

# Veja Bem...

*CBO em Revista*

## Julho Turquesa: prevenção e tratamento do olho seco

### Prevenir é melhor

O risco dos tratamentos alternativos  
anunciados na internet

### Olhando de perto

5 perguntas e respostas para saber  
mais sobre reabilitação visual

### Linha direta

Socorro, machuquei  
meus olhos! O que fazer?

# LIVE BRASIL QUE ENXERGA

AGORA É



Acompanhe-nos  
nas redes sociais!

 /cbovejabem

 @vejabem\_cbo



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA





**Paulo Augusto de Arruda Mello**

Editor

**"Sabemos  
hoje que 60%  
das causas de  
cegueira podem  
ser evitadas."**

## Prevenindo a Cegueira

O **Conselho Brasileiro de Oftalmologia**, com a colaboração dos médicos oftalmologistas, trabalha intensamente em prol da medicina preventiva. Sabemos hoje que 60% das causas de cegueira podem ser evitadas. Para isso, é necessário que a população tenha acesso à saúde ocular.

A cegueira no Brasil atinge as classes menos privilegiadas. Em 76,2% dos casos, ela está nas classes C, D e E da nossa população, justamente as que mais utilizam o Sistema Único de Saúde (SUS). Por este motivo, há um grande empenho para que a assistência oftalmológica seja incluída na atenção primária no SUS.

Outra luta constante é para a educação da população na prevenção de acidentes e conhecimento apropriado dos primeiros socorros, que podem acontecer nos ambientes de trabalho, na prática de esportes ou nos domicílios.

Os acidentes oculares mais comuns são promovidos por corpos estranhos, queimaduras térmicas ou químicas, bem como pelas contusões e perfurações, que podem acontecer até durante brincadeiras com animais ou em acidentes de trânsito.

Na presente edição do periódico *VejaBem* é possível encontrar muitas orientações importantes para a preservação da visão, como prevenção do olho seco, acidentes domésticos, danos promovidos por irradiações UVA e UVB, desenvolvimento da visão em crianças e primeiros socorros em acidentes, alergias etc.

Muitos casos de cegueira podem ser evitados.

Nas próximas publicações outros temas serão abordados e, se você tiver novas curiosidades, pode contatar-nos pelo e-mail [imprensa@cbo.com.br](mailto:imprensa@cbo.com.br).

Boa leitura.



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 2022/2023

Cristiano Caixeta Umbelino  
Presidente - São Paulo – SP

Carlos Augusto Moreira Junior  
Vice-Presidente - Curitiba – PR

Jorge Carlos Pessoa Rocha  
Secretário-Gera I- Salvador – BA

Frederico Valadares de Souza Pena  
1º Secretário - Niterói – RJ

Wilma Lelis Barboza  
Tesoureira - Taubaté – SP

### Editor

Paulo Augusto de Arruda Mello

### Produzido por

Selles Comunicação

### Coordenação Editorial

Alice Selles

### Projeto Gráfico

Bianca Andrade

### Diagramação

Douglas Almeida

### Jornalista Responsável

Juliana Temporal - MTB: 19.227

# Índice

## 07 Palavra do Presidente

A importância do trabalho conjunto de governos, instituições e da comunidade em prol da saúde

## 09 Prevenir é melhor

O risco dos tratamentos alternativos anunciados na internet



## 13 Olhando de perto

5 perguntas e respostas para saber mais sobre reabilitação visual



## 17 Com Foco

Julho Turquesa: prevenção e tratamento do olho seco



21

## Ciência e tecnologia

Conheça o Museu dos Óculos



29

## Comportamento

Tratamentos caseiros eficientes



23

## Linha direta

Socorro, machuquei meus olhos! O que fazer?



32

## Vida e visão

Como é a visão nos animais?



25

## Idioma do especialista

O desenvolvimento da visão na criança



34

## Papo de consultório

Alergias oculares: cuidado, prevenção e tratamento



# HYABAK<sup>®</sup>

hialuronato de sódio 0,15%

Sem conservantes



**Padrão Ouro no tratamento do Olho Seco<sup>1</sup>**

**LUBRIFICA, ACALMA E PROTEGE** A SUPERFÍCIE OCULAR.<sup>1-5</sup>



**ÚNICO COM O INOVADOR SISTEMA ABAK.**

Tecnologia que permite formulação sem conservantes, com frasco que dispensa **300 gotas calibradas**.



**FRASCO ERGONÔMICO E FÁCIL DE USAR**

que possui um bico longo e arredondado, permitindo uma instilação **gota a gota** perfeita.

# BLEPHAGEL<sup>®</sup>

Específico para a higiene diária da região dos olhos

Higiene é a **1ª linha de tratamento** nas doenças palpebrais<sup>1</sup>

**GEL HIPOALERGÊNICO<sup>2</sup>**

- Hidrata e descongestiona pálpebras inflamadas
- Limpeza eficiente
- Recomendação no pré e pós cirúrgico ocular<sup>3</sup>



**Alto rendimento:**

uma pequena quantidade já é suficiente

**Apresentação:**

tubo com 40g e 100 compressas

**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. 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 Ocul Pharmacol Ther 2017;33(2):66-72. 3. Folheto do produto. 4. Ang BCH et al. Sodium Hyaluronate in the Treatment of Dry Eye Syndrome: A Systematic Review and Meta Analysis. Sci Rep 2017;7:9013. 5. 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. Reg. ANVISA nº 80424140002

**Referência Blephagel<sup>®</sup>:** 1. Alghamdi YA et al. Compliance and subjective patient responses to eyelid hygiene. Eye Contact Lens 2017; 43(4):213-7. Reg. M.S. nº 2.5203.0006. 2. Bula do produto: Blephagel<sup>®</sup> Registro MS nº 2.5203.0006.001-4. 3. AKAISHI, Patricia; LIMONGI, Roberto Murillo; PEREIRA, Filipe José; PIERONI, Allan. 1º manual de condutas Blefaroplastia. 1ª Edição. Goiânia. Propaganda e Editora, 2019.



Informações complementares sobre os produtos citados, podem ser acessadas através do endereço eletrônico:

[www.genom.com.br/produtos/saude-ocular/](http://www.genom.com.br/produtos/saude-ocular/)



**Cristiano Caixeta Umbelino**

Presidente do Conselho  
Brasileiro de Oftalmologia  
Gestão 2022 - 2023

**"Quanto mais  
consciente a  
população estiver,  
mais atenta e ativa  
estará também,  
buscando  
antecipadamente  
cuidados médicos  
e evitando a perda  
da visão."**

## A importância do trabalho conjunto de governos, instituições e da comunidade em prol da saúde

**N**o mês de maio deste ano realizamos a segunda edição do **24h pelo Glaucoma**. Se tentarmos explicar o que significa essa ação, falando em um evento virtual, uma espécie de programa de televisão, transmitido ao vivo pelas redes sociais durante nove horas consecutivas e ininterruptas, o projeto já parecerá grande e complexo. Afinal, gerar uma programação interessante com essa duração envolve muito trabalho, que, ousado dizer, é difícil de dimensionar para quem não participa diretamente.

Mas o 24h pelo Glaucoma é, em minha opinião, uma grande festa de solidariedade e comprometimento social e, como uma boa festa, começa muito antes, com preparativos que se estendem por meses e meses e envolve pessoas e instituições de diferentes ocupações e postos que se doam por acreditar em uma causa: quanto mais consciente a população estiver, mais atenta e ativa estará também, buscando antecipadamente cuidados médicos e evitando a perda da visão.

Entidades como o Conselho Brasileiro de Oftalmologia têm uma enorme responsabilidade sobre fazer isso acontecer. Temos a capacidade de fazermos-nos ouvir por aqueles que podem – e devem – pensar nas políticas públicas e fazer chegar até a ponta a informação, a prevenção e o tratamento, quando necessário.

Atores, músicos, atletas, influenciadores digitais e médicos de outras especialidades se juntaram ao Conselho Brasileiro de Oftalmologia e à Sociedade Brasileira de Glaucoma e gravaram seus depoimentos e convites. Veículos de comunicação doaram inserções em suas mídias para multiplicar a mensagem, e gestores iluminaram prédios e monumentos para chamar a atenção de todos sobre a importância do diagnóstico precoce do glaucoma. Participar de algo assim gera uma enorme satisfação.

E você, caro leitor, pode fazer parte dessa corrente de informações em prol da saúde: compartilhe com seus familiares e amigos as informações que têm em mãos, nesta edição da Veja Bem, e convide seus amigos e familiares a fazer o mesmo, acessando nossas redes sociais, o portal [vejabem.org.br](http://vejabem.org.br) e ainda o [24hpeloglaucoma.com.br](http://24hpeloglaucoma.com.br).

ESSILOR®  
#1

A MARCA DE LENTES MAIS  
RECOMENDADA POR PROFISSIONAIS  
DE SAÚDE VISUAL NO MUNDO TODO\*



# Lentes Essilor® Stellest™

Desaceleram a progressão da miopia



## As Lentes Essilor® Stellest™

desaceleram a progressão da miopia em 67%<sup>(1)</sup> em média, comparadas com as lentes de visão simples, quando usadas 12 horas por dia.

(1) Em comparação a lentes de visão simples quando utilizadas 12 horas por dia. Resultados de estudo clínico prospectivo, controlado, randomizado e duplo-cego de dois anos em 54 crianças míopes que usaram as Lentes Stellest™ comparadas com 50 crianças míopes que usaram lentes de visão simples. Resultados de eficácia baseados em 32 crianças que declararam ter usado as Lentes Stellest™ por, no mínimo, 12 horas por dia, todos os dias. BOOJ. et al. (2021). Myopia control with spectacle lenses with aspherical lenses. 02-year randomized clinical trial. Invest. Ophthalmol. Vis. Sci.; 68(8):2888. Essilor® e Stellest™ são marcas registradas da Essilor International.



essilor

Stellest™





# O risco dos tratamentos alternativos anunciados na internet

Você já deve ter ouvido falar nos tratamentos alternativos que estão por toda a internet, que prometem a “cura milagrosa” de várias doenças. É possível encontrar na rede esse tipo de “tratamento” também para doenças oculares. E, você precisa ficar atento porque ele não só não traz benefícios para a sua saúde ocular, como também pode prejudicar seriamente seus olhos. Todo cuidado é pouco quando o assunto é tratamento alternativo, principalmente quando se refere à cura de doenças sérias, como glaucoma e catarata, que podem levar à cegueira.

Os chamados tratamentos alternativos deixam as pessoas sujeitas a vários perigos, desde os danos causados diretamente aos olhos, passando por abandono de tratamentos prescritos por médicos e com comprovação científica, até o diagnóstico tardio de doenças em estágio avançado que não podem mais ser curadas.

Ninguém deve navegar pela internet a procura de tratamento para doenças. Somente o médico é o profissional capacitado e indicado para tratar problemas de saúde. No caso da saúde ocular, o médico oftalmologista é o especialista que estuda, diagnostica e trata dos olhos e suas doenças, examina o bom funcionamento da visão, além de prescrever correções para situações em que há dificuldades em enxergar.

Várias doenças oculares são silenciosas, ou seja, somente quando estão em estágios mais avançados, que começam a aparecer os sintomas. No entanto, mesmo que não haja sintomas aparentes, o médico oftalmologista, por meio do exame clínico dos olhos, é capaz de diagnosticar precocemente essas doenças e intervir para que elas não se agravem, sem que haja complicações sérias ou até mesmo o comprometimento da acuidade visual. Por isso, é tão importante fazer acompanhamento oftalmológico regularmente, pelo menos uma vez por ano, para prevenir diversas doenças oculares.

## Limão nos olhos pode causar queimadura química e úlceras na córnea

Ressaltando o ditado "o que arde cura", na internet, há receitas que indicam pingar limão todos os dias nos olhos para curar glaucoma. Além de provocar ardência e irritação, colocar limão no olho pode causar queimadura química e úlceras na córnea.

O glaucoma é uma das doenças silenciosas e principal causa de cegueira irreversível no mundo. Ele provoca lesões no nervo óptico e, como consequência, há o comprometimento visual ou perda total da visão. Vários fatores podem ocasionar a doença, um deles é o aumento da pressão intraocular. A prevalência da doença aumenta com a idade, se tornando mais comum após os 40 anos. Como a doença tem relação com a hereditariedade, o histórico familiar é um fator de risco, uma vez que as chances de desenvolver glaucoma são maiores para quem possui casos da doença na família.

O diagnóstico precoce do glaucoma possibilita fazer uma intervenção antes do agravamento da doença. Quanto mais cedo iniciar o tratamento, maiores serão as chances de ser bem-sucedido. A doença não tem cura, mas o tratamento clínico, feito à base de colírios, pode fazer com que a pressão intraocular regride e o ritmo de avanço da doença seja reduzido.

## Atenção: não existem remédios e tratamentos para curar catarata

Se você já ouviu que alguém curou a catarata com remédios ou viu na internet tratamentos para a doença, não acredite. Algumas doenças podem ser controladas com remédios e tratamentos, muitas vezes, até como medidas preventivas. Porém, a catarata não é um desses casos. O único tratamento que existe para a catarata é a cirurgia



e, após o procedimento, o paciente pode voltar a enxergar normalmente.

Existe mais de uma causa para o surgimento de catarata, mas a mais comum diz respeito ao envelhecimento do cristalino, lente transparente natural dos olhos que, com o tempo, fica opaca. Depois que o cristalino perde a transparência, a única forma de voltar a enxergar é por meio de cirurgia. Durante o procedimento, é realizada uma pequena incisão no olho e por ela o cristalino opaco é retirado, e uma lente intraocular é inserida em seu lugar. O processo é rápido, feito com anestesia local e sem internação. A recuperação total da visão acontece em até 45 dias.

## Sumo de arruda para os olhos pode provocar complicações sérias

A arruda é uma planta famosa no Brasil, conhecida pelos poderes energéticos e utilizada em rituais religiosos, em defumações e banhos para afastar energias negativas. Com uma rápida pesquisa na internet, encontramos várias receitas feitas com o sumo de arruda para pingar diretamente nos olhos e curar inflamações, “qualquer mal de visão” e ainda “limpar os olhos”.

Nenhuma doença ocular deve ser tratada com sumo de arruda, pois você pode ter complicações sérias, como infecções e lesões, com o uso da planta nos olhos. Na verdade, nenhum tipo de planta pode ser macerado e misturado com algum

líquido, para depois ser pingado nos olhos. As únicas substâncias que podem ser pingadas nos olhos são os lubrificantes oculares e colírios receitados por médicos oftalmologistas.

## Exercícios para os olhos para enxergar melhor: não acredite nisso!

Na internet, também podemos encontrar indicação de exercícios para pessoas com qualquer problema na visão, desde miopia até mesmo doenças como catarata. Existe até mesmo um curso para aprender movimentos simples que podem ser adicionados ao dia a dia, com o objetivo de fortalecer e alongar a musculatura que movimenta os olhos.

Muitas pessoas se aproveitam para promover técnicas e supostos tratamentos para doenças oculares que não possuem qualquer eficácia comprovada, visando, tão somente, o lucro próprio. É preciso ter atenção para não cair nessas falsas promessas. Sempre busque informações confiáveis, nos sites das sociedades médicas de especialidades, como o Conselho Brasileiro de Oftalmologia, de grandes hospitais e de médicos renomados.

Fique atento, nem todo mundo que se denomina “doutor” na internet é médico ou possui a especialização e a qualificação necessárias para falar sobre o tratamento de doenças. É possível, acessando e consultando o portal do Conselho Federal de Medicina (CFM), saber se a pessoa é realmente um médico.



# Vá Viver

**Liberdade em todos  
os movimentos**  
com as lentes de  
contato ACUVUE®

# ACUVUE

A partir dos 40 anos, a visão passa por mudanças. Para manter o conforto, a qualidade de visão e nitidez que você precisa nas mais diferentes atividades do dia a dia.



#### **VISÃO NÍTIDA:**

Exclusiva tecnologia óptica desenvolvida para que você veja o que precisa em todas as distâncias.<sup>1</sup>



#### **CONFORTO O DIA TODO:**

Conforto excepcional através da incorporação de umectação na lente de contato.<sup>2</sup>



#### **PROTEÇÃO UV:**

Um dos mais altos níveis de proteção UV<sup>3</sup> disponível em lentes de contato reutilizáveis.



Saiba tudo sobre  
as lentes de contato  
ACUVUE®



**A MARCA DE LENTES DE CONTATO #1 DO MUNDO<sup>3</sup>**

Referências: 1. J/V Data on File 2020. ACUVUE® PUPIL OPTIMIZED DESIGN TECHNOLOGY; JVC Contact Lenses, Design Features, and Associated Benefits. 2. J/V Data on File 2018. ACUVUE® Master Brand Claims on Clinical Performance and Overall Material Properties. <sup>3</sup>Ajuda a proteger contra a ação da radiação UV prejudicial para os olhos e para a córnea. 3. Euromonitor International; Edição de Óculos 2021; Valor das vendas em RSP, todos os canais de varejo, dados de 2019. Produzido em Junho/2022 - PP2022AVO4292.

CONSULTE O SEU OFTALMOLOGISTA E PEÇA PARA EXPERIMENTAR

# 5 perguntas e respostas para saber mais sobre reabilitação visual



## O que é reabilitação visual?

De acordo com o Relatório Mundial sobre a Deficiência, a definição de reabilitação é “um conjunto de medidas que ajudam pessoas com deficiências ou prestes a adquirir deficiências a terem e manterem uma funcionalidade ideal na interação com seu ambiente”.

A reabilitação visual deve ser feita por um médico especializado em Oftalmologia, que cuida de pacientes que sofrem com a redução da função da visão. O objetivo é potencializar o uso da visão residual após uma perda de visão, facilitar a adaptação de recursos ópticos e não ópticos e ajudar as pessoas a se adaptarem à realidade da deficiência.

Quando o paciente faz a consulta médica com o oftalmologista, é a sua grande oportunidade de descobrir doenças assintomáticas, que podem ser tratadas, evitando-se graves consequências para a visão.

## Quais pacientes necessitam de reabilitação visual?

São os pacientes que tem visão subnormal, ou baixa visão, ou seja, aqueles que têm uma diminuição irreversível da visão apesar de tratamentos pertinentes ao problema visual e uso de óculos para correção de grau. No entanto, há visão que, ao ser utilizada funcionalmente, permite o planejamento e realização de tarefas.

Ter visão subnormal não é o mesmo que ser cego. A visão subnormal é caracterizada pela existência de uma visão útil, quando associada a acessórios. Na cegueira, não há visão útil, nem mesmo com o uso de acessórios.

## Quais são as causas da visão subnormal?

São várias as causas que podem provocar a visão subnormal, incluindo doenças e acidentes.

As principais doenças que causam visão subnormal são descolamento da retina, diabetes, glaucoma, catarata e catarata congênita, toxoplasmose ocular em adultos, sarampo, ceratocone, sífilis, toxoplasmose e rubéola durante a gestação, entre outras.

A visão subnormal não tem cura, mas tratamentos e recursos podem auxiliar na qualidade de vida do paciente.

## Como o oftalmologista pode auxiliar o paciente na reabilitação visual?

**O oftalmologista é o agente catalisador do processo de reabilitação visual. A atenção oftalmológica à pessoa com deficiência visual permite:**



- 1) O direcionamento de ações para a reabilitação, estabelecidas a partir das necessidades individuais e de acordo com o impacto da deficiência visual sobre a vida do paciente;
- 2) Esclarecimentos ao paciente com deficiência visual e à família quanto ao diagnóstico, tratamentos pertinentes e condutas reabilitacionais necessárias;
- 3) Prescrição de auxílios especiais para os casos de baixa visão e demais recursos de tecnologia assistiva para a melhora da funcionalidade;
- 4) Indicação a profissionais e serviços de outras áreas para subsídio, em todos os aspectos necessários, no trabalho de reabilitação visual.

## Quais são os auxílios especiais que o médico oftalmologista pode indicar para a reabilitação visual?

**Para melhor resolução visual, o médico oftalmologista pode indicar:**

- **Recursos ópticos**, que utilizam uma lente ou um sistema óptico posicionado entre o observador e o objeto a ser observado. De acordo com suas características ópticas, proporcionam filtração seletiva do espectro visível da luz (lentes

**”Indicação a profissionais e serviços de outras áreas para subsídio, em todos os aspectos necessários, no trabalho de reabilitação visual.”**

filtrantes), ampliação da imagem retiniana (para perto: óculos com lentes convexas, lupas manuais, lupas de apoio e sistemas telemicroscópicos; para longe: sistemas telescópicos), condensação da imagem retiniana (prismas, espelhos e telescópios reversos) ou reposicionamento da imagem retiniana (prismas e espelhos);

- **Recursos não ópticos**, que modificam as características ambientais e o material a ser observado por meio não óptico (auxílios para postura e posicionamento, aumento linear dos objetos, aumento do contraste, controle da iluminação);
- **Recursos eletrônicos e de informática**, que estão em constante evolução. Vão desde auxílios de ampliação eletrônica da imagem, recursos de informática (programas especiais, displays braille, teclados ampliados), smartphones, aplicativos e equipamentos autônomos para reconhecimento de textos, pessoas e objetos.

Fonte: Série CBO Deficiência Visual e Sociedade Brasileira de Visão Subnormal



# LANÇAMENTO LATINOFARMA

LUBRIFICANTE OCULAR<sup>1</sup>

**SEM CONSERVANTES<sup>1</sup>**

HIDRATAÇÃO PROLONGADA<sup>1-3</sup>

USO COM LENTES DE CONTATO<sup>1</sup>



Tecnologia<sup>®</sup>  
**PUREFLOW**

PONTA AZUL.  
MAIOR PRECISÃO NA INSTILAÇÃO<sup>4,5</sup>

FRASCO ERGONÔMICO<sup>4,5</sup>

\* Ao longo de 8 semanas

1. Lunah: hialuronato de sódio. Bula do medicamento. 2. Lee JH, Ahn HS, Kim EK, Kim T. Efficacy of Sodium Hyaluronate and Garboxymethylcellulose in Treating Mild to Moderate Dry Eye Disease. *Cornea* 2011;30:175-179. 3. Nelson D, Farris RL. Sodium Hyaluronate and Polyvinyl Alcohol Artificial Tear Preparations - A Comparison in patients with keratoconjunctivitis sicca. *Arch Gphtalmol* - Vol 106, April 1988. 4. Novelia<sup>®</sup> folheto do produto. 2021 [internet] Disponível em: [https://www.nemera.net/wpcontent/uploads/2018/10/Novelia\\_Product\\_Leaflet.pdf](https://www.nemera.net/wpcontent/uploads/2018/10/Novelia_Product_Leaflet.pdf). 5. Sellier F, Using Intelligent Design to Deliver Safe Preservative-Free Mutli-Dose Eye Drops. *ONdrugDelivery Magazine*, Issue 63 (Jan 2016), pp 6-9.

**LUNAH É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA.**

**LUNAH (hialuronato de sódio)** Solução oftálmica estéril livre de fosfatos e sem conservantes 0,1% (1 mg/mL) e 0,2% (2 mg/mL) – VIA OFTÁLMICA. USO ADULTO. **INDICAÇÕES:** indicado para melhorar a lubrificação da superfície do olho para pessoas com sensação de secura, fadiga ou desconforto, devido a condições ambientais, bem como após intervenções cirúrgicas oftalmológicas. Reg. ANVISA nº 1.0298.0529. SAC: 0800 7011918. **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.**

VEICULAÇÃO DEZ/21 - Cód. Mat. LTF0032

**LATINOFARMA**  
Uma divisão do Grupo Cristália

**CRISTÁLIA**  
Sempre um passo à frente...





## Julho Turquesa: prevenção e tratamento do olho seco

Quem já ficou horas à frente das telas do celular ou do computador, com certeza, já sentiu algum incômodo nos olhos. Se você sentiu coceira, ardência e sensação de areia, estava sofrendo provavelmente com os efeitos da síndrome do olho seco. A doença teve uma grande incidência de casos durante a pandemia de Covid-19 devido à exposição prolongada às telas (celular, computador, tablet e televisão). Isso acontece porque, com o uso desses aparelhos, há uma tendência a piscar menos os olhos, deixando-os ressecados.

Em 2017 nos Estados Unidos, a *Tear Film Ocular Surface Society* (TFOS) instituiu o Julho Turquesa como o Mês da Conscientização do Olho Seco, no intuito de informar à população sobre a importância da doença que afeta milhões de pessoas no mundo inteiro, interferindo na qualidade de vida e da visão. Em 2020, a Associação dos Portadores de Olho Seco (APOS) instituiu a data no Brasil.

## Outros fatores que podem desencadear a doença

A síndrome do olho seco também pode ter relação com fatores ligados ao meio ambiente como lugares fechados com aparelhos de ar-condicionado, poluição, poeira, vento, ar seco e baixa umidade do ar. E, por isso, também é uma das principais

doenças oculares que se intensificam na estação mais fria do ano, o inverno. Outros aspectos que podem influenciar no surgimento da síndrome são o envelhecimento (com a idade, a produção de lágrimas diminui naturalmente), doenças sistêmicas e autoimunes, uso de determinados medicamentos, anormalidades nas pálpebras e uso de lentes de contato.

A síndrome do olho seco pode afetar pessoas de qualquer idade, mas é mais comum acima dos 40 anos, sendo que a proporção é de três mulheres em cada quatro pacientes diagnosticados. O motivo dessa incidência é que as mulheres sofrem alterações lacrimais devido às variações hormonais na menopausa.

## Tratamento é indicado de acordo com o estágio da doença

A doença é causada pela lubrificação inadequada da superfície dos olhos devido à má qualidade ou quantidade insuficiente de lágrima. Os sintomas são olhos vermelhos, coceira, sensação de areia ou corpo estranho nos olhos, ardência, visão embaçada, sensibilidade à luz e lacrimejamento. É importante se consultar com o médico oftalmologista assim que notar o aparecimento dos sintomas para identificar o que está levando ao problema. Se não for diagnosticada e tratada corretamente,

a síndrome do olho seco pode provocar lesões na superfície ocular e progredir para sintomas permanentes e comprometimento da visão.

O tratamento varia de acordo com o estágio da doença. Em geral, é feito com a aplicação de colírios lubrificantes e, em casos mais graves, pode haver a necessidade de usar outras medicações, inclusive por via oral. A síndrome do olho seco é um problema muito comum, mas pode ser confundida com infecções, inflamações ou alergias oculares. Somente o médico oftalmologista poderá fazer o diagnóstico correto e indicar o melhor tratamento, receitando assim o medicamento adequado para o caso.

## Cuidados para prevenir a síndrome do olho seco

### Algumas formas de prevenção da doença incluem:

- Piscar os olhos com mais frequência
- Utilizar colírios lubrificantes indicados pelo oftalmologista
- Fazer pausas enquanto estiver em frente às telas (celular, computador, tablet e televisão)
- Utilizar umidificador em ambientes fechados com ar-condicionado
- Manter-se hidratado diariamente
- Evitar ficar exposto ao vento

"O tratamento varia de acordo com o estágio da doença. Em geral, é feito com a aplicação de colírios lubrificantes e, em casos mais graves, pode haver a necessidade de usar outras medicações, inclusive por via oral."



# MEU OLHO SECO NÃO ME LIMITA



Systane<sup>®</sup>  
COMPLETE

ALÍVIO COMPLETO  
para todos os  
olhos irritados  
e ressecados<sup>1</sup>

Até 8 horas  
de conforto<sup>2</sup>

Pergunte ao seu Oftalmologista  
sobre **SYSTANE<sup>®</sup> COMPLETE.**



**2 GOTAS E NADA TE PARA**



Ref.: 1. Silverstein S, Yeu E, Tauber J, et al. Symptom Relief Following a Single Dose of Propylene Glycol-Hydroxypropyl Guar Nanoemulsion in Patients with Dry Eye Disease: A Phase IV, Multicenter Trial. *Clin Ophthalmol.* 2020;14:3167-3177. 2. Steven Silverstein, Joseph Tauber, Elizabeth Yeu, Venkiteshwar Manoj. Improvement in Symptom Relief Following a Single Dose of Propylene Glycol/Hydroxypropyl-Guar Based Lubricant Eye Drops in Dry Eye Patients. ASCRS Virtual Meeting, May 15-19, 2020.

Veja as instruções de uso, precauções, advertências e contra-indicações. Registro ANVISA nº 81869420136

© 2022 Alcon BR-SYC-2100016 ABR/2022

**Alcon**

# Conheça o Museu dos Óculos





**H**á muito tempo, desde que começaram a evoluir, os homens descobriram que os olhos eram o próprio sentido de suas vidas. Depois, as antigas civilizações descobriram como e porque os olhos enxergavam. Sábios estudaram a luz e gênios criaram artefatos para ajudar a visão. Finalmente, na metade do século XIII, surgiu a primeira janela capaz de colocar o mundo em foco: os óculos.

Não é de hoje que as pessoas precisam usar óculos. Mas, muita coisa mudou desde que foram inventados. Os modelos e formatos mudaram. Eles já foram letra de música (Se as meninas do Leblon não olham mais pra mim (eu uso óculos)), motivo de bullying (“quatro olhos”), sinônimo de “gente inteligente”. Mas, com o passar do tempo, as armações foram se tornando cada vez mais bonitas e sofisticadas e acabaram se transformando em acessórios de moda e estilo. E, um museu na cidade de São Paulo mostra toda a sua história e evolução.

Apontado como o único em seu gênero no continente americano, o Museu dos Óculos Gioconda Giannini é uma instituição particular fundada em 1996, e encontra-se sediado em um casarão da década de 1920. O museu conserva uma coleção de aproximadamente 700 exemplares de óculos, originários do Brasil e de outros países, produzidos entre os séculos XVII e XX, além de réplicas de peças mais antigas.

**“Finalmente, na metade do século XIII, surgiu a primeira janela capaz de colocar o mundo em foco: os óculos.”**

No acervo, estão lorgnettes do século 19; o modelo “gatinho” dos anos 40; óculos gigantes e de lentes coloridas dos anos 70; óculos temáticos e festivos; peças curiosas, como o modelo de armação de óculos-leque de tartaruga e os óculos-toldo; e ainda os modelos de famosos, como os das cantoras Elis Regina e Rita Lee, da atriz Débora Block e dos apresentadores Hebe Camargo e Jô Soares. Também é possível ver máquinas antigas utilizadas por oftalmologistas de outros tempos.

O Museu dos Óculos funciona de segunda a sexta-feira, de 9h às 18h, e aos sábados de 9h às 13h, com entrada gratuita, e fica na Rua dos Ingleses, nº 108, 2º andar, Morro dos Ingleses- São Paulo.

Para visitação guiada de grupos e escolas (acima de 10 pessoas), é necessário fazer o agendamento pelo telefone/WhatsApp (11) 3149-4001.

Fonte: <https://www.miguelgiannini.com.br/museudosoculos>





## Socorro, machuquei meus olhos! O que fazer?

**P**or terem uma estrutura muito delicada, os olhos quando sofrem traumas, como pancadas, perfurações e queimaduras, podem comprometer a visão e, por isso, necessitam de atendimento médico, mesmo que pareça algo não muito grave. Existem vários tipos de trauma no olho, mas toda lesão deve ser avaliada por um médico oftalmologista. Não tente tratar o machucado por conta própria, pois pode agravar a situação.

Entre as causas mais comuns de traumas oculares, estão agressões em geral (socos, pontapés, etc.); cortes ou coceiras; pancadas em atividades esportivas, bolas ou outros equipamentos; queda dentro de casa ou na rua; entrada de corpos estranhos (insetos, areia, poeira e outras partículas); acidentes domésticos ou com animais; acidentes de trânsito; perfuração por objetos pontiagudos (pedaços de madeira, prego, vidros, projéteis, etc.) no ambiente de trabalho; respingos de produtos químicos; e outras.

## O que fazer em casos de traumas oculares

Pancadas ou batidas fortes podem provocar o descolamento da retina, que se não tratado pode levar à cegueira. Com uma pancada no olho, também é possível ocorrer o surgimento de uma mancha de sangue devido ao rompimento de vasos sanguíneos. Então, procure atendimento oftalmológico o mais breve possível.

Em lesões por entrada de corpo estranho, evite esfregar os olhos. Caso o corpo estranho esteja móvel (areia, cílios, poeira, etc.), pisque os olhos para estimular o lacrimejamento, de modo que o corpo estranho se desloque até sua saída. Se o corpo estranho não se deslocar com o piscar ou em caso de fragmentos, não tente remover ou realizar qualquer tipo de tratamento, pois pode agravar o quadro. O médico oftalmologista deve removê-lo no consultório e, em casos mais graves, pode ser necessário fazer uma cirurgia.

Em caso de queimadura com produtos químicos, é importante tentar reduzir o tempo de contato do olho com o produto, lavando com bastante soro fisiológico e, se não for possível, com água, e procurar assistência médica.

Perfurações necessitam de atendimento no pronto-socorro o mais rápido possível.

## Prevenção é a melhor forma de evitar trauma nos olhos

Os traumas oculares são responsáveis por mais de 500 mil casos anuais de cegueira no Brasil. Então, a melhor forma de evitar um trauma no olho é a prevenção.

- Use óculos de proteção quando for exercer alguma atividade de risco.
- Utilize protetores para a prática de esportes que possam machucar os olhos.
- Use cinto de segurança no carro.
- Não permita que as crianças brinquem com objetos pontiagudos, assim como que os animais de estimação fiquem muito próximos do rosto delas.
- Ensine as crianças a não brincar de atirar objetos contra o rosto ou olho das pessoas.
- Tenha cuidado ao manejar produtos químicos ou de limpeza.
- Mantenha as panelas fechadas ao cozinhar, evitando que líquido respingue e cause alguma queimadura nos olhos.
- Não tenha o hábito de coçar os olhos. Além do ato poder provocar lesões, ainda leva ao surgimento de doenças oculares, como o ceratocone.



# O desenvolvimento da visão na criança

**A**ssim como o bebê aprende a falar as primeiras palavras e a dar os primeiros passinhos, ele também, aos poucos, vai aprendendo a enxergar. Ao mesmo tempo, acontece o desenvolvimento de outras funções como movimentar os olhinhos. O sistema visual se inicia ainda na fase pré-natal e, quando o bebê nasce, ele não está completamente formado. Leva algum tempo para que o cérebro “aprenda” a identificar os estímulos visuais. A primeira impressão que o bebê tem da mãe, certamente, não é a cor dos olhos e dos cabelos ou o formato do rosto, mas provavelmente o seu cheiro e sua voz. E o motivo disso é porque o recém-nascido não enxerga com nitidez e não tem a percepção das cores.



A visão tem um papel importante no crescimento físico e cognitivo da criança. Por isso, é fundamental que sejam detectadas condições oculares que possam comprometer o desenvolvimento da criança logo ao nascer, quando as chances de um tratamento bem-sucedido são maiores. O primeiro exame oftalmológico deve ser realizado ainda na maternidade: o teste do reflexo vermelho, mais conhecido como Teste do Olhinho, que visa diagnosticar doenças como retinopatia da prematuridade, catarata congênita, glaucoma congênito, retinoblastoma, infecções e, até mesmo, cegueira.

## As fases do desenvolvimento da visão

### Os três primeiros meses

No primeiro mês, a visão é borrada como no nascimento, porém o contraste é melhor. Com 2 meses, o alcance de visão do bebê chega a quase 50 centímetros, ele já consegue fixar o olhar, tocar objetos e tenta acompanhar movimentos. Aos 3 meses, há um progresso na percepção de cores, contraste e nitidez. Com isso, as imagens estão menos desfocadas. Neste período, começa a interação entre os olhos e as mãos e, aos poucos,

vai seguindo de maneira mais atenta os objetos e começando a tentar tocá-los. O bebê possui 1/3 do campo visual do adulto.

### De 4 a 8 meses

Nesta fase, o bebê continua aprimorando cada vez mais a coordenação dos olhos e das mãos. Também já consegue reconhecer pessoas. Por volta dos 5 meses, a percepção de profundidade e a visão em 3D começam a se desenvolver, assim como a visão colorida, apesar de menos desenvolvida que nos adultos, já é melhor. Por isso, há o interesse cada vez maior por cores vivas e contrastantes. Aos 6 meses, é capaz de fixar um objeto e mudar de fixação voluntariamente, e também inclina a cabeça para olhar.

### De 9 meses a 1 ano

Aos 9 meses, o bebê começa a engatinhar, aumentando ainda mais a coordenação olhos-mãos. Com um ano, discrimina objetos e tem visão de formas e distâncias. Com isso, já é capaz de alcançar objetos com maior precisão. Nesta fase, a criança tem aproximadamente 50% da visão do adulto.

### De 1 a 2 anos

A criança começa a andar e explorar o mundo. Por isso, é importante ter cuidado com objetos



espalhados pela casa, pois eles representam perigo para traumas oculares. Aos 2 anos, a visão de cores, percepção de profundidade e coordenação olhos-mãos já estão bem desenvolvidas.

### **Aos 3 anos**

A criança já possui um sistema visual totalmente desenvolvido, tal como um adulto.

## **Quando o bebê deve ser levado ao oftalmologista?**

Depois de fazer o Teste do Olhinho ao nascer, a recomendação é que os bebês sejam avaliados entre 6 meses a 1 ano, aos 3 anos e aos 5 anos. A partir da idade escolar, deve ir ao oftalmologista regularmente, pelo menos uma vez ano.

**”Depois de fazer o Teste do Olhinho ao nascer, a recomendação é que os bebês sejam avaliados entre 6 meses a 1 ano, aos 3 anos e aos 5 anos.”**

### **A que os pais devem ficar atentos para ter certeza de que a visão do filho está se desenvolvendo normalmente?**

- Em crianças maiores de 4-6 meses, desvios oculares (estrabismo) devem ser avaliados.
- A ambliopia, conhecida como olho preguiçoso, normalmente não provoca sintomas. Por isso, é recomendado que, antes dos dois anos de idade, a criança seja avaliada por um médico oftalmologista.
- O aspecto branco da pupila pode indicar presença de catarata congênita ou câncer intraocular. Geralmente, ao fazer fotos, aparece um reflexo branco na pupila.
- Após os três meses de idade, se houver dificuldade em manter o contato visual com um objeto em movimento, dentro do campo de visão, o bebê deve ser avaliado por um oftalmologista.
- O lacrimejamento excessivo pode ser a causa de obstrução das vias lacrimais, infecções ou aumento da pressão intraocular.
- Vermelhidão nos olhos que não desaparece com o tempo também é sinal de que é necessária uma avaliação oftalmológica.



LANÇAMENTO

# FACOBA

cloridrato de moxifloxacino 5,45 mg/ml  
fosfato dissódico de dexametasona 1,10 mg/ml

## COMBINAÇÃO DE BENEFÍCIOS ADICIONAIS<sup>5</sup>



### SEGURANÇA E EFICÁCIA<sup>2</sup>

Na prevenção de infecção  
e controle da inflamação  
após facoemulsificação e  
implantação de LIO.<sup>2</sup>



### MAIOR ADESÃO

A vantagem da  
combinação fixa em dose única,  
facilitando a administração  
para o paciente.<sup>3</sup>

FACOBA (cloridrato de moxifloxacino 5 mg/mL + fosfato dissódico de dexametasona 1 mg/mL). INDICAÇÕES: FACOBA solução oftálmica é indicado no tratamento de infecções oculares causadas por microrganismos suscetíveis e na prevenção da inflamação e infecção bacteriana que podem ocorrer após cirurgia ocular. REAÇÕES ADVERSAS: As seguintes reações adversas foram reportadas durante estudos clínicos com cloridrato de moxifloxacino + fosfato dissódico de dexametasona solução oftálmica e são classificadas de acordo com a seguinte convenção: muito comum ( $\geq 1/10$ ), comum ( $\geq 1/100$  a  $< 1/10$ ), incomum ( $\geq 1/1.000$  a  $< 1/100$ ), rara ( $\geq 1/10.000$  a  $< 1/1.000$ ), ou muito rara ( $< 1/10.000$ ). Dentro de cada grupo de frequência, as reações adversas são apresentadas por ordem decrescente de gravidade. ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES - Oclusão naso-lacrimonial ou fechar suavemente a pálpebra após a administração é recomendado. Isto pode reduzir a absorção sistêmica de medicamentos administrados por via ocular e resultar numa diminuição de reações adversas sistêmicas. Em pacientes tratados com quinolonas por via sistêmica, foram relatadas reações de hipersensibilidade (anafilática) sérias e ocasionalmente fatais, algumas após a primeira dose. Algumas reações foram acompanhadas de colapso cardiovascular, perda da consciência angioedema (incluindo edema da laringe, faringe ou facial), obstrução das vias aéreas, dispneia, urticária e coceira. Em caso de reação alérgica ao moxifloxacino interromper o uso do produto. Reações sérias de hipersensibilidade aguda podem exigir tratamento de emergência imediato. Oxigênio e cuidados com as vias aéreas devem ser introduzidos sempre que clinicamente indicados. POSOLOGIA E MODO DE USAR Na prevenção da infecção e inflamação ocular pós-cirúrgica, instilar 1 gota, 4 vezes por dia, no olho a ser operado, desde 1 dia antes da cirurgia até 15 dias depois da cirurgia. Nos pacientes submetidos à cirurgia de catarata, no dia da cirurgia instilar a medicação imediatamente após a cirurgia ocular. Nos pacientes submetidos à cirurgia refrativa pela técnica LASIK, no dia da cirurgia instilar a medicação no mínimo 15 minutos após a cirurgia ocular. Nas infecções oculares causadas por microrganismos suscetíveis, instilar 1 gota, 4 vezes por dia, por até 7 dias ou conforme critério médico. CONTRAINDICAÇÕES: FACOBA solução oftálmica é contraindicado nos casos de hipersensibilidade (alergia) aos princípios ativos, a qualquer excipiente, ou a outras quinolonas. Este medicamento é contraindicado na ceratite por herpes simples, varíola, varicela e outras infecções virais da córnea ou conjuntiva. Também é contraindicado em doenças micóticas (por fungos) nas estruturas oculares ou infecções oculares parasitárias não tratadas e em infecções oculares por micobactérias. INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS. O uso concomitante de esteróides tópicos e AINEs tópicos pode aumentar o potencial de problemas de cicatrização da córnea. Os inibidores do CYP3A4, incluindo ritonavir e cobicistat, podem aumentar a exposição sistêmica, resultando em maior risco de supressão adrenal/ síndrome de Cushing. A combinação deve ser evitada a menos que o benefício supere o risco aumentado de efeitos colaterais sistêmicos de corticosteróides, caso em que os pacientes devem ser monitorados quanto aos efeitos. REFERÊNCIA: 2- Freitas LL, Soriano E, Muccioli C, Höfling-Lima AL, Belfort R Jr. Efficacy and tolerability of a combined moxifloxacin/dexamethasone formulation for topical prophylaxis and reduction of inflammation in phacoemulsification. Current Medical Research and Opinion®. Vol. 23, No. 12, 2007, 3123-3130. 3- R. Belfort Jr. (\*) · L. Gabriel · P. J. M. Bispo · C. Muccioli · P. C. Z. Serapicos · A. L. Höfling-Lima Safety and Efficacy of Moxifloxacin-Dexamethasone Eye drops as Treatment for Bacterial Ocular Infection Associated with Bacterial Blepharitis. Adv Ther (2012) 29(5):416-426. Campos et al. Efficacy and tolerability of a fixed-dose moxifloxacin + dexamethasone formulation for topical prophylaxis in LASIK: a comparative, double-masked clinical trial. Clinical Ophthalmology 2008;2(2) 331-338.

SAC 0800 050 06 00

WWW.OFTAFARMA.COM.BR

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



## Tratamentos caseiros eficientes

**N**ão podemos resolver problemas de visão ou curar doenças oculares sem o diagnóstico e tratamento feitos por um médico. Mas, existem alguns tratamentos caseiros que podem ser eficientes e nos auxiliar em determinadas situações.

## Mantenha os olhos limpos e evite tocá-los com as mãos

Diariamente, lave os cílios e as pálpebras com água e soluções específicas para a limpeza ocular ou xampu neutro. Lembre-se de enxaguar bem, pois resíduos do xampu podem ser irritativos. Assim, você estará prevenindo diversas doenças oculares infecciosas.

## Faça compressa fria

Compressas frias não curam doenças oculares, mas podem aliviar o desconforto associado a determinadas doenças nos olhos. Elas reduzem o inchaço em caso de lesões e infecções. Molhe um pano em água fria limpa (filtrada e resfriada após fervura) e aplique-o suavemente nos olhos. Não pressione o olho com força ou coloque gelo diretamente no olho ou na pálpebra. Antes de fazer a compressa, consulte o seu médico para que não haja nenhuma intercorrência.

## Faça compressa quente

Se seus olhos estiverem inflamados, doloridos ou irritados, uma compressa quente pode ajudar. Compressas quentes também não curam doenças

**"Se seus olhos estiverem inflamados, doloridos ou irritados, uma compressa quente pode ajudar."**

oculares, elas possibilitam somente alívio. Molhe um pano em água limpa (filtrada e resfriada após fervura) morna e aplique-o suavemente no seu olho. Antes de fazer a compressa, consulte o seu médico para que não haja nenhuma intercorrência.

## Olhe de perto e olhe de longe

Dados mostram que há uma epidemia de miopia no mundo todo, porque cada vez menos estamos estimulando a visão de longe e, com isso, perdemos a capacidade de olhar a diferentes distâncias. No mundo moderno, isso acontece porque estamos cada vez mais em frente às telas (celular, computador, tablet e televisão), enquanto que deveríamos passar mais tempo ao ar livre ou em lugares que possamos enxergar de forma mais ampla. No dia a dia, se preocupe em olhar para longe e para perto de maneira alternada.

## Não fique em frente ao computador e demais telas por muito tempo

Se você trabalha com computador o dia inteiro, faça intervalos de cinco minutos a cada uma hora, olhando para um ponto distante e fora da visão do monitor do computador.

## Use óculos de sol com proteção UVA E UVB

Use óculos de sol com proteção UVA E UVB. Eles ajudam a prevenir diversas doenças oculares. E, o mais importante, use óculos de sol de qualidade, não compre falsificados e vendidos em camelô, porque ao invés de prevenir doenças, você pode prejudicar a sua visão.

## Durma bem para a saúde dos seus olhos

Ter uma boa noite de sono faz bem para o corpo e ajuda a cuidar da saúde dos olhos. Pesquisas mostram que dormir menos de 6 horas diárias, mínimo recomendado pela Organização Mundial

da Saúde (OMS), aumenta o risco de problemas vasculares na retina, o que pode provocar o comprometimento da visão. Noites mal dormidas também podem favorecer o surgimento de olho seco. É importante destacar que alguns sintomas de insônia são comuns a doenças oculares, como ardência, lacrimejamento, vermelhidão e ressecamento da córnea.

## Tenha uma boa alimentação

Alimentação saudável ajuda o organismo no fortalecimento da imunidade e no controle de diversas doenças, inclusive as oculares. Invista em alimentos ricos em vitaminas A, C, E, ômega 3 e ômega 6, que são essenciais para a saúde ocular.





## Como é a visão nos animais?

Você já se perguntou como o seu pet enxerga o mundo? Provavelmente, sim. Existem muitas diferenças na estrutura dos olhos dos animais, o que faz com que cada um enxergue de maneira diferente. Alguns enxergam coisas que nós, humanos, não somos capazes de ver. Como por exemplo, as abelhas que percebem a luz três vezes mais rápido que o ser humano e veem os raios ultravioletas, imperceptíveis para nós. Outros não são sensíveis à maioria dos tons e veem o mundo pouco colorido, como cães e gatos. Mas, para compensar, eles enxergam na escuridão.

Gatos e cachorros têm uma boa noção de perspectiva e profundidade e seus olhos são sensíveis ao movimento.

Os peixes veem a luz ultravioleta e tudo parece ter outro tamanho.





As aves têm uma visão aguda. Aves noturnas enxergam bem quando NÃO há luz, enquanto que as diurnas veem os tons de cores e luzes ultravioletas que os humanos não podem ver.

As cobras não enxergam bem, mas, durante a noite, podem ver a radiação térmica 10 vezes melhor que os dispositivos infravermelhos modernos. Durante o dia, elas reagem ao movimento. Se a presa se move, ela sabe.

Cada olho do rato se mexe separadamente e, por isso, eles veem duas imagens ao mesmo tempo. Para eles, o mundo é borrado, lento e com tons azulados e verdes.

Para as vacas, os pastos não são verdes. Em geral, elas veem mais o laranja e o vermelho. Em compensação, elas percebem tudo de um jeito maior.

Os cavalos têm olhos laterais, o que os ajudam a proteger dos perigos. A desvantagem é que eles nem sempre veem o que está na sua frente.

As moscas têm olhos compostos. É como se tivessem milhares de pequenos olhos que formam apenas uma imagem. Elas veem a luz ultravioleta e tudo lhes parece mais lento.

Os tubarões não enxergam as cores, mas sua sensibilidade debaixo d'água é muito mais forte que a dos humanos.

Os lagartos conseguem mover cada olho separadamente e são capazes de ver tudo em 360º.

As borboletas têm uma visão fraca, mas conseguem ver cores que os humanos não veem e enxergam a luz ultravioleta.

A percepção das cores depende dos tipos de pigmentos na retina

Segundo especialistas, a percepção das cores pelos animais depende dos tipos de pigmentos na retina. Nos seres humanos e nos outros primatas, há três pigmentos – o verde, o azul e o vermelho – o que permite a visão do vermelho ao violeta.

Muitos insetos, aves, répteis e peixes têm um pigmento extra, para a luz ultravioleta, e por isso enxergam coisas que para os humanos são invisíveis.

Mamíferos, como gatos e cachorros, são daltônicos, porque possuem só dois pigmentos – o verde e o azul. Eles veem, portanto, menos cores, mas estão adaptados para a vida noturna, que exige mais atenção às formas do que aos tons.

Os únicos bichos que enxergam em preto e branco são os que possuem um único pigmento, como os peixes abissais, que vivem em locais de baixíssima iluminação, onde não há cores para serem vistas.

Fonte: Portal Incrível.club e Revista Super Interessante



# Alergias oculares: cuidado, prevenção e tratamento

**P**or estarem diretamente expostos, os olhos podem sofrer com alergias. A membrana fina que cobre a superfície do olho (conjuntiva) em contato com certas substâncias pode desencadear algumas reações alérgicas. O problema atinge, principalmente, as pessoas acometidas de rinite, asma ou alergias de pele, ou seja, quem já tem a predisposição do organismo a alergias. De acordo com dados do Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), a alergia ocular atinge de 15 a 20% da população mundial, afetando as pálpebras e a córnea.

Reações alérgicas são respostas exageradas do sistema imunológico a uma determinada substância, chamada de alérgeno. Geralmente, as alergias são provocadas por pólen, ácaros, poeira, pelos de animais, fumaça, medicamentos, produtos de beleza, tintas, entre outras substâncias. Então, a melhor forma de prevenir a alergia é evitar o contato com os alérgenos.

Os sintomas de alergia ocular são vermelhidão, irritação, coceira, inchaço, lacrimejamento e maior sensibilidade à luz. Sinais semelhantes ao da conjuntivite infecciosa, só que a alergia não é contagiosa. Mesmo assim, é importante ressaltar que, se não for devidamente tratada, pode evoluir e gerar complicações na visão. Então, ao surgimento dos sintomas, recomenda-se uma consulta ao oftalmologista para que seja feito o diagnóstico correto. O tratamento da alergia se dá com o uso de colírios específicos prescritos pelo médico.

## Cuidados para evitar alergias nos olhos

- Higienize e lave as mãos com frequência.
- Mantenha os ambientes arejados e com boa exposição solar.
- Evite contato com ácaros (forre travesseiros com capas e higienize com frequência roupas de cama).
- Evite objetos que acumulem poeira, como cortinas, carpetes e bichos de pelúcia.
- Mantenha o filtro do ar condicionado sempre limpo.
- Evite animais domésticos dentro de casa, principalmente aqueles que soltam muitos pelos.
- Evite o uso de vassoura. Prefira passar aspirador de pó e, após, passe um pano úmido na casa.
- Mulheres que sofrem de alergia devem usar maquiagem hipoalergênica.
- Não toque os olhos com as mãos sujas e evite coça-los, pois você pode causar lesões e ainda favorecer o surgimento de doenças oculares, como ceratocone.
- Higienize adequadamente suas lentes de contato.
- Não utilize soro fisiológico de rotina nem use colírios sem recomendação médica.

# + 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.

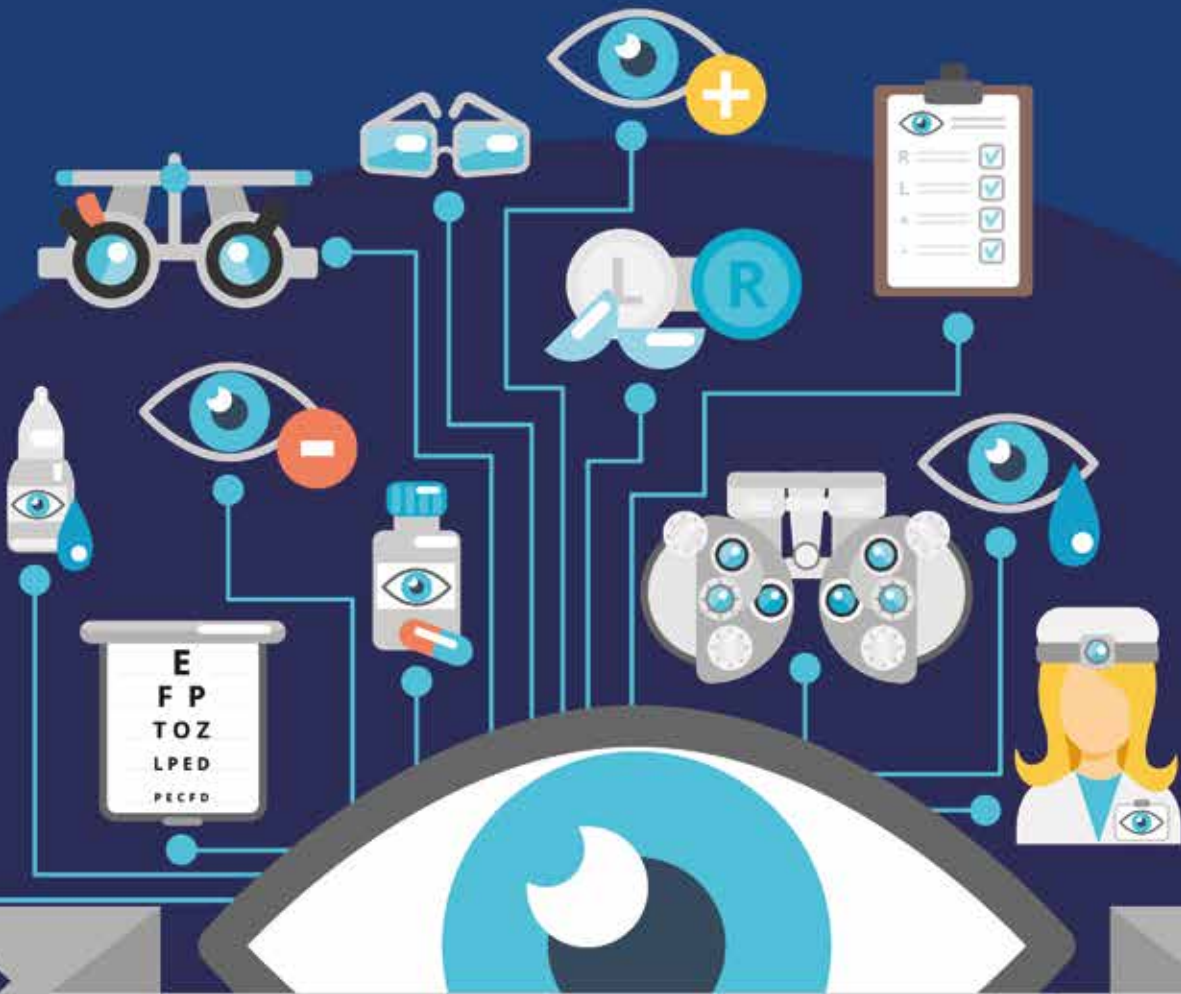
Felizmente, não estamos sós. Contamos com empresas que tanto atuam na Oftalmologia, como reconhecem nossos esforços. Também sabem a importância de levar serviços aos nossos associados, e acreditam no trabalho que realizamos. Por isso, em tempos de verbas curtas em todos os setores e instâncias, investem 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 **Allergan, Essilor, Genom, Johnson & Johnson, Latinofarma** e **Ofta**, que agora recebem aqui nosso sincero:

*Muito Obrigado!*



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA



## **OFTALMOLOGIA QUER DIZER LITERALMENTE: CIÊNCIA DO OLHO.**

É a especialidade médica que estuda, diagnostica e trata das doenças e lesões oculares. Oftalmologista é, portanto, o médico que cuida dos olhos.

Manter a saúde ocular e corrigir problemas melhora nossa capacidade de apreciar a vida e de tê-la mais longa e produtiva.

Por isso, entregue os cuidados com seus olhos somente ao seu oftalmologista.



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA