

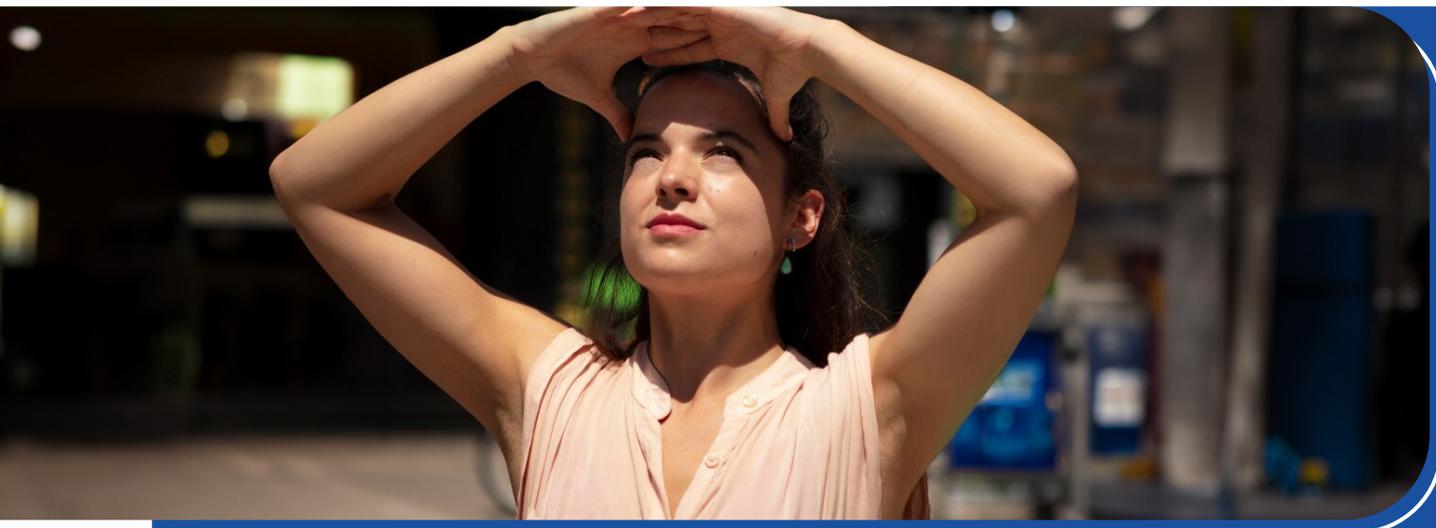
IDIOMA DO ESPECIALISTA

Fotofobia, pterígio e ceratite:
entenda esses termos

PREVENIR É MELHOR

Prevenção e diagnóstico
precoce de problemas oculares
relacionados ao sol

06 | Ano 2 | 2024



Verão e saúde ocular: principais cuidados



É verdade que
alergia ocular
umenta no verão?



**Hábitos de
verão** que podem
prejudicar a visão

A MARCA
DE LENTES
DE CONTATO

#1 DO
MUNDO¹

Vá ViVer

Foque seu game com
liberdade de movimentos.

Conheça as lentes
de contato ACUVUE®.



ACUVUE® OASYS:
conforto superior no
uso de telas digitais².

CONSULTE SEU OFTALMOLOGISTA REGULARMENTE.

1. SOURCE EUROMONITOR INTERNATIONAL LIMITED; EYEWEAR 2024 EDITION; VALUE SALES AT RSP, ALL RETAIL CHANNELS, 2022 DATA. 2. JJV DATA ON FILE 2021. ACUVUE OASYS FAMILY DIGITAL DEVICE CLAIMS. DEZ/2023. ID: PP2023AMB7239.

ACUVUE®

**Luisa Moreira Hopker**

Editora

O verão se aproxima e com ele várias dúvidas: qual óculos escuro é o melhor para mim? E meu filho, ele pode usar óculos de sol? Ou se você está se programando para realizar uma cirurgia refrativa, também pode estar se perguntando, posso realizá-la no verão?

Por isso, nesta edição, trouxemos vários assuntos relacionados a esta estação do ano para te ajudar a sanar essas e outras dúvidas e aproveitar o verão da melhor forma possível.

Aproveite!

**Paulo Augusto de Arruda Mello**

Editor

Cuidados com a visão no verão: proteja seus olhos e aproveite a estação com saúde

O verão é a época do ano em que os dias mais longos e ensolarados convidam para as atividades ao ar livre, sejam elas na praia, na piscina, ou em trilhas na natureza. Mas, com o calor e o lazer, é essencial lembrar de cuidar da saúde dos olhos, que são altamente sensíveis e podem ser prejudicados por diversos fatores típicos dessa estação.

A exposição prolongada aos raios ultravioleta (UV) pode causar danos à visão, incluindo o aumento do risco de problemas como catarata e degeneração macular. Por isso, o uso de óculos de sol com proteção UV é indispensável, mesmo em dias nublados.

Evite produtos falsificados ou de baixa qualidade, que podem ser ainda mais prejudiciais, pois dilatam as pupilas sem bloquear os raios UVA e UVB.

Outro destaque é para as piscinas, mares e lagos que são cenários típicos de verão, mas também podem ser prejudiciais aos olhos. O cloro usado em piscinas, por exemplo, pode causar ressecamento e desconforto, enquanto a água do mar ou dos rios pode conter micro-organismos capazes de causar infecções, como a conjuntivite.

Em casos de ressecamento mais intenso, o uso de colírios prescritos por um oftalmologista é recomendado.

Embora o verão exija cuidados específicos, proteger a saúde ocular é uma prática que deve ser mantida o ano todo.

Realizar exames oftalmológicos periódicos é essencial para prevenir ou tratar problemas de visão antes que se agravem.

Boa leitura.

Lançamento¹

Druse

SUPLEMENTO ALIMENTAR
EM CÁPSULAS

Formulação única
no mercado brasileiro^{1,2}



Formulação de vitaminas e minerais
com embasamento científico*



Luteína



Fonte **natural** de luteína
para uma melhor absorção^{2,4}

Zeaxantina



Fonte **natural** de zeaxantina²

Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. Este produto não deve ser consumido por gestantes, lactantes e crianças.

Referências bibliográficas:

¹ DRUSE - informações de embalagem; Estudo AREDS². 1. IQVIA PBM, Julho/24 - Classe 04; S01MO - TONIC/VITAM. OFTÁLMICAS. 2. DRUSE - informações de embalagem. 3. Chew EY, Clemons T, SanGiovanni JP, Denis R, Domalpally A, McBee W, et al. The Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2). Ophthalmology. 2012;119(11):2282-9. 4. Norkus EP, Norkus KL, Dharmarajan TS, Schierle J, Schalch W. Serum lutein response is greater from free lutein than from esterified lutein during 4 weeks of supplementation in healthy adults. J Am Coll Nutr. 2010 Dec;29(6):575-85.

SAC
0800-7011918

CRISTÁLIA
Sempre um passo à frente...



Wilma Lelis Barboza

Presidente do Conselho Brasileiro de Oftalmologia
(Gestão 2024 – 2025)

Corpo humano: tão fascinante quanto complexo

Você já parou para pensar que nenhuma máquina ou sistema computadorizado já criado tem a complexidade do corpo humano?

Sistemas diversos, como o digestivo, o circulatório e o nervoso, funcionam como uma orquestra, onde cada instrumento é extremamente relevante e tem seus momentos de maior destaque, contribuindo para uma música harmoniosa.

Na orquestra, se um instrumento não estiver bem afinado, compromete a apresentação, e o todo (a música) é afetado. Nossa saúde é essa música, o resultado da sinergia entre nossos órgãos e sistemas. Então, quando pensamos em cuidados com a saúde, precisamos pensar naquilo que pode prejudicar o funcionamento de um sistema e impactar sobre o todo. Para que você fique com só um exemplo, o diabetes é uma doença sistêmica (afeta todo o corpo), inclusive os olhos – podendo levar à cegueira, além de ser uma das principais causas de amputação de dedos e pés.

Para prevenir doenças, de forma geral, é fundamental evitar questões que podem comprometer a saúde, como o fumo, o sedentarismo e a obesidade, assim como adotar aqueles hábitos que a ciência já comprovou serem efetivos, como não se automedicar nunca

e fazer exames periódicos, para identificar doenças silenciosas, ou seja, aquelas que se instalam sem que sintomas sejam percebidos.

O Conselho Brasileiro de Oftalmologia é a principal entidade médica em nosso país na área dos cuidados com o sistema visual. Temos um compromisso muito grande com a prevenção de problemas que podem afetar – às vezes de forma irreversível – a visão. Como nem todos os problemas oculares podem ser prevenidos, insistimos na importância do diagnóstico precoce, para que o tratamento, quando necessário, seja iniciado o quanto antes, reduzindo o potencial de perda visual. Quando nada mais é possível fazer para evitar a baixa visão, nós, oftalmologistas, atuamos em conjunto com uma série de outros profissionais, na reabilitação visual, ou seja, na capacitação da pessoa para que possa aprender a superar a deficiência e exercer plenamente sua cidadania.

Assim, se me permite um conselho, cuide de verdade de sua saúde, com muita responsabilidade e respeito a essa maravilha que é o corpo humano. A ideia é pensar no todo, e entender como cada sistema, cada órgão é importante.

Informe-se sempre, buscando fontes confiáveis, como a revista que você tem diante de você agora.



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 2024/2025

Wilma Lelis Barboza
Presidente - Taubaté – SP

Newton Andrade Júnior
Vice-Presidente - Fortaleza – CE

Maria Auxiliadora Monteiro Frazão
Secretária-Geral - São Paulo – SP

Lisandro Massanori Sakata
1ª Secretário - Curitiba – PR

Frederico Valadares de Souza Pena
Tesoureiro - Niterói – RJ

Editores

Paulo Augusto de Arruda Melo
Luisa Moreira Hopker

Produzido por

Selles Comunicação

Coordenação Editorial

Alice Selles

Projeto Gráfico

Douglas Almeida

Diagramação

Monica Mendes

Jornalista Responsável

Rafaela Carrilho

Redação

Alice Selles
Pedro Montes
Rafaela Carrilho

ÍNDICE

8



CIÊNCIA E TECNOLOGIA

Óculos escuros: o que precisamos saber?

10



COM FOCO

Verão e saúde ocular: principais cuidados

13



COMPORTEAMENTO

Hábitos de verão que podem prejudicar a visão

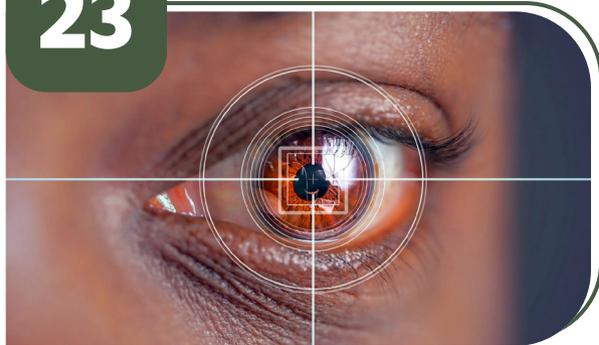
15



IDIOMA DO ESPECIALISTA

Fotofobia, pterígio e ceratite: entenda esses termos

23



PAPO DE CONSULTÓRIO

Cirurgia refrativa no verão: cuidados especiais

18



LINHA DIRETA

É verdade que alergia ocular aumenta no verão?

26



PREVENIR É MELHOR

Prevenção e diagnóstico precoce de problemas oculares relacionados ao sol

21



OLHANDO DE PERTO

A importância da córnea na proteção ocular

28



VIDA E VISÃO

A saúde ocular em cada fase da vida: operação verão



Óculos escuros: o que precisamos saber?

Os óculos escuros são mais do que um acessório de moda: são uma ferramenta essencial para proteger os olhos dos danos causados pela radiação ultravioleta (UV). Lentes de baixa qualidade que não bloqueiam os raios UV podem ser perigosas, pois dilatam a pupila, permitindo a entrada de radiação prejudicial que pode levar a doenças como catarata e degeneração macular. As lentes de qualidade devem bloquear 100% dos raios UVA e UVB. Muitos desconhecem que a cor da lente

também tem um papel importante: lentes marrons e cinzas reduzem o brilho sem distorcer as cores e são ideais para o dia a dia. Lentes verdes, por outro lado, podem melhorar o contraste e a percepção de profundidade, sendo úteis para esportes ao ar livre.

Lentes polarizadas são uma excelente escolha para quem dirige ou realiza atividades em ambientes com muito reflexo, como praias e montanhas, pois



Raios UVA e raios UVB: entenda o que isso significa

A radiação ultravioleta (UV) emitida pelo sol se divide em dois tipos principais: UVA e UVB. Os raios UVA penetram profundamente na pele e são responsáveis pelo envelhecimento precoce e pelo aumento do risco de câncer de pele. No caso dos olhos, a exposição aos raios UVA contribui para o desenvolvimento de catarata e degeneração macular. Já os raios UVB são parcialmente absorvidos pela camada de ozônio, mas os que atingem a superfície causam queimaduras solares e danos diretos à córnea, como a fotoqueratite. Óculos de sol com proteção contra raios UVA e UVB são essenciais para preservar a saúde ocular e devem ser usados em qualquer exposição ao sol.

minimizam o desconforto causado pelo brilho. As armações para crianças devem ser leves e confortáveis, garantindo que elas queiram usá-las com frequência. Outro ponto importante é a armação mais larga na lateral, bloqueando a luz e oferecendo uma proteção mais completa.

A escolha de óculos deve ser feita em locais confiáveis e com certificação de proteção UV para garantir a saúde ocular. Consultar um oftalmologista antes de adquirir óculos é uma prática recomendada, especialmente para crianças e pessoas com condições específicas, como fotofobia ou histórico de doenças oculares. Ele pode sugerir o tipo de lente mais adequado para cada necessidade, seja para uso casual, esportivo ou

profissional. Lembre-se, cuidar da visão é essencial para a saúde a longo prazo, e a proteção deve ser uma prioridade, especialmente em locais e situações de alta exposição solar.

Dicas finais:

- Verifique a certificação UV dos óculos de sol.
- Opte por lentes polarizadas para reduzir reflexos em ambientes externos.
- Consulte um oftalmologista para orientações específicas sobre proteção ocular.



Verão e saúde ocular: principais cuidados

O verão é a estação do sol, calor e lazer ao ar livre, mas também é um período que exige cuidados redobrados com a saúde ocular. A exposição prolongada e desprotegida aos raios solares pode causar uma série de problemas, desde queimaduras na córnea, conhecidas como fotoceratite, até o desenvolvimento de condições mais sérias, como catarata precoce e degeneração macular. Esses problemas são frequentemente resultado

do acúmulo de exposição aos raios ultravioleta (UV) ao longo dos anos. Portanto, o uso de óculos de sol que bloqueiem 100% dos raios UVA e UVB é indispensável para proteger a visão.

Além dos óculos de sol, o uso de chapéus e bonés com abas largas pode oferecer uma proteção extra, bloqueando a radiação direta. A hidratação ocular também

é crucial, principalmente em ambientes com ar-condicionado, que tendem a ressecar os olhos. Colírios lubrificantes, recomendados pelo médico oftalmologista, podem ajudar a manter a umidade natural e prevenir irritações. Crianças e idosos devem receber atenção especial, pois são mais suscetíveis aos efeitos nocivos do sol e do ressecamento. No caso das crianças, é importante garantir que os óculos sejam confortáveis e ajustados para que elas não os retirem com frequência.

Piscinas e praias também apresentam riscos adicionais. O cloro presente nas piscinas pode causar irritação

ocular, enquanto a água do mar pode levar bactérias e sal que desencadeiam desconforto e até infecções. O uso de óculos de natação é uma excelente forma de proteger os olhos durante atividades aquáticas. Para quem já possui condições oculares como conjuntivite alérgica ou pterígio, o verão pode ser uma época de agravamento dos sintomas, tornando ainda mais importante a consulta com um oftalmologista para orientações personalizadas. Os cuidados com a saúde ocular durante o verão não devem ser negligenciados, pois garantem não apenas o conforto, mas a proteção a longo prazo contra danos cumulativos.

“Além dos óculos de sol, o uso de chapéus e bonés com abas largas pode oferecer uma proteção extra, bloqueando a radiação direta.”



O que fazer se cair protetor solar nos olhos?

Se o protetor solar acidentalmente entrar em contato com os olhos, pode causar irritação e uma sensação de ardência intensa. O primeiro passo é lavar os olhos com bastante água corrente por alguns minutos para remover o produto. Evite esfregar os olhos, pois isso pode aumentar a irritação. Após enxaguar, caso a sensação de desconforto persista, utilize soro fisiológico para uma limpeza extra. Em situações de irritação severa, consulte um oftalmologista, que pode recomendar colírios calmantes. Lembrando que, ao aplicar o protetor solar, mantenha a área dos olhos protegida sem exagerar na aplicação ao redor.

Dicas finais:

- Mantenha uma garrafa de água por perto para ajudar na hidratação geral.
- Consulte um oftalmologista para recomendações de colírios lubrificantes.

Linha
olho seco
LATINOFARMA

Bem-vindo à era do **ALTO PESO MOLECULAR**¹

TRIPLA COMBINAÇÃO²

HIALURONATO DE SÓDIO DE ALTO PESO MOLECULAR^{1,3}



Carmelose Sódica

Hialuronato de sódio de alto peso molecular

Glicerol



1 mg/ml

2 mg/ml

Duas concentrações



10

Gel lubrificante e reepitelizante em frasco multidose⁴⁻⁷

Indicado para lesões superficiais da córnea e conjuntiva causadas por **olho seco, lentes de contato, traumas, queimaduras e corpos estranhos**.⁵⁻⁸

Referências: 1. Especificação da matéria-prima. 2. Lunera. Instrução de Uso. 3. Lunah. Instrução de Uso. 4. IQVIA PMB JULHO/2023 - Classe 04: S01X2 - OUT. PROD. OFTÁLMICOS TOP. 5. Epithelize: Dexpantenol. Bula do medicamento. 6. Kılıc D., Vural E., Albayrak G., Arslan M. Effect of dexpantenol on patient comfort in treatment of traumatic corneal abrasions. Pamukkale Tıp Dergisi. 2021; 14(1): 43-48. 7. Martone G., Balestrazzi A., Ciprandi G., Balestrazzi A. Alpha-Glycerylphosphorylcholine and D-Panthenol Eye Drops in Patients Undergoing Cataract Surgery. J Ophthalmol. 2022 Jun 7;2022:1951014. 8. Sindt C. W., Longmuir R. A. Contact Lens Strategies for the Patient with Dry Eye.

LUNERA - Solução oftálmica estéril sem conservantes. **INDICAÇÕES:** Lunera é indicado como lubrificante e hidratante 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 as irritações oculares. Pode ser usado durante o uso de lentes de contato. **CONTRAINDICAÇÕES:** Este produto é contraindicado para pacientes que apresentem alergia a qualquer um dos componentes da formulação. **COMPOSIÇÃO:** carmelose sódica, glicerol, hialuronato de sódio, ácido bórico, borato de sódio decaidratado, citrato de sódio di-hidratado, cloreto de cálcio di-hidratado, cloreto de magnésio hexahidratado, cloreto de potássio, cloreto de sódio, ácido clorídrico, hidróxido de sódio e água para injetáveis. Registro Anvisa nº 80021290015.

CONTRAINDICAÇÕES: Este produto é contraindicado para pacientes que apresentem alergia a qualquer um dos componentes da formulação.

LUNAH (hialuronato de sódio) - Solução oftálmica estéril livre de fosfatos e sem conservantes 0,1% (1 mg/mL) e 0,2% (2mg/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.

CONTRAINDICAÇÕES: Este produto é contraindicado para pacientes que apresentem alergia a qualquer um dos componentes da formulação.

LUNAH É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULÃO. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.

EPITHELIZE® (dexpantenol) - gel oftálmico 50 mg/g. **USO OFTÁLMICO. USO ADULTO. INDICAÇÕES:** lesões da córnea. Indicado para o tratamento de suporte e posterior de todos os tipos de queratite como a queratite dendrítica, cauterizações, queimaduras, doenças distróficas da córnea, prevenção e tratamento de lesões corneais causadas pelo uso de lentes de contato. **CONTRAINDICAÇÕES:** hipersensibilidade à cetrimida ou a quaisquer dos componentes da formulação. **Este medicamento não deve ser utilizado por mulheres grávidas sem orientação médica ou do cirurgião-dentista. ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES:** produto exclusivo para uso oftálmico. Usuários de lentes de contato: devem remover as lentes antes da aplicação do produto e aguardar 15 minutos antes de recolocá-las. Gravidez (Categoria de risco C) e lactação: **Este medicamento não deve ser usado durante a gravidez e lactação, exceto sob orientação médica.** Dirigir e operar máquinas: este produto pode causar turvação transitória da visão, devendo haver cuidado ao dirigir veículos ou operar máquinas. **INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS:** não são conhecidas. Se usado junto com outros colírios ou pomadas oftálmicas, os diferentes medicamentos devem ser aplicados em intervalos de pelo menos cinco minutos entre eles. De preferência, EPITHELIZE® deve ser aplicado por último. **POSOLOGIA E MODO DE USAR:** instilar 1 (uma) gota no saco conjuntival 3 (três) a 5 (cinco) vezes ao dia ou mais frequentemente, de acordo com a prescrição médica. Durante a aplicação, não devem ser usadas lentes de contato. **REAÇÕES ADVERSAS:** em geral, dexpantenol pode ser classificado como atóxico. Em estudos clínicos em via oftálmica não foram encontrados eventos adversos significativos. Caso apresente irritação ou ardeza com o uso de EPITHELIZE®, consulte seu médico. **SUPERDOSE:** testes toxicológicos sugerem que nenhum outro efeito, senão o efeito terapêutico pretendido foi observado com doses mais altas. Se ocorrer uma superdosagem, controlar sintomaticamente. **APRESENTAÇÃO:** embalagem contendo 1 frasco com 10 g. Para mais informações, vide bula do medicamento. Registrado por: CRISTÁLIA Prod. Quím. Farm. Ltda. Rod. Itapira-Lindóia, km 14 - Itapira - SP CNPJ nº 44.734.671/0001-51 - Indústria Brasileira. Fabricado por: CRISTÁLIA Prod. Quím. Farm. Ltda, Rua Tomás Sepe, 489 - Cotia - SP CNPJ 44.734.671/0023-67 Indústria Brasileira SAC: 0800-7011918. **CLASSIFICAÇÃO:** VENDA SOB PRESCRIÇÃO MÉDICA. SIGA CORRETAMENTE O MODO DE USAR, NÃO DESAPARECENDO OS SINTOMAS PROCURE ORIENTAÇÃO MÉDICA. Reg. MS Nº 1.0298.0580

CONTRAINDICAÇÕES: Hipersensibilidade à cetrimida ou a quaisquer dos componentes da formulação. Interações medicamentosas: Deve haver um intervalo de pelo menos 5 minutos entre as aplicações de outras soluções ou pomadas oftálmicas

VENDA SOB PRESCRIÇÃO MÉDICA. SIGA CORRETAMENTE O MODO DE USAR, NÃO DESAPARECENDO OS SINTOMAS PROCURE ORIENTAÇÃO MÉDICA.

SAC 0800-7011918

 **LATINOFARMA**
Uma divisão do Grupo Cristália



Hábitos de verão que podem prejudicar a visão

O verão traz um clima de descontração que, muitas vezes, nos faz ignorar práticas essenciais para a saúde ocular. Um exemplo clássico é nadar em piscinas sem usar óculos de natação, o que expõe os olhos ao cloro e a outras substâncias químicas que podem causar irritação e ressecamento. A exposição à água do mar também não fica de fora; o sal e os micro-organismos presentes podem provocar infecções e vermelhidão ocular. Outro hábito prejudicial é a exposição ao sol sem óculos de proteção. A fotoceratite, uma condição temporária, mas dolorosa, causada pela queimadura da córnea, é uma consequência direta dessa prática.

Usar maquiagem na praia ou na piscina é outra escolha arriscada. A combinação de maquiagem, suor e água pode obstruir as glândulas das pálpebras, provocando blefarite, uma inflamação incômoda que pode se tornar crônica se não tratada adequadamente. Para evitar esses problemas, o uso de óculos de sol com proteção UV e óculos de natação apropriados é essencial. Óculos de sol com armações grandes e de qualidade também protegem contra a entrada de luz pelas laterais, evitando danos causados pela radiação indireta.

Além disso, coçar os olhos após contato com areia ou cloro pode espalhar bactérias e aumentar a chance de infecções. A prática de lavar os olhos com soro fisiológico após nadar em piscinas ou no mar é uma medida eficaz para remover agentes irritantes e prevenir problemas. Chapéus e bonés ajudam a proteger a área dos olhos e a pele ao redor, complementando a proteção oferecida pelos óculos. Manter uma rotina de higiene ocular, como lavar as mãos antes de tocar nos olhos, é fundamental para minimizar riscos durante as atividades de verão.

Dicas finais:

- Evite nadar sem óculos de natação em piscinas e no mar.
- Prefira maquiagens à prova d'água ou evite seu uso em ambientes úmidos.
- Lave os olhos com soro fisiológico após o contato com cloro ou areia.



Faz sentido colocar na rotina de cuidados com a saúde uma **avaliação oftalmológica?**

O início de um novo ano é a época ideal para refletir sobre a saúde e adotar hábitos preventivos. Entre essas práticas, a rotina de avaliação oftalmológica merece destaque. Consultar um médico oftalmologista regularmente é fundamental. Um exame ocular abrangente pode identificar desde pequenos problemas, como a necessidade de lentes corretivas, até condições mais sérias, como glaucoma, catarata ou alterações na retina, que podem não apresentar sintomas iniciais.

A avaliação oftalmológica também é importante para pessoas que já usam óculos ou lentes de contato, pois permite verificar se a prescrição está atualizada e se os olhos estão em boas condições para continuar usando os mesmos produtos. Para quem esteve exposto ao sol de forma intensa durante o verão, o médico pode avaliar a integridade da córnea e outras partes do olho para garantir que não houve danos significativos. Além disso, o oftalmologista pode oferecer orientações sobre a proteção ocular, como o uso

de óculos de sol e chapéus, e recomendar colírios lubrificantes para aliviar o ressecamento causado pelo calor e pelo ar-condicionado.

A importância da avaliação oftalmológica também se estende a crianças e idosos. Crianças podem apresentar alterações na visão que afetam o desempenho escolar, enquanto idosos têm maior risco de desenvolver condições como catarata e degeneração macular. Incluir uma visita ao oftalmologista na lista de resoluções de ano novo é uma maneira eficaz de começar o ano com saúde e prevenir complicações futuras.

Dicas finais:

- [Agende sua avaliação no início do ano.](#)
- [Informe ao médico sobre qualquer desconforto ocular recente.](#)



Fotofobia, pterígio e ceratite: entenda esses termos

Fotofobia, pterígio e ceratite são termos frequentemente mencionados em consultas oftalmológicas, especialmente quando o tema é a exposição solar. A fotofobia é caracterizada por uma sensibilidade anormal à luz, que pode causar desconforto intenso. Essa condição pode surgir por diversas razões, incluindo inflamações oculares e, em alguns casos, como consequência de outras doenças. O uso de óculos de sol

com proteção UV e de chapéus pode ajudar a reduzir os sintomas em ambientes claros. Já o pterígio é um crescimento de tecido na conjuntiva que avança sobre a córnea. Comum em regiões tropicais, ele é associado à exposição prolongada ao sol e ao vento, além de poder causar vermelhidão e incômodo.

Por sua vez, a ceratite é uma inflamação da córnea que pode ser desencadeada tanto por fatores infecciosos

quanto por exposição excessiva aos raios UV. Essa condição pode variar de um leve desconforto até um problema mais grave, que, se não tratado, pode resultar em perda de visão. É fundamental que pessoas expostas ao sol por longos períodos utilizem proteção adequada e consultem um médico oftalmologista ao menor sinal de irritação ou dor ocular. O diagnóstico precoce dessas condições pode evitar complicações maiores e preservar a saúde ocular.

A consulta regular com um oftalmologista é crucial para diagnosticar e tratar essas condições de forma eficaz. O médico pode recomendar colírios apropriados para aliviar sintomas, orientações sobre como proteger melhor os olhos e, se necessário, tratamentos mais específicos, como intervenções cirúrgicas para casos avançados de pterígio. Com a informação certa e o cuidado adequado, é possível manter os olhos saudáveis mesmo com uma exposição moderada ao sol.

“É fundamental que pessoas expostas ao sol por longos períodos utilizem proteção adequada e consultem um médico oftalmologista ao menor sinal de irritação ou dor ocular.”

Dicas finais:

- Use óculos de sol com proteção UV sempre que sair ao ar livre.
- Proteja os olhos com chapéus de abas largas em locais ensolarados.
- Consulte um médico oftalmologista regularmente.



Varilux® XR series™

A primeira lente responsiva
ao comportamento dos olhos¹.

Com a nova tecnologia
XR-motion™ desenvolvida
por inteligência artificial
comportamental.



XR-motion™

Permite otimizar as lentes de acordo com o perfil de
comportamento visual do paciente, já que:

- Eleva a visão binocular a um novo patamar.
- Melhora o posicionamento preciso das zonas de foco.

As novas lentes Varilux® XR series™
inauguram um novo critério,
denominado volume de visão
de banda larga, calcula a área
3D em que o usuário desfruta
de uma visão altamente nítida
em qualquer ponto de fixação,
mesmo em movimento, com
uma navegação ocular fluida
entre 30 cm e o infinito.



Lentes Progressivas Premium



Lentes Varilux® XR series™

+49%

de volume de visão de
banda larga vs Lentes
Varilux® X series™³

+67%

de volume de visão de banda
larga vs. lentes progressivas
premium dos concorrentes⁴



**Nitidez
instantânea
mesmo em
movimento⁵.**

Tecnologias já incorporadas



XR-motion™



Xtend™

BlueUV™
Filter System



Nanoptix™



4D Technology™



Para saber mais sobre a
gama de lentes Varilux® e
baixar um Guia de Problemas
e Soluções para Adaptar
Lentes Multifocais, aponte a
câmera do seu celular.

Referências: 1. A responsividade ao comportamento dos olhos é definida levando em consideração dois parâmetros na fabricação das lentes progressivas: prescrição e comportamento visual. 2. A amplitude do volume de visão de banda larga consiste na amplitude entre 30 cm e o infinito com: 1/ Uma perda de acuidade visual binocular inferior a 0,15 logMAR (equivalente a uma acuidade visual binocular de - 8/10) 2/ Uma disparidade de grau inferior a 0,15 D 3/ Uma disparidade de astigmatismo resultante inferior a 0,25 D. 3. Simulações internas do departamento de I&D - 2022 - em comparação com Varilux® X series™. 4. Simulações internas do departamento de I&D da Essilor - 2022 - cálculo baseado em medições de lentes - Análise feita com as marcas mais relevantes do mercado que oferecem lentes progressivas premium com um bom nível de notoriedade entre os consumidores (Pesquisa dos consumidores sobre marcas de lentes - Ipsos - T3, 2022 - BR/CA/CN/FR/IN/IT/ UK/US - n=8000). O volume de visão de banda larga considera a nitidez e a fluidez da visão. 5. Essilor International - Lentes Varilux® XR series™ - estudo com consumidores durante a sua atividade diária - Eurosyn - 2022 - França (entre n=67/73 que demonstraram ter uma preferência). 5. Essilor International - Lente Varilux® XR series™ - estudo em consumidores em atividades diárias - Eurosyn - 2022 - França (n=73 usuários de lentes progressivas).

Essilor®, Varilux®, XR-motion™, Nanoptix™, XR series™, Xtend™, Blue UV™ Filter System e 4D Technology™ são marcas registradas de Essilor International.





É verdade que alergia ocular aumenta no verão?

Sim, e há uma razão para isso. Durante o verão, o calor e o aumento da poluição do ar favorecem o acúmulo de alérgenos, como poeira e pólen, que podem desencadear reações alérgicas. Além disso, o uso frequente de piscinas com cloro e a exposição à água do mar podem agravar os sintomas de alergia ocular, como

coceira, vermelhidão e lacrimejamento. Essa situação é particularmente incômoda para pessoas que já sofrem de alergias sazonais ou conjuntivite alérgica. O contato com o cloro em piscinas é especialmente problemático, pois essa substância resseca a superfície ocular e pode causar inflamações.

“O contato com o cloro em piscinas é especialmente problemático, pois essa substância resseca a superfície ocular e pode causar inflamações.”

Para minimizar os desconfortos, é importante tomar medidas preventivas. O uso de óculos de sol ajuda a proteger os olhos não apenas contra os raios UV, mas também contra alérgenos transportados pelo vento. Evitar coçar os olhos é crucial, pois isso pode piorar a inflamação e aumentar o risco de infecção. Lavar os olhos com soro fisiológico após nadar é uma maneira eficaz de remover irritantes e manter a superfície ocular limpa. Para casos mais severos, o oftalmologista pode recomendar colírios antialérgicos e lubrificantes específicos.

Crianças e idosos merecem uma atenção especial, já que são mais vulneráveis às irritações. No caso das crianças, é importante educá-las sobre a necessidade de não tocar nos olhos com as mãos sujas e manter uma rotina de higiene ocular. Para idosos, a consulta regular ao médico oftalmologista é essencial para monitorar qualquer alteração na saúde ocular que possa ser agravada pela exposição ao sol e a alérgenos. O cuidado preventivo e o acompanhamento médico garantem um verão mais confortável e com menos riscos para a visão.

Dicas finais:

- Evite coçar os olhos, mesmo em casos intensos.
- Consulte um oftalmologista para colírios específicos e orientação médica.



Alimentos podem causar irritações nos olhos?

Sim, alguns alimentos podem causar irritação ocular, principalmente para pessoas com alergias alimentares. Alimentos como frutos do mar, nozes e frutas cítricas podem provocar reações alérgicas, que podem incluir coceira e vermelhidão nos olhos. Além disso, o contato direto de alguns alimentos, como cebola ou pimenta, com os olhos causa ardência e desconforto. Para evitar irritações, lave bem as mãos após manusear esses alimentos antes de tocar nos olhos. Em casos de irritação persistente, é importante consultar um oftalmologista, pois colírios específicos podem aliviar os sintomas.

ALÍVIO E HIDRATAÇÃO QUE CABEM NO BOLSO DO SEU PACIENTE.



**Novo preço
MAIS ACESSÍVEL.**



**Sem conservantes.
Mais conforto para
os olhos^{1,2}.**



**Indicado para todos
os tipos de olho seco¹.**

**Pequeno no preço,
grande no cuidado.**

Solução Oftálmica Estéil
viofta
hialuronato de sódio **0,15%**





A importância da córnea na proteção ocular

A córnea é uma estrutura vital para a visão e atua como a primeira linha de defesa dos olhos contra sujeiras, germes e raios solares. Composta por várias camadas transparentes, sua função vai além da proteção; ela também é responsável por cerca de dois terços da capacidade de refração do olho, ajudando a focar a luz na retina para uma visão clara. Durante o verão, a exposição prolongada aos raios UV pode causar uma condição

chamada ceratite actínica, uma queimadura da córnea que resulta em dor, vermelhidão e sensibilidade à luz.

O ressecamento ocular é um problema comum em ambientes quentes e com ar-condicionado, condições típicas do verão. A falta de hidratação adequada pode comprometer a superfície da córnea, causando desconforto e visão embaçada. Usar colírios lubrificantes,

prescritos por um médico oftalmologista, ajuda a manter a umidade necessária para o bom funcionamento ocular. Para proteger a córnea de agressões externas, é imprescindível o uso de óculos de sol que bloqueiem 100% dos raios UVA e UVB, especialmente em atividades ao ar livre.

Crianças e adolescentes são particularmente suscetíveis a danos na córnea devido à maior

transparência dos seus olhos, o que permite que mais luz UV penetre. Idosos também devem ter cuidado, pois a córnea pode ficar mais frágil com o tempo. Um exame oftalmológico regular é a melhor forma de detectar precocemente qualquer alteração na córnea e iniciar tratamentos preventivos ou corretivos. Manter a saúde da córnea é fundamental para garantir a qualidade da visão ao longo da vida.

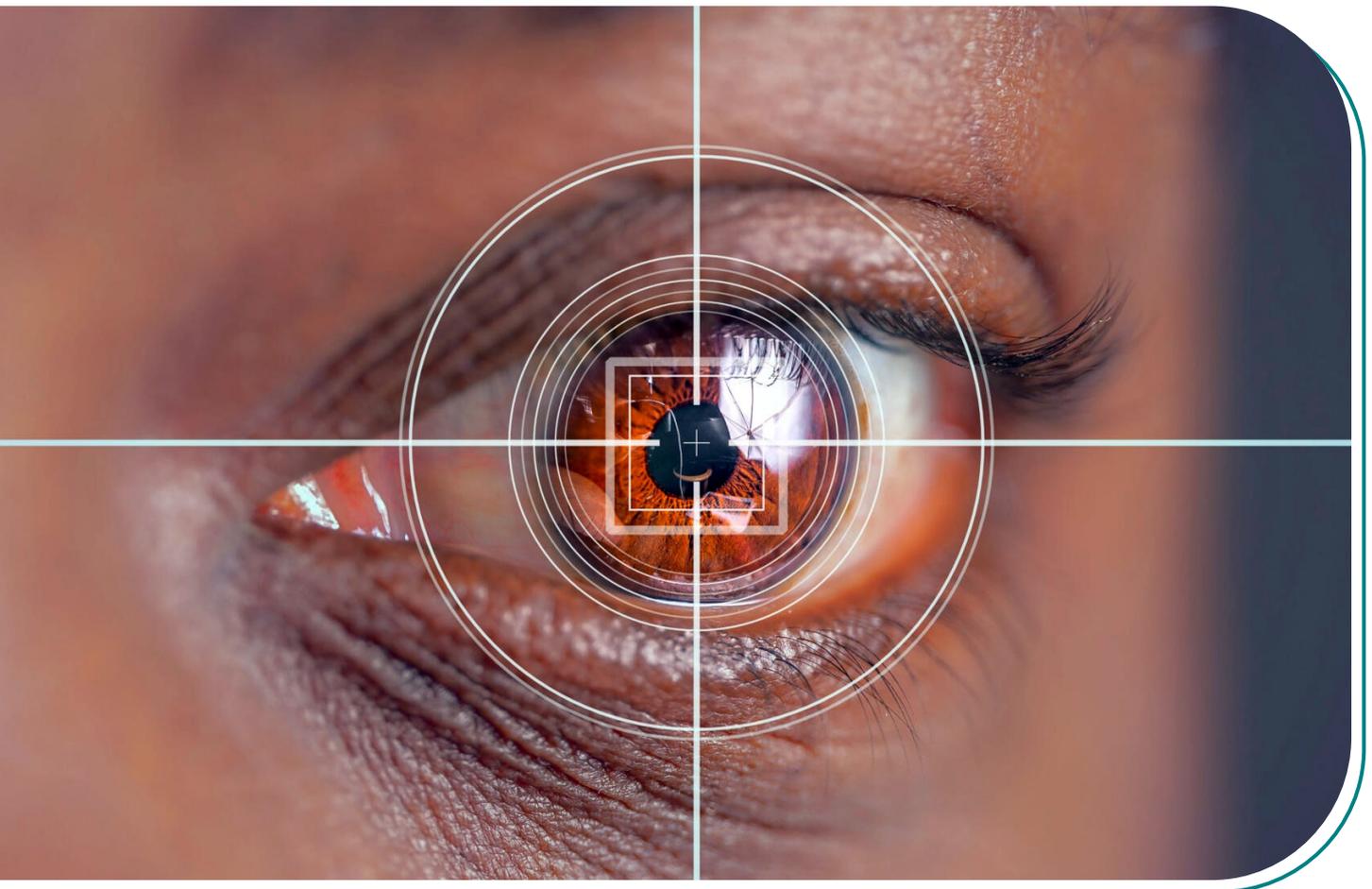
Como saber se meus óculos escuros realmente oferecem proteção?

Para garantir que seus óculos escuros protejam adequadamente contra os raios UV, verifique se possuem a marcação “UV400” ou “100% proteção UV”, que indica bloqueio dos raios UVA e UVB. Óculos vendidos em lojas especializadas e de marcas confiáveis geralmente trazem essa certificação. Uma forma de verificar a autenticidade é consultar um oftalmologista ou ótica, onde podem realizar testes de proteção UV nas lentes. Óculos escuros sem essa certificação podem ser prejudiciais, pois dilatam a pupila, aumentando a entrada de radiação nos olhos.

“A falta de hidratação adequada pode comprometer a superfície da córnea, causando desconforto e visão embaçada.”

Dicas finais:

- Use óculos de proteção em atividades, como marcenaria, e durante esportes para evitar possíveis traumas.
- Mantenha suas lentes de contato higienizadas de forma correta, seguindo as orientações do seu oftalmologista.
- Evite coçar os olhos, principalmente se as mãos não estiverem limpas.
- Faça consultas regulares com seu oftalmologista e comunique se estiver sentindo seus olhos secos.
- Remova a maquiagem antes de dormir para evitar irritação nos olhos.
- Faça pausa no uso de telas para evitar a síndrome do olho seco.



Cirurgia refrativa no verão: cuidados especiais

A cirurgia refrativa, como o LASIK, tem sido uma opção cada vez mais procurada por quem deseja se ver livre, ou minimizar a dependência dos óculos e das lentes de contato. Realizar o procedimento no verão requer alguns cuidados especiais devido ao clima quente e à maior exposição solar. Após a cirurgia, a córnea fica mais sensível, o que aumenta a necessidade de proteger os olhos da radiação UV para evitar complicações, como a fotoceratite. É essencial usar óculos de sol com

proteção total e chapéus com abas largas durante as primeiras semanas pós-cirurgia.

Durante o período de recuperação, atividades aquáticas, como nadar em piscinas e no mar, devem ser evitadas. O contato com cloro e sal pode irritar os olhos e aumentar o risco de infecção. Além disso, é recomendado que o paciente se mantenha em ambientes frescos e evite a exposição direta ao vento, que pode ressecar

“Durante o período de recuperação, atividades aquáticas, como nadar em piscinas e no mar, devem ser evitadas. O contato com cloro e sal pode irritar os olhos e aumentar o risco de infecção.”

os olhos e retardar a cicatrização. O uso de colírios lubrificantes e anti-inflamatórios prescritos pelo médico oftalmologista é fundamental para manter a hidratação e prevenir inflamações.

O pós-operatório também inclui evitar coçar os olhos, mesmo que haja coceira ou desconforto, para não comprometer a recuperação. Dormir com óculos protetores, geralmente fornecidos pelo médico, ajuda a proteger os olhos do impulso de coçar durante o sono. Manter uma rotina de visitas ao oftalmologista é essencial para acompanhar a cicatrização e garantir que a recuperação esteja ocorrendo conforme o esperado. A cirurgia refrativa oferece grandes benefícios, mas o sucesso do procedimento depende dos cuidados tomados após a cirurgia, especialmente em épocas de alta exposição solar, como o verão.

Cirurgia refrativa: você é um bom candidato a esse procedimento?

A cirurgia refrativa é uma opção para quem deseja corrigir problemas de visão, como miopia, hipermetropia e astigmatismo. No entanto, nem todos são bons candidatos para o procedimento. Idade, estabilidade da graduação e saúde ocular geral são fatores que o oftalmologista avalia antes de recomendar a cirurgia. Pessoas com doenças oculares, como glaucoma e ceratocone, ou que têm córneas muito finas podem não ser indicadas para esse procedimento. A consulta detalhada com um especialista é essencial para determinar a viabilidade da cirurgia e garantir a segurança do paciente.

Dicas finais:

- Use sempre óculos de sol com proteção UV após a cirurgia.
- Evite piscinas e praias por pelo menos um mês.
- Siga rigorosamente as orientações do seu médico oftalmologista para o uso de colírios. E não deixe comparecer aos retornos indicados pelo especialista.
- Evite maquiagem e creme ao redor dos olhos.

Visão em Foco...

CBO em Revista

Acompanhe as redes sociais **Visão em Foco** e esteja atualizado sobre a sua saúde ocular!

 www.visaoemfoco.org.br

 [/visaoemfoco_cbo](https://www.instagram.com/visaoemfoco_cbo)

 [/CBOvisaoemfoco](https://www.facebook.com/CBOvisaoemfoco)

 [@CBOftalmologia](https://www.youtube.com/@CBOftalmologia)





Prevenção e diagnóstico precoce de **problemas oculares relacionados ao sol**

A exposição solar sem proteção pode ter consequências sérias para os olhos, como catarata precoce e degeneração macular. Esses problemas são causados pelo efeito cumulativo dos raios UV, que danificam as células oculares ao longo do tempo. A melhor

maneira de prevenir esses danos é usar óculos de sol com proteção UV, mesmo em dias nublados, quando os raios UV ainda penetram a atmosfera. O uso de chapéus e bonés também ajuda a bloquear parte da radiação solar direta.

O diagnóstico precoce é fundamental para tratar problemas antes que se agravem. Consultas regulares ao oftalmologista podem detectar alterações nos olhos causadas pelo sol, como opacidades no cristalino, que são os primeiros sinais de catarata. Além disso, exames detalhados da retina podem identificar lesões iniciais que levam à degeneração macular. Essa doença é uma das principais causas de perda de visão em idosos e pode ser retardada com medidas preventivas e tratamento adequado.

A proteção não deve ser restrita aos adultos; crianças também devem ser educadas sobre a importância de usar óculos de sol. Seus olhos são mais sensíveis e absorvem mais radiação UV do que os olhos de adultos. Idosos, por sua vez, devem redobrar a atenção, pois o envelhecimento natural já predispõe a problemas oculares. Visitar o oftalmologista regularmente e seguir suas orientações é a melhor forma de proteger a visão e manter a saúde ocular em todas as fases da vida.

“Consultas regulares ao oftalmologista podem detectar alterações nos olhos causadas pelo sol, como opacidades no cristalino, que são os primeiros sinais de catarata.”

Dicas finais:

- Use óculos de sol de qualidade com proteção UV certificada.
- Consulte o oftalmologista anualmente para monitorar a saúde ocular.
- Adote o uso de chapéus em atividades ao ar livre para proteção extra.

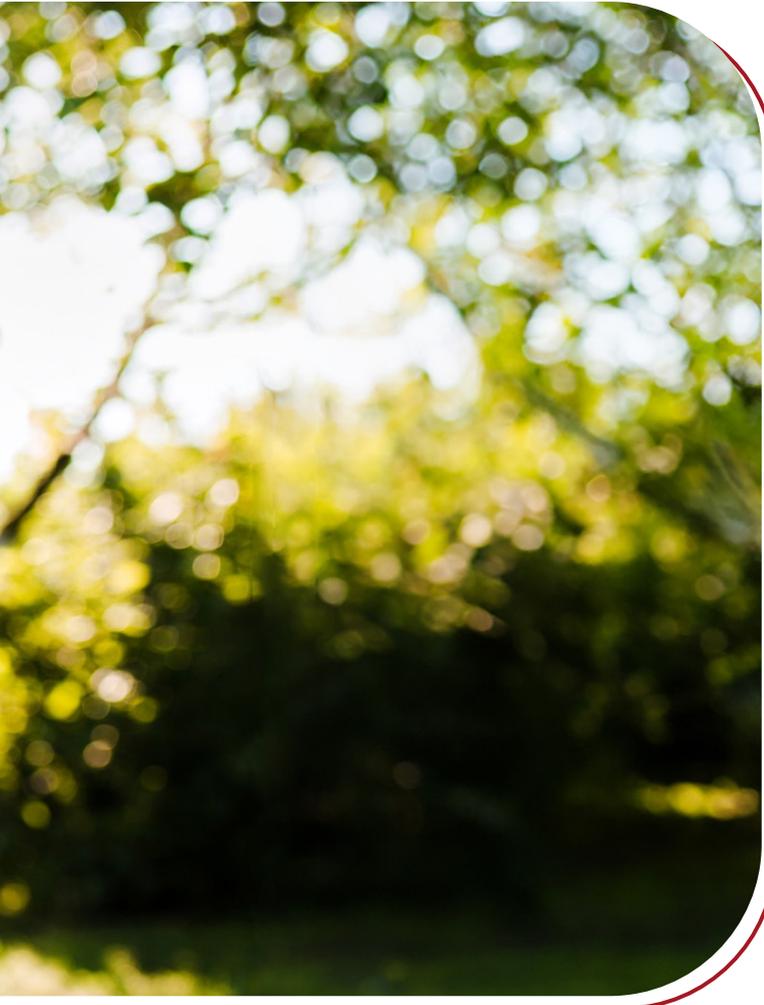




A saúde ocular em cada fase da vida: operação verão

A saúde ocular requer cuidados específicos em cada etapa da vida, especialmente durante o verão, quando a exposição ao sol e outros fatores ambientais é maior. Crianças, por exemplo, têm olhos mais transparentes, o que significa que absorvem mais radiação UV do que os adultos. Ensinar os pequenos a

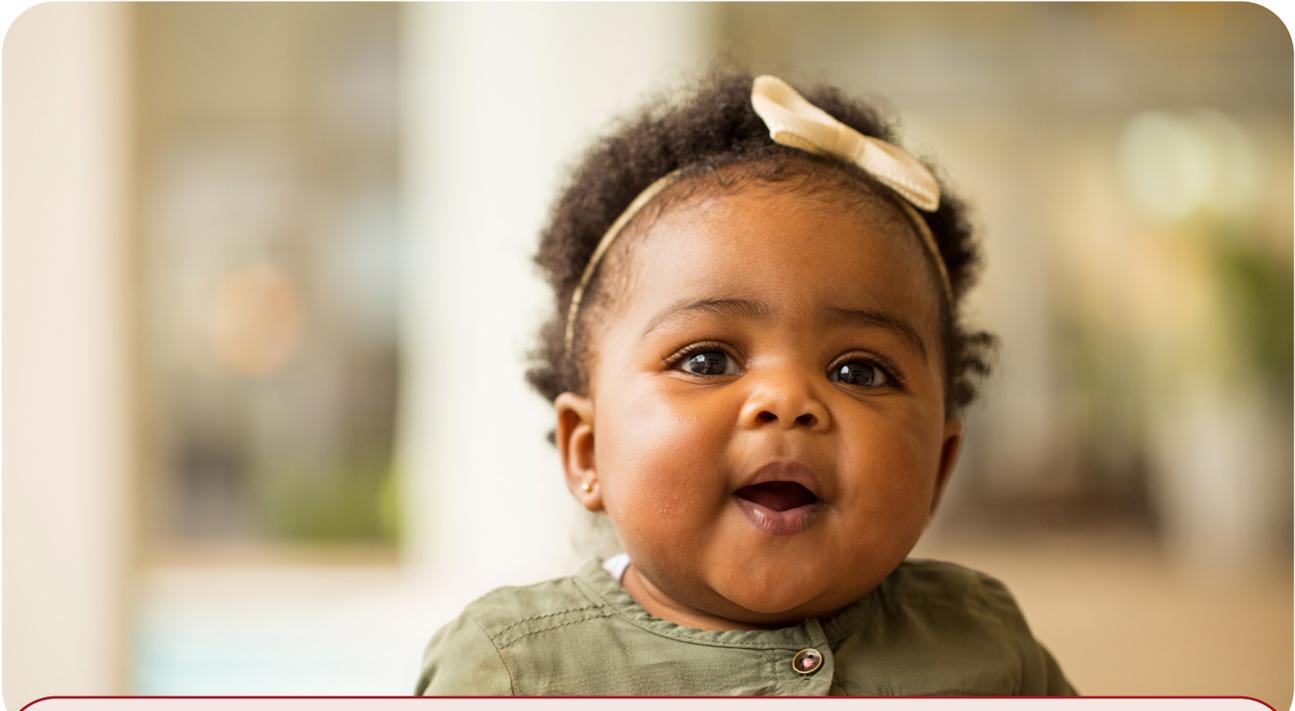
usar óculos de sol e chapéus desde cedo é uma forma eficaz de prevenir danos futuros. Adolescentes, que muitas vezes praticam esportes ao ar livre, devem usar proteção ocular adequada para evitar lesões e garantir que seus olhos fiquem seguros contra a luz solar intensa.



“Adolescentes, que muitas vezes praticam esportes ao ar livre, devem usar proteção ocular adequada para evitar lesões e garantir que seus olhos fiquem seguros contra a luz solar intensa.”

Para os adultos, o verão pode trazer desafios adicionais, como a exposição prolongada ao sol durante atividades de lazer. O uso de óculos de sol com proteção UV e a ingestão de alimentos ricos em antioxidantes ajudam a proteger a visão e a prevenir doenças como catarata. Já os idosos devem ter um cuidado extra, pois a incidência de catarata e degeneração macular aumenta com a idade. O acompanhamento oftalmológico regular é essencial para identificar sinais precoces dessas condições e tomar medidas preventivas.

Durante o verão, o ar seco e o uso frequente de ar-condicionado podem agravar o ressecamento ocular em qualquer idade. O uso de colírios lubrificantes é recomendado para manter os olhos hidratados e confortáveis. O oftalmologista pode sugerir produtos específicos de acordo com a faixa etária e as necessidades de cada pessoa. A conscientização sobre a saúde ocular e a adoção de práticas preventivas fazem toda a diferença para manter a visão saudável durante o verão e em todas as fases da vida.



Como enxergam os bebês?

Nos primeiros meses de vida, a visão dos bebês é limitada e eles conseguem ver apenas formas e luzes. Aos poucos, eles começam a distinguir cores e a desenvolver a percepção de profundidade. Inicialmente, conseguem enxergar a uma curta distância, cerca de 20 a 30 centímetros, o que é ideal para focar o rosto de quem os segura. A partir dos seis meses, a visão se torna mais nítida, e eles começam a reconhecer objetos e pessoas à distância. É importante observar o desenvolvimento visual dos bebês e consultar um oftalmologista caso surjam dúvidas.

Dicas finais:

- Crianças devem usar óculos de sol com alças ajustáveis para segurança.
- Idosos devem priorizar óculos com lentes polarizadas para maior conforto.
- Hidrate-se e use colírios conforme a recomendação do oftalmologista.

Artelac Splash MDO®

Cuidar dos olhos secos
agora é simples assim.

splash



LANÇAMENTO!

splash

Alívio imediato e duradouro dos sintomas de olho seco.¹



Maior concentração de ácido hialurônico 0,24%.¹



Livre de conservantes.²



Aplicação precisa máximo conforto.³



Adequado para lentes de contato gelatinosas e rígidas.²

BAUSCH + LOMB

Ver melhor. Viver melhor.

SAC 0800 702 6464
sac@bausch.com
www.bausch.com.br

Artelac Splash MDO® – solução oftálmica estéril – embalagem contendo 10 mL - Uso Tópico Oftálmico. **INDICAÇÃO:** ARTELAC SPLASH MDO® é indicado como lubrificante ocular com ação imediata no alívio dos sintomas de olhos secos leves e moderados. ARTELAC SPLASH MDO® é nosso produto para suavizar e hidratar instantaneamente os olhos secos. Ele naturalmente refresca e hidrata os olhos secos, aliviando os sintomas de cansaço, estresse e lacrimejamento. É adequado para umedecer e reumedecer tanto lentes de contato gelatinosa quanto rígidas durante o uso e melhora notavelmente o conforto de suas lentes de contato, durante todo o dia. **CONTRAINDICAÇÃO:** Não utilize este produto se você for hipersensível a qualquer um dos ingredientes. **CUIDADOS DE CONSERVAÇÃO:** Armazenar em temperatura de até 25°C. Produto válido por 24 meses a partir da data de fabricação impressa na embalagem. O design do frasco permite o uso de ARTELAC SPLASH MDO® durante 6 meses após a abertura. **MODO DE USO:** Vide instruções de uso do produto para obter informações adicionais importantes sobre a segurança. **ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES:** Se você sentir desconforto ou irritação persistentes, pare de usar o produto e consulte seu médico. Informações de segurança para pacientes com danos severos à córnea: Em casos muito raros, foram registrados depósitos de fosfato de cálcio na córnea durante o tratamento com produtos contendo fosfato para uso oftalmológico. Esperar aproximadamente 15 minutos antes de usar outro produto para os olhos. Registro ANVISA nº: 80136060386. Material destinado à classe médica. **Referências:** 1 - Quando comparado com a concentração de ácido hialurônico do produto Artelac Rebalance™ (Informações: folheto dos produtos Artelac Rebalance™ e Artelac Splash MDO®). 2 - Folheto do produto ARTELAC SPLASH MDO®. 3 - System 3k Aeropump brochure. Jun/24.



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

É nosso trabalho alertar a população sobre a prevenção das doenças oculares.

Para levar informação à população, fazemos **parcerias importantes**. Obrigado aos nossos patronos que apoiam a Visão em Foco e ajudam a manter a saúde ocular de nossos pacientes.

BAUSCH + LOMB

