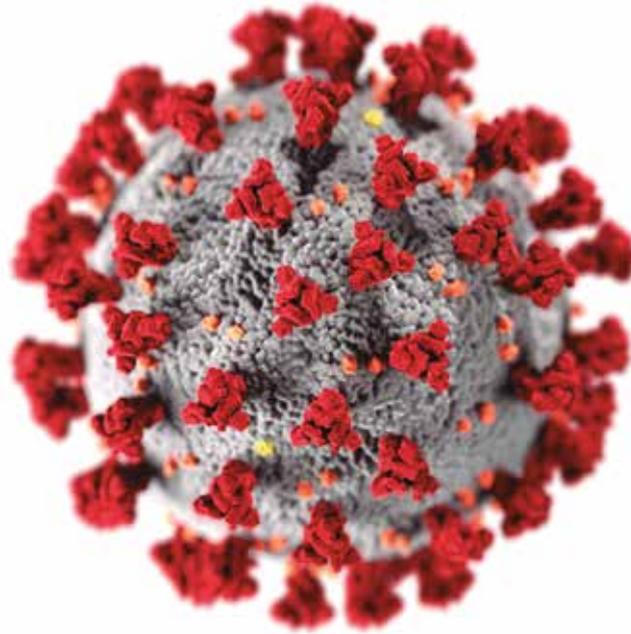


1 - Instrução de uso OPTIVE® e OPTVIE® UD.

\*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 (laser assisted in-situ keratomileusis). OPTIVE®/MS -80143600086. OPTIVE® UD/MS -80143600093.



## Olho seco e dor podem indicar contaminação pelo coronavírus

**V**ocê sente incômodo nos olhos? Dor ou sensação de areia? Os olhos secos ou irritados não são novidade. A poluição nas cidades, hábitos como o uso de celular e computador, ar-condicionado... Tudo isso favorece o desconforto ocular. A maioria das pessoas utiliza um colírio lubrificante ou até mesmo somente espera passar. Mas, a pandemia do novo coronavírus trouxe uma nova preocupação: sintomas que antes eram comuns e geravam apenas um cuidado simples, hoje, podem significar um sinal de Covid-19.



Os principais sintomas da Covid-19 já são conhecidos: falta de ar, febre, dor de cabeça e garganta e perda de paladar e olfato. Mas, a conjuntivite também foi considerada pelos médicos uma manifestação ocular da doença. E, agora, um estudo londrino, publicado na *BMJ Open Ophthalmology*, mostra que a sensação de olhos secos e dor ocular também podem ser sintomas prévios da infecção pelo coronavírus.

O estudo mostrou que o olho seco atingiu 23% das pessoas que mais tarde desenvolveram a doença e 16% das pessoas infectadas tiveram dor nos olhos. A lágrima serve como uma barreira para impedir a entrada de vírus e bactérias, portanto, um olho seco, sem tratamento, favorece a transmissão do novo coronavírus. Além disso, o incômodo pode levar a esfregar e tocar os olhos mais frequentemente, aumentando os riscos de contaminação.

**"O estudo mostrou que o olho seco atingiu 23% das pessoas que mais tarde desenvolveram a doença e 16% das pessoas infectadas tiveram dor nos olhos."**



O olho seco pode causar lacrimejamento, coceira, irritação e vermelhidão nos olhos. Em casos mais graves, até mesmo pode causar dor ocular constante. Já a conjuntivite, caracterizada pela sensação de areia ou corpo estranho nos olhos, também tem vermelhidão e lacrimejamento, irritação e possível dor. O melhor é consultar-se com um médico oftalmologista logo nos primeiros sintomas, e não aguardar que passe. Sem tratamento, o olho seco pode levar a complicações mais sérias como lesões na córnea. Já a conjuntivite precisa ser diagnosticada e tratada para diminuir seus desconfortos e duração.

As queixas de ressecamento ocular aumentaram nos últimos tempos e a conjuntivite é uma das doenças mais frequentes do verão. Portanto, ao sentir qualquer desconforto, é importante ir a um médico oftalmologista para que as causas sejam definidas e o tratamento iniciado. Cuide da sua saúde ocular!

**"As queixas de ressecamento ocular aumentaram nos últimos tempos e a conjuntivite é uma das doenças mais frequentes do verão."**



Com mais de **17 anos** na **Oftalmologia**,

a **Genom** oferece um portfólio de

## Produtos Específicos para a Superfície Ocular

e detém a **liderança deste mercado!**<sup>1</sup>



## A Genom Oftalmologia é a divisão de prescrição médica dedicada à Saúde Ocular do grupo **União Química**

**Lacrilfil** (carmelose sódica – Solução oftálmica estéril). INDICAÇÕES: LACRIFILM é indicado para o tratamento da melhora da irritação, ardor e secura dos olhos, que podem ser causadas pela exposição ao vento, sol, calor, ar seco, e também como protetor contra irritações oculares. É também indicado como lubrificante e re-umidificante durante o uso de lentes de contato para aliviar o ressecamento, irritação, desconforto e coceira. CONTRAINDICAÇÕES: LACRIFILM é contraindicado em pacientes com história de hipersensibilidade à carmelose sódica ou a qualquer um dos componentes do medicamento. ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES: LACRIFILM é de uso tópico ocular. Para evitar a contaminação ou possíveis danos ao olho, orientar o paciente a não tocar com a ponta do frasco nos olhos, nos dedos e nem em outra superfície qualquer. Fechar bem o frasco depois de usar. LACRIFILM não deve ser utilizado caso haja sinais de violação e/ou danificações do frasco. Não utilizar se ocorrer modificação da coloração da solução ou se a solução se tornar turva. Em caso de aparecimento de dor, alterações do visão, ou se ocorrer prurido ou persistência da vermelhidão, ou do irritação dos olhos, descontinuar o tratamento e orientar o paciente a procurar auxílio médico. Não utilizar medicamento com o prazo de validade vencido. Não há dados sobre o uso de LACRIFILM durante a gravidez e lactação em humanos. LACRIFILM também não foi estudado em mulheres durante o amamentação. Contudo, como CMC não é absorvido sistemicamente, não há potencial conhecido para excreção em leite humano. Categoria de risco na gravidez: C. Este medicamento não deve ser utilizado por mulheres grávidas sem orientação médica ou do cirurgião-dentista. A segurança e a eficácia de LACRIFILM não foram avaliadas em pacientes pediátricos. Não foram observadas diferenças em relação à segurança e eficácia do medicamento entre pacientes idosos e adultos. Quando mais de um colírio estiver sendo utilizado pelo paciente, deve ser respeitado o intervalo de pelo menos cinco minutos entre a administração dos medicamentos. Se os pacientes apresentarem visão borrada transitória, devem ser advertidos a esperar até que a visão normalize antes de conduzir ou utilizar máquinas. INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS: Não são conhecidas interações com outros medicamentos. POSOLOGIA E MODO DE USAR: A dose usual é de 1 a 2 gotas no(s) olho(s) afetado(s), tantas vezes quantas forem necessárias. Como utilizar: 1) Lave as mãos cuidadosamente e seque-as em pano ou papel limpo anteriormente a utilização do medicamento; 2) Desentorse a tampa do medicamento somente antes de sua aplicação. 3) Com um dedo limpo puxe a pálpebra inferior para baixo até que se forme uma bolsa entre a pálpebra e o olho. 4) Segure o frasco, virado para baixo, entre o polegar e os dedos e incline levemente a cabeça para trás. 5) Não toque o conta-gotas no olho ou na pálpebra e não permita que o conta-gotas entre em contato com a face, dedos ou qualquer outra superfície para evitar sua contaminação. 6) Pressione levemente a base do frasco para administrar a gota na bolsa formada entre a pálpebra e o olho. 7) Utilize um espelho para auxiliá-lo durante o gotejamento caso seja necessário. 8) Após administrar o medicamento, pressione leve e cuidadosamente o canto inferior do olho para impedir que o medicamento se espalhe para outras regiões da face. 9) Se necessitar utilizar as gotas em ambos os olhos, repita os passos descritos para o outro olho. 10) Feche bem o frasco imediatamente após a utilização. REAÇÕES ADVERSAS: As reações adversas observadas nos estudos clínicos realizados com carmelose sódica, por ordem de frequência foram: Reação comum (> 1/100 e < 1/10): irritação, queimadura e desconforto ocular, distúrbios visuais. Reação incomum (> 1/1.000 e 1/100): secreção nos olhos, dor nos olhos, prurido ocular e hiperemia palpebral. Outras reações adversas relatadas após a comercialização de carmelose sódica foram: sensação de corpo estranho nos olhos, hiperemia ocular, hipersensibilidade incluindo alergia ocular com sintomas de inchaço dos olhos, edema ou inchaço da pálpebra. Registro MS - 1.0497.1289. CONTRAINDICAÇÃO: LACRIFILM é contraindicado em pacientes com história de hipersensibilidade à carmelose sódica ou a qualquer um dos componentes do medicamento. INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Não são conhecidas interações com outros medicamentos.

**L-Caps:** Registro MS: 6.6325.0027.001-4.

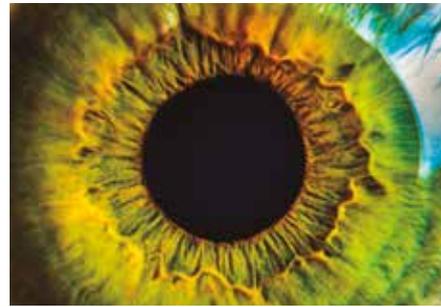
**Blephagel**® Gel hiperalérgico. Higiene diária dos pálpebras e dos cílios. Tubo de 40 g. Conteúdo: Gel para a higiene da superfície dos pálpebras e dos cílios. Tubo de 40 g e 100 compressas. Composição: Água, poloxamer 188, PEG-90, sódio borato, carbomer, metilparaben. Indicações: BLEPHAGEL®: gel hiperalérgico, demaquilante, cuida suavemente da limpeza da área dos olhos. Pode ser recomendado aos utilizadores de lentes de contato. Propriedades: BLEPHAGEL®: hiperalérgico (formulado para minimizar os riscos de reação alérgica), sem perfume, não é gorduroso, limpa de forma adequada os pálpebras. A sua fórmula: • Facilita a aderência do produto; • Produz uma agradável sensação de frescor, descongestionando as pálpebras e melhorando o pH da pele; • Não deixa resíduos. Precauções de utilização: • Produto destinado a aplicação sobre os 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 os 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. MS nº 2.5203.0006. Importado por: UNIÃO QUÍMICA FARMACÉUTICA 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.: Florentino de Jesus Krenkas - CRF-SP: 49136. Fabricado por: LABORATOIRES THEA – 12, rue Louis Blériot – 63017 CLERMONT-FERRAND Cedex 2 – FRANCE / FRANÇA.

**Hyabak**® Solução sem conservantes para hidratação e lubrificação dos olhos e lentes de contato. Frasco ABAK®. QUANDO SE DEVE UTILIZAR ESTE DISPOSITIVO: HYABAK® 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 externos, tais como, o vento, o fumo, a poluição, os 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®, HYABAK® 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 envólucro 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® na concavidade da lente. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. Registro MS nº 8042140002.

Referência Bibliográfica: 1) Fonte: Close-up MAT NOV/19 – Oftalmologistas.

# Blefarite e conjuntivite: entendendo as doenças para não se confundir

Você já ouviu falar em blefarite? O problema é bastante comum e frequentemente confundido com outra doença ocular: a conjuntivite. E não é para menos, afinal, os sintomas são bastante semelhantes. Ocorre que essa confusão pode atrasar a busca por ajuda especializada, retardando o diagnóstico correto. Como consequência, pode haver sérias complicações relacionadas à visão.





A blefarite ocorre devido ao excesso de oleosidade presente nas pálpebras. Essa alteração pode ser causada por diversos fatores, como infecções, dermatite seborreica e alterações hormonais, por exemplo. Já a conjuntivite é caracterizada pela inflamação da conjuntiva, mucosa que reveste a região posterior da pálpebra e pode ocorrer por causas bacterianas, virais e alérgicas.

Alguns sintomas são comuns a ambas as doenças, como vermelhidão, coceira e lacrimejamento, mas, na blefarite, podem ocorrer outros incômodos, especialmente em casos mais graves, como inchaço da pálpebra, quedas dos cílios, formação de crostas, abscessos e úlceras superficiais. Entre as possíveis complicações, é possível destacar o olho seco.

A qualidade da visão também é afetada e pode ser agravada quando o paciente desenvolve também a disfunção lacrimal. Em caso de cirurgias oculares, a blefarite pode aumentar o risco de infecções. Não há cura, mas existem tratamentos eficazes. A conjuntivite, por sua vez, dura de 7 a 15 dias, em média.

**"A blefarite ocorre devido ao excesso de oleosidade presente nas pálpebras."**

No caso da blefarite, existem medidas que podem promover o alívio dos sintomas, como lágrimas artificiais, pomadas e compressas. Além disso, é importante manter a região sempre limpa. No mais, é importante identificar e tratar a causa do problema, a fim de prevenir repetições. Em casos mais graves, antibióticos e anti-inflamatórios podem auxiliar o tratamento.

Para a conjuntivite, o tratamento varia de acordo com o tipo, mas, assim como na blefarite, limpeza adequada e compressas frias podem ajudar a aliviar os sintomas. Medicamentos orais e colírios só podem ser usados sob prescrição médica. Lembre-se: não busque tratamentos por conta própria, pois a automedicação pode causar sérias complicações.

No dia a dia, higienize os olhos, cuide da alimentação, evite coçar e o contato com agentes que podem favorecer o desenvolvimento de inflamações, como fumaça e maquiagens fora do prazo de validade. Na presença de sintomas, consulte seu oftalmologista!

**“Para a conjuntivite, o tratamento varia de acordo com o tipo, mas, assim como na blefarite, limpeza adequada e compressas frias podem ajudar a aliviar os sintomas. Medicamentos orais e colírios só podem ser usados sob prescrição médica.”**



PROMOÇÃO

MEU **1º**  
Varilux®

COMPRE SEU  
1º MULTIFOCAL  
VARILUX COM

**50% DE DESCONTO**

Nº 1 EM LENTES NO MUNDO\*\*



UM TRIO DE VANTAGENS EXCLUSIVAS PARA VOCÊ. #MAISPORMENOS

★ MAIS BENEFÍCIOS ★

★ MAIS CONFORTO ★

★ MAIS SATISFAÇÃO ★



essilor

\*Meu 1º Varilux. Promoção válida somente para uma única compra de 1 (um) par de lentes da gama Varilux® com adição de até 1,50 em ambas as lentes, mediante cadastro no site varilux.com.br. Varilux® e Essilor® são marcas registradas da Essilor International. Imagens meramente ilustrativas. Promoção não acumulativa com outras promoções da Essilor. Confira o regulamento em [www.varilux.com.br](http://www.varilux.com.br). Promoção válida para Varilux com Crizal e/ou Transitions e/ou Xperio. \*\*Dados de Euromonitor, 2018; Essilor International; baseado em valor de mercado na categoria de lentes ópticas.

Essilor, Varilux, Crizal e Xperio são marcas registradas da Essilor International e de suas subsidiárias. Transitions é a marca registrada e o logotipo Transitions é a marca da Transitions Optical, Inc. usadas sob licença pela Transitions Optical Limiteda. © 2021 Transitions Optical Limiteda. O desempenho fotossensível é influenciado pela temperatura, exposição aos raios UV e material das lentes.

# Fotofobia: por que o problema é mais comum em pessoas com olhos claros?

**Q**ual é a cor dos seus olhos? Azuis, verdes, castanhos, pretos. A diversidade de tonalidades é grande. Os olhos possuem muitas particularidades e uma delas é que os mais claros apresentam maior sensibilidade à luz. Você sabia disso?

O problema ocorre porque, nesses casos, as camadas dos olhos claros absorvem de forma reduzida o estímulo luminoso e, conseqüentemente, se tornam mais sensíveis quando sob a luz do sol ou em ambientes fechados, mas muito iluminados. Essa sensibilidade tem nome: chama-se fotofobia.



### Entendendo a fotofobia

A fotofobia não é a doença em si, mas um sintoma. O desconforto é caracterizado pela dificuldade em manter os olhos abertos em locais iluminados e, até mesmo, sentir dores de cabeça quando a exposição é prolongada. A intolerância ao estímulo luminoso pode ocorrer devido a problemas oculares, como inflamações, lesões na córnea e alterações na retina, e também por causas relacionadas ao sistema nervoso. Nesses casos, uma das complicações comuns é a enxaqueca.

Mas, não precisa se preocupar. Apesar de bastante incômoda, a fotofobia não é fator de risco para o desenvolvimento de problemas oculares mais graves. Ainda assim, sempre que for persistente, é muito importante que seja realizado o acompanhamento junto ao médico oftalmologista. Não existe um tratamento específico, mesmo porque a fotofobia não é considerada uma doença. No entanto, é possível identificar e tratar a causa para que seja possível minimizar o desconforto.

No mais, existem cuidados que podem ajudar, especialmente se seus olhos são claros, como evitar ambientes muito iluminados e usar óculos escuros, bonés e chapéus com aba sempre que a exposição ao sol for necessária. Caso ainda tenha ficado com alguma dúvida, converse com seu oftalmologista!



**"Apesar de bastante incômoda, a fotofobia não é fator de risco para o desenvolvimento de problemas oculares mais graves."**

# + 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 2021, os projetos do CBO contam com o apoio da **Alcon**, **Allergan**, **Genom**, **Latinoфарма** e **Ofta**, que agora recebem aqui nosso sincero:

*Muito Obrigado!*

**Alcon**

  
**Allergan**

GENOM

 **LATINOФARMA**  
*Uma divisão do Grupo Cristália*

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

  
**essilor**

  
**CBO**

CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

