

COMPORTAMENTO

Uso correto de telas e prevenção do olho seco

PAPO DE CONSULTÓRIO

É necessário fazer higienização dos olhos?

01 | Ano 3 | 2025



Volta às aulas e cuidados oculares:
foco na prevenção



Blefarite, hordéolo e alergias oculares:
entenda os termos



Cuidados preventivos
com **a saúde ocular de**
crianças e jovens

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.



Luisa Moreira Hopker

Editora

O começo do ano é o momento ideal para colocar a saúde em dia, e isso inclui o cuidado com os olhos. Para as crianças, a consulta oftalmológica é essencial, especialmente antes do início do período escolar. Identificar e tratar problemas de visão precocemente pode fazer toda a diferença no desempenho acadêmico e no desenvolvimento infantil. O acompanhamento regular com o oftalmopediatra garante que qualquer alteração visual seja detectada a tempo, proporcionando melhor qualidade de vida e aprendizado.

Além disso, é importante ter atenção aos ambientes dentro de casa que possam estar causando alergias oculares. Ambientes com muitos ácaros podem desencadear alergias, causando coceira, vermelhidão e desconforto nos olhos. Neste início de ano, esta nossa primeira edição traz recomendações para você manter a saúde dos seus olhos em dia, para além de renovar metas e planejamentos, lembrar de priorizar o cuidado com os olhos, garantindo um 2025 com mais saúde e bem-estar para toda a família.



**Paulo Augusto
de Arruda Mello**

Editor

O Neste primeiro número da revista Visão em Foco, publicada pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia, há uma importante matéria sobre o início do ano letivo.

É uma época recheada de muitas expectativas e desafios por parte dos alunos, corpo docente e pais. É aqui a grande oportunidade de detectar e prevenir problemas de visão. Sabemos que, no desempenho escolar, a qualidade de visão dos alunos é fundamental para o seu bom aproveitamento.

Estudos demonstram que aproximadamente 80% das informações oferecidas na sala de aula chegam aos discípulos pela visão.

Outro destaque tratado aqui é o cuidado preventivo com a saúde ocular de crianças e jovens. Assim, por exemplo, no passado somente assistíamos à evolução da miopia nos adolescentes. Hoje, o meio científico já discute a possibilidade de mudar o curso da progressão miópica.

Enfim, muito pode ser feito em prol da boa visão no presente e no futuro pela avaliação dos jovens executada pelo médico oftalmologista.

Boa leitura.

Veja Mais o Pôr do Sol



TECNIS[™]
Family of IOLs

Consulte seu médico para conhecer as diversas opções de lentes TECNIS[™] para o tratamento de catarata.



Aponte a câmera do celular para o QR Code para saber mais.

Johnson&Johnson

**Wilma Lelis Barboza**

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

Sobre o desafio de uma sociedade cada vez mais consciente e inclusiva

Completamos um quarto desse século que outrora parecia uma promessa distante e futurista. Como humanidade, evoluímos em diversos aspectos, em outros, não. Os avanços tecnológicos já não devem nada àquilo que outrora ficava no terreno da ficção científica, e a tecnologia da informação rompeu barreiras, transformando-nos em agentes e expectadores de um mundo em tempo real. Recebemos diariamente informações que apontam a necessidade de uma consciência ambiental e social que seria inimaginável no século passado, e temos o desafio de transformar esse discurso em prática, mudando atitudes e rompendo preconceitos.

A mudança de atitudes requer informação: ampla, isenta e frequente. Por isso, o Conselho Brasileiro de

Oftalmologia programou para 2025 a realização de um grande projeto sobre a deficiência visual. Ao longo dos meses, vamos abordar diferentes aspectos dessa condição e buscar ampliar o diálogo com instituições governamentais e não governamentais sobre questões que fazem parte do dia a dia de médicos e pacientes.

Como vivemos o coletivo, você, caro leitor, é nosso convidado especial para fazer parte desse projeto de tanta significância social: siga nossas redes e se engaje, levando esse conteúdo a outras pessoas de seu convívio diário. São atitudes que podem parecer pequenas, mas que podem transformar – para melhor – a vida de tantos brasileiros!



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
1º 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

Crianças podem se submeter à cirurgia de miopia?

10



COM FOCO

Volta às aulas e cuidados oculares: foco na prevenção

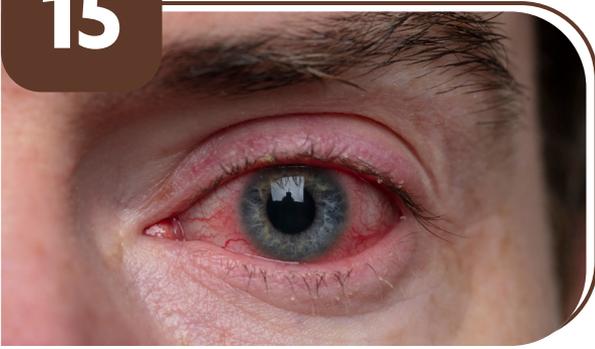
13



COMPORTEMENTO

Uso correto de telas e prevenção do olho seco

15



IDIOMA DO ESPECIALISTA

Blefarite, hordéolo e alergias oculares: entenda os termos

23



PAPO DE CONSULTÓRIO

É necessário fazer higienização dos olhos?

18



LINHA DIRETA

A importância de ambientes limpos e dos itens pessoais para a saúde ocular

26



PREVENIR É MELHOR

Cuidados preventivos com a saúde ocular de crianças e jovens

21



OLHANDO DE PERTO

A importância dos óculos e lentes de grau certos

28



VIDA E VISÃO

Os perigos das *gel blasters* para a saúde ocular



Crianças podem se submeter à **cirurgia de miopia?**

O desenvolvimento infantil é um processo contínuo e fascinante, que envolve desde o crescimento físico até o amadurecimento de órgãos essenciais, como os olhos. Nos primeiros anos de vida, o sistema visual das crianças ainda está em formação, o que significa que alterações de grau ocorrem ao longo da infância e da adolescência à medida que elas crescem. Por isso, a indicação de cirurgia de miopia para crianças é rara, para não dizer inexistente atualmente no Brasil.

A cirurgia refrativa — utilizada para corrigir erros de refração como miopia, hipermetropia e astigmatismo — é amplamente recomendada para pacientes adultos, cujo sistema visual já está completamente desenvolvido. No caso das crianças, o crescimento dos olhos pode influenciar diretamente na evolução do grau e na eficácia dos procedimentos cirúrgicos, tornando-se uma opção ainda não indicada antes da estabilização das alterações refrativas,



Quando é hora de levar a criança ao médico oftalmologista?

A consulta oftalmológica na criança deve ser feita, se possível, entre 6-12 meses de idade. Após essa idade, é recomendado que uma avaliação seja realizada entre os 3-5 anos, de preferência aos 3 anos de idade. Além disso, os pais devem estar atentos a sinais como dificuldade para enxergar de longe, dores de cabeça, olhos vermelhos frequentes ou alterações no comportamento, como inclinar a cabeça para focar objetos. A detecção precoce de problemas visuais é essencial para garantir um desenvolvimento saudável.

geralmente alcançada no início da vida adulta, ou seja, após os 18 anos.

Entretanto, isso não significa que as crianças que apresentam dificuldades visuais não possam contar com soluções eficazes. Os óculos são aliados fundamentais, oferecendo correção precisa e adaptável às mudanças naturais do desenvolvimento ocular. As lentes de contato também são uma opção excelente, especialmente para crianças e adolescentes com altos graus de hipermetropia ou miopia.

Além disso, os óculos de proteção voltados para atividades esportivas são essenciais para garantir a segurança e o bem-estar das crianças, prevenindo

acidentes oculares durante brincadeiras e práticas esportivas. Estudos mostram que o uso desse tipo de proteção reduz significativamente o risco de lesões oculares, que podem ter impactos duradouros.

É importante que os pais e responsáveis estejam atentos aos sinais de problemas de visão, como dificuldades para enxergar a distância, queixas de dores de cabeça ou mesmo um desempenho escolar abaixo do esperado. A consulta regular com oftalmologistas não apenas auxilia na detecção precoce de possíveis problemas, mas também é uma oportunidade para educar sobre a importância do cuidado com os olhos desde a infância.

A ciência e a tecnologia continuam a evoluir, trazendo inovações na área oftalmológica que beneficiam pacientes de todas as idades. Contudo, a decisão sobre a cirurgia refrativa em crianças ainda não é uma opção usada no nosso país. Enquanto isso, soluções como óculos adequados, lentes de contato e medidas preventivas continuam a ser as melhores alternativas para proteger e promover a saúde ocular das crianças.



Volta às aulas e cuidados oculares: foco na prevenção

Com o início do período escolar, a saúde ocular das crianças exige atenção redobrada. As salas de aula, por serem ambientes fechados e compartilhados, podem facilitar a propagação de doenças oculares, como conjuntivite e terçol, especialmente entre os mais jovens. Esses problemas não apenas impactam a visão, mas também comprometem o rendimento escolar e o bem-estar das crianças.

A prevenção começa com a higiene adequada. Ensinar os pequenos a lavar as mãos regularmente é um passo simples, mas essencial para evitar o contato de bactérias e vírus com os olhos. Além disso, é importante orientar as crianças a não compartilhar objetos pessoais, como lenços, toalhas ou materiais escolares que entrem em contato direto com o rosto.



“As salas de aula, por serem ambientes fechados e compartilhados, podem facilitar a propagação de doenças oculares, como conjuntivite e terçol, especialmente entre os mais jovens.”

Outro cuidado é garantir que as crianças mantenham bons hábitos no dia a dia escolar. Muitas vezes, atitudes comuns como coçar os olhos com mãos sujas, morder canetas ou apontar lápis em ambos os lados podem se tornar portas de entrada para germes e acidentes. Pais e professores devem estar atentos para corrigir essas práticas e incentivar comportamentos mais seguros.

Prevenção no dia a dia escolar:

- **Evitar objetos perigosos:** Lápis apontados nos dois lados podem causar ferimentos nos olhos. Sempre supervisione o uso de materiais escolares.
- **Manter o foco na segurança:** Ensine as crianças a não atirar objetos, como cliques ou borrachas, principalmente com elásticos.
- **Higiene é essencial:** Lembre os pequenos de lavar as mãos antes de tocar no rosto e nunca coçar os olhos com as mãos sujas.
- **Cuidados com materiais escolares:** Mordidas em canetas e outros objetos podem introduzir germes nos olhos e na boca.

Por fim, vale destacar a importância de consultas oftalmológicas regulares. Além de identificar problemas de visão que podem interferir no aprendizado, o oftalmologista ajuda a prevenir doenças que podem ser agravadas pela convivência escolar. Cuidar da saúde ocular é, também, cuidar do futuro das crianças!



Uso correto de telas e prevenção do olho seco

O uso de telas — sejam elas de computadores, tablets ou celulares — faz parte do cotidiano moderno, mas também traz desafios para a saúde ocular. O olho seco é uma das queixas mais comuns associadas ao uso excessivo desses dispositivos, sendo caracterizado pela redução na produção ou qualidade da lágrima, o que pode causar desconforto, sensação de areia nos olhos e irritação.

Ao focarmos em telas por longos períodos, reduzimos significativamente a frequência do piscar, que é essencial para espalhar a lágrima sobre a superfície ocular. Essa diminuição do piscar resulta em ressecamento e desconforto visual. Para evitar esses problemas, algumas práticas simples podem ser incorporadas à rotina:

Limitar o tempo de exposição:

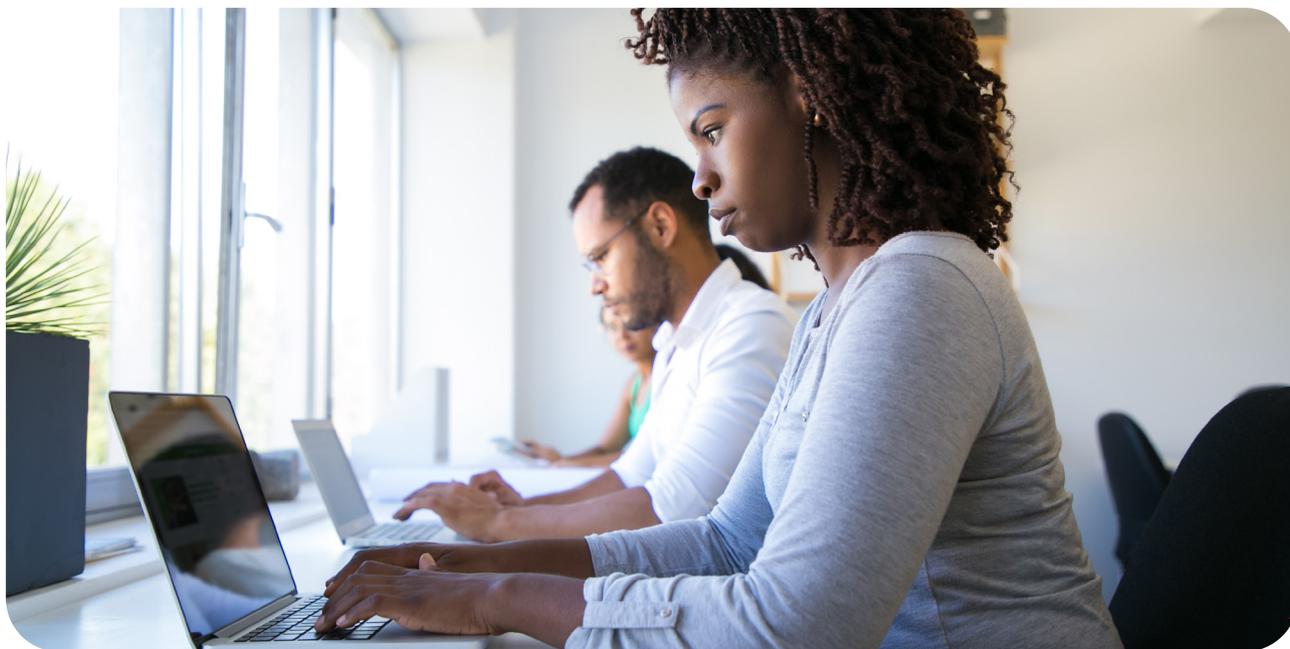
Estabeleça pausas regulares durante o uso de telas. A regra 20-20-20 é altamente eficaz: a cada 20 minutos, desvie o olhar para algo a 20 pés (aproximadamente 6 metros) de distância por 20 segundos.

Ajustar as configurações das telas:

Utilize protetores de tela para computadores, que reduzem o brilho e o desconforto causado pela luz azul. Além disso, ative filtros de luz azul em celulares e tablets, que minimizam o impacto dessa radiação na visão.

Adequar o ambiente:

Mantenha a iluminação do ambiente equilibrada para evitar contraste excessivo entre a tela e o fundo.



Usar filtros específicos:

No caso de direção noturna, os filtros de luz amarela podem ajudar a reduzir o ofuscamento, proporcionando maior conforto e segurança visual.

Para aqueles que passam muitas horas utilizando dispositivos eletrônicos devido às demandas de trabalho ou estudo, é essencial priorizar pausas e manter uma boa hidratação ocular. O uso de lágrimas artificiais, sob orientação médica, também pode ser indicado para aliviar os sintomas.

Cuidar dos olhos é fundamental para garantir a produtividade e a qualidade de vida, mesmo em um mundo cada vez mais conectado. A incorporação dessas práticas ao dia a dia é um pequeno esforço que traz grandes benefícios à saúde ocular.

Como nosso corpo produz lágrimas?

As lágrimas são produzidas pelas glândulas lacrimais localizadas acima de cada olho. Elas têm a função de lubrificar, proteger e limpar a superfície ocular. O processo é contínuo, mas aumenta em situações como emoções intensas, irritação nos olhos ou exposição a partículas externas. As lágrimas são compostas por água, sais minerais, lipídios e proteínas, formando um filme lacrimal que mantém a saúde dos olhos.



Blefarite, hordéolo e alergias oculares: entenda os termos

O cuidado com os olhos das crianças é fundamental, especialmente em ambientes escolares, onde a convivência intensa pode favorecer o surgimento de algumas condições oculares. Blefarite, hordéolo e alergias oculares são termos frequentemente mencionados pelos especialistas, mas muitas vezes geram dúvidas. Vamos entender, de forma simples, o que cada um significa.

A blefarite é uma inflamação crônica das pálpebras, causada geralmente por disfunção das glândulas de meibômio, localizadas na margem das pálpebras. Essa condição pode provocar sintomas como vermelhidão, descamação, irritação e uma sensação de queimação nos olhos. Embora não seja contagiosa, ela requer cuidados específicos, como higienização adequada das pálpebras

e, em alguns casos, o uso de medicamentos indicados por um oftalmologista.

Já o hordéolo, popularmente conhecido como “terçol”, é uma infecção aguda das glândulas das pálpebras, geralmente causada por bactérias como o *Staphylococcus aureus*. Ele se manifesta como um nódulo doloroso e avermelhado, muitas vezes acompanhado de inchaço local. Embora incômodo, o hordéolo costuma desaparecer espontaneamente em poucos dias com aplicação de compressas mornas e cuidados locais. No entanto, casos recorrentes ou graves podem necessitar de avaliação médica.

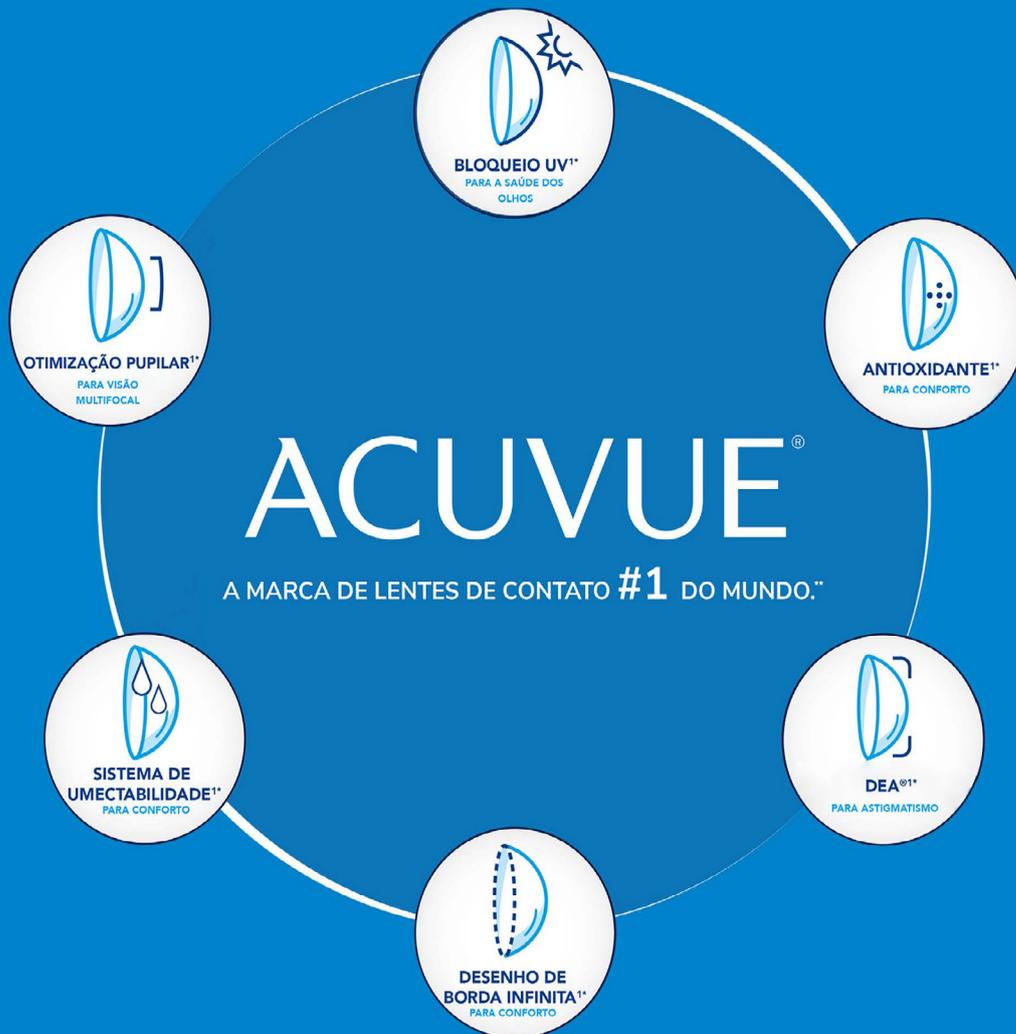
Por fim, as alergias oculares são extremamente comuns, especialmente em crianças expostas a poeira, pólen ou pelos de animais. Elas provocam sintomas como

coceira intensa, olhos vermelhos, lacrimejamento e, em alguns casos, inchaço das pálpebras. O ato de coçar os olhos com as mãos sujas pode agravar o quadro, facilitando infecções secundárias. A prevenção inclui evitar os alérgenos, manter as mãos limpas e o uso de colírios antialérgicos, quando prescritos.

Essas condições estão interligadas aos hábitos diários, sendo importante que pais, cuidadores e professores estejam atentos a sinais de desconforto ocular. Ensinar práticas como evitar esfregar os olhos, higienizar frequentemente as mãos e realizar avaliações oftalmológicas regulares é essencial para manter a saúde ocular das crianças em dia. O cuidado e a prevenção são aliados indispensáveis no bem-estar visual.

“Embora incômodo, o hordéolo costuma desaparecer espontaneamente em poucos dias com aplicação de compressas mornas e cuidados locais. No entanto, casos recorrentes ou graves podem necessitar de avaliação médica.”





ACUVUE®

A MARCA DE LENTES DE CONTATO #1 DO MUNDO.**

As lentes de contato ACUVUE® são inspiradas no próprio olho e foram desenvolvidas para atender às diferentes necessidades de cada pessoa.***

- ✓ Produz lentes de contato imbatíveis em conforto³ e com tecnologias exclusivas.
- ✓ A mais indicada pelos profissionais de saúde ocular.^{4****}



Saiba mais sobre as lentes de contato ACUVUE®. Escaneie aqui.



CONSULTE SEU OFTALMOLOGISTA E PEÇA PARA EXPERIMENTAR

*Ajuda a proteger contra a transmissão de radiação UV prejudicial à córnea e aos olhos. ^AVISO: Lentes de contato com absorção de UV NÃO substituem óculos de proteção com absorção de UV, como óculos de proteção ou óculos de sol com absorção de UV, porque não cobrem completamente o olho e a área circundante. Você deve continuar a usar óculos que absorvem UV conforme as instruções. NOTA: A exposição prolongada à radiação UV é um dos fatores de risco associados à catarata. A exposição baseia-se numa série de fatores, tais como condições ambientais (altitude, geografia, cobertura de nuvens) e fatores pessoais (extensão e natureza das atividades ao ar livre). Lentes de contato com bloqueio de UV ajudam a fornecer proteção contra a radiação UV prejudicial. No entanto, não foram realizados estudos clínicos para demonstrar que o uso de lentes de contato com bloqueio de UV reduz o risco de desenvolver catarata ou outras doenças oculares. Consulte o seu oftalmologista para obter mais informações. **Fonte: Euromonitor International Limited; Edição de óculos 2025; valor de vendas na RSP, todos os canais de varejo, dados de 2023. 1. JIV data on file 2024: ACUVUE® Brand - EYE-INSPIRED™ INNOVATIONS. 2. JIV data on file 2024: ACUVUE® Brand - EYE-INSPIRED™ INNOVATIONS. *** Helps protect against transmission of harmful UV radiation to the cornea and into the eye. 3. ACUVUE® Brand families of contact lenses with unbeaten in comfort claims: ACUVUE® OASYS (including daily disposable families), 1-DAY ACUVUE® MOIST (within the category of hydrogel daily disposable), and ACUVUE® VITA®. 4. JIV Data on File 2024. Data Substantiation for Most Trusted/Recommended ACUVUE® Global Claims_2024. **** Based on a survey of 951 Eye Care Professionals from the United States, United Kingdom, Japan, South Korea, China, France, and Germany conducted between 10/2024 to 11/2024. 2025PP05380



A importância de ambientes limpos e dos itens pessoais para a saúde ocular

É verdade que manter os ambientes limpos e bem arejados, além de evitar compartilhar itens pessoais, contribui diretamente para a prevenção de problemas oculares? A resposta é sim! Esses cuidados simples são eficazes para evitar a propagação de doenças como a conjuntivite e alergias oculares.

A conjuntivite é uma inflamação da conjuntiva, a fina membrana que recobre o branco dos olhos e o interior das pálpebras. Ela pode ser causada por vírus, bactérias ou reações alérgicas. A forma viral é altamente contagiosa, especialmente em locais fechados como escolas e escritórios, onde o contato com superfícies



Como prevenir a contaminação e proteger os olhos:

Higiene do ambiente:

Limpe regularmente superfícies como mesas, teclados e celulares com produtos desinfetantes.

Ventilação:

Mantenha os espaços bem arejados para evitar o acúmulo de poeira e poluentes.

Itens pessoais:

Evite compartilhar toalhas, fronhas, lenços ou maquiagens. Esses objetos podem servir como meio de transmissão de bactérias e vírus.

Higiene pessoal:

Lave as mãos frequentemente, especialmente antes de tocar nos olhos. Este é um dos passos mais simples e eficazes para prevenir infecções.

contaminadas é frequente. Já a conjuntivite bacteriana pode surgir por mãos sujas ou o uso compartilhado de itens como toalhas e maquiagem.

Além disso, as alergias oculares, que podem ser desencadeadas por poeira, ácaros e poluentes, também se beneficiam de ambientes bem cuidados. Um local limpo e ventilado reduz a presença de alérgenos, diminuindo as chances de reações como coceira, vermelhidão e lacrimejamento.

É importante ressaltar que, ao menor sinal de conjuntivite — como vermelhidão, secreção ou sensação de areia nos olhos —, é fundamental procurar um médico oftalmologista para o diagnóstico e tratamento adequado. As consultas regulares com o especialista também ajudam a prevenir e identificar precocemente outras condições oculares que podem comprometer a saúde dos olhos.

Ambientes limpos e práticas saudáveis fazem toda a diferença para garantir a proteção ocular e o bem-estar no dia a dia!

L-CAPS D+

ÔMEGA 3^{TG} + VITAMINA D

A suplementação específica
para o olho seco¹⁻⁶, agora
Mais completa



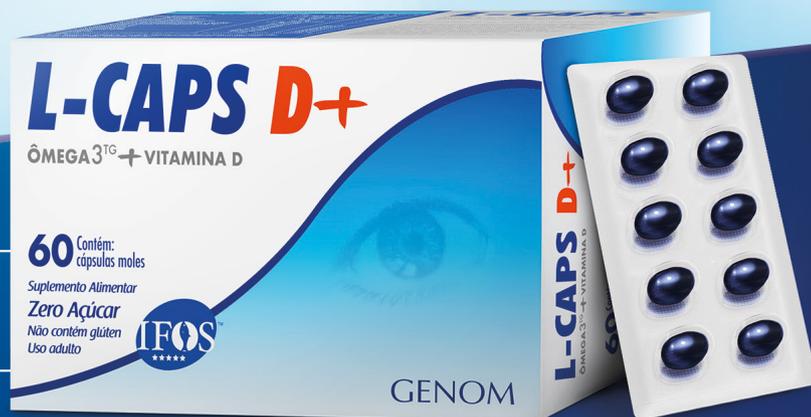
Preço
Especial



União com Você

Porque saúde é o que realmente importa.

Apresentação: 60 cápsulas
Posologia: 2 cápsulas por dia



**A suplementação do ômega 3 melhora
significativamente sinais e sintomas de DOS¹⁻⁶**



Melhora a qualidade
da lágrima natural^{2,3}



Aumenta a secreção
da glândula lacrimal^{2,4}



Restaura a camada
lipídica do filme lacrimal
e retarda sua evaporação^{3,4}

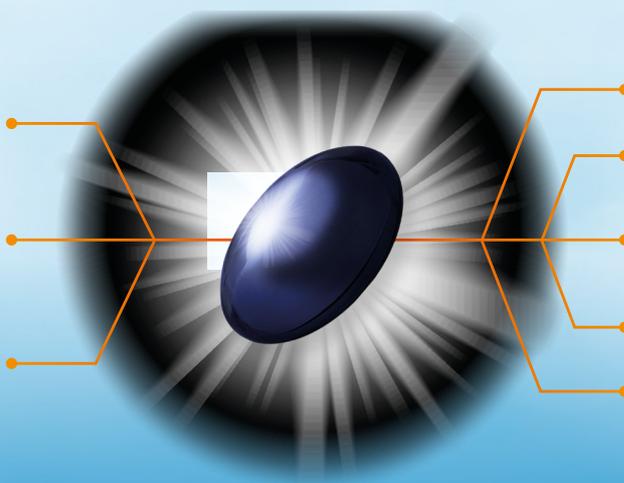


Previne a inflamação
da superfície ocular^{3,5,6}

Alta concentração
de **Ômega 3 DHA**

Isento de
metais pesados

Certificação de
Qualidade (**IFOS**)



Forma TG com alta absorção

Com **Vitamina E**

Adição de **riboflavina**

Vitamina D (800 UI)

Odor Free*

Referências: 1. Giannaccare G et al. Efficacy of omega-3 fatty acid supplementation for treatment of Dry Eye Disease: A meta-analysis of randomized clinical trials. *Cornea* 2019;38(5):565-73. 2. Roncone M et al. Essential fatty acids for dry eye: A review. *Cont Lens Anterior Eye* 2010;33(2):49-54. 3. Huang JY et al. A randomized, double-blind, placebo-controlled study of oral antioxidant supplement therapy in patients with dry eye syndrome. *Clin Ophthalmol* 2016;10:813-20. 4. Bhargava R et al. Oral omega-3 fatty acids treatment in computer vision syndrome related dry eye. *Cont Lens Anterior Eye* 2015;38(3):206-10. 5. Kangari H et al. Short-term consumption of oral omega-3 and Dry Eye Syndrome. *Ophthalmol* 2013;120:2191-6. 6. Chiaradia PA et al. Hot topics in Dry Eye Disease. *Curr Pharmaceut Design* 2017;23:1-17. L-Caps D+: Dispensado de Registro - Res. Anvisa n° 240/2018. *Tecnologia de encapsulamento, que garante uma maior estabilidade dos componentes e vedação da cápsula.



0800 011 15 59
A dose certa da
INFORMAÇÃO

GENOM
OFTALMOLOGIA

GRUPO

União Química
farmacêutica nacional S/A



A importância dos óculos e lentes de grau certos

Quando se trata de desempenho escolar, a visão tem um papel fundamental. A utilização de óculos ou lentes de grau adequados não apenas melhora a qualidade da visão, mas também impacta diretamente o aprendizado, a concentração e o bem-estar das crianças e adolescentes durante o ano letivo. Ignorar a necessidade de revisão dos óculos pode levar a problemas significativos que vão além da sala de aula.

A falta de correção visual adequada pode gerar sintomas como dores de cabeça, cansaço visual e dificuldades

para enxergar o quadro ou ler textos. Esses problemas muitas vezes são confundidos com falta de atenção ou desinteresse, o que pode prejudicar o desempenho acadêmico. Estudos mostram que crianças com problemas visuais não diagnosticados têm maior probabilidade de apresentar dificuldades no aprendizado e queda no rendimento escolar.

Antes do início das aulas, é essencial realizar uma revisão nos óculos ou lentes de contato para garantir que a receita esteja atualizada e adequada às necessidades da criança. Além disso, acompanhar ao longo do ano

letivo é igualmente importante, pois os olhos em fase de crescimento podem apresentar mudanças frequentes que requerem ajustes na correção visual.

Outro ponto relevante é a qualidade dos óculos escolhidos. Armações confortáveis e lentes com proteção contra raios UV ou tratamento antirreflexo podem fazer toda a diferença, oferecendo maior conforto para a criança durante as longas jornadas escolares. No caso de crianças que participam de atividades esportivas, é recomendável investir em óculos resistentes e próprios para esportes, garantindo segurança e desempenho.

Por fim, é fundamental que pais e educadores fiquem atentos a sinais como olhos apertados, dificuldade para ler, inclinação da cabeça ao focar ou queixas frequentes de cansaço visual. Esses são indicativos de que algo pode estar errado com a visão e exigem a avaliação de um oftalmologista.

Investir na saúde ocular é investir no futuro acadêmico das crianças. Com os cuidados certos, óculos e lentes adequados podem transformar a experiência escolar, garantindo mais qualidade de vida e maior autonomia para os pequenos.

“No caso de crianças que participam de atividades esportivas, é recomendável investir em óculos resistentes e próprios para esportes, garantindo segurança e desempenho.”



O cuidado com a escolha de lentes e armações não se restringe às crianças

A escolha de lentes e armações adequadas é fundamental em qualquer idade. Lentes com tratamentos antirreflexo, proteção UV e materiais resistentes são ideais para conforto e segurança. Armações ajustadas ao rosto evitam desconfortos e garantem eficácia na correção visual. Para adultos, considerar o estilo de vida e atividades diárias ao escolher óculos ou lentes de contato é tão importante quanto para as crianças.



É necessário fazer **higienização dos olhos?**

A higienização dos olhos é uma prática essencial para manter a saúde ocular e prevenir desconfortos e complicações. Assim como outras partes do corpo, os olhos também estão expostos diariamente à poeira, poluição, maquiagem e micro-organismos que podem causar irritações ou infecções, como conjuntivite ou blefarite.

Como fazer a higienização correta dos olhos?

Lave bem as mãos:

Antes de qualquer contato com os olhos, certifique-se de lavar as mãos com água e sabão para evitar a transferência de sujeira ou bactérias.

Evite produtos agressivos:

Não utilize sabonetes ou produtos de limpeza não indicados para a região ocular. Eles podem causar irritações e ressecamento.

Higienize as pálpebras e os cílios:

Caso haja oleosidade excessiva ou crostas, é possível usar produtos específicos recomendados por oftalmologistas, como espumas ou xampus neutros diluídos. Eles ajudam a remover sujeiras e prevenir inflamações, como a blefarite.

Cuidados extras para situações específicas:

Maquiagem:

Certifique-se de remover toda a maquiagem ao final do dia, especialmente rímel e delineador, que podem obstruir as glândulas das pálpebras e causar inflamações.

Lentes de contato:

Limpe e armazene as lentes corretamente, seguindo as orientações do fabricante e do seu médico oftalmologista. Evite dormir com as lentes, a menos que sejam apropriadas para isso.

“Não utilize sabonetes ou produtos de limpeza não indicados para a região ocular.”



Fique atento aos sinais de alerta:

Se você perceber vermelhidão, secreção, coceira persistente ou dor, procure imediatamente um médico oftalmologista. Esses sintomas podem indicar problemas que necessitam de tratamento específico.

A higienização ocular, quando feita de forma correta, contribui para evitar desconfortos e preservar a saúde dos olhos. Inclua esse cuidado na sua rotina e garanta uma visão mais saudável!

Visão em Foco...

CBO em Revista

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

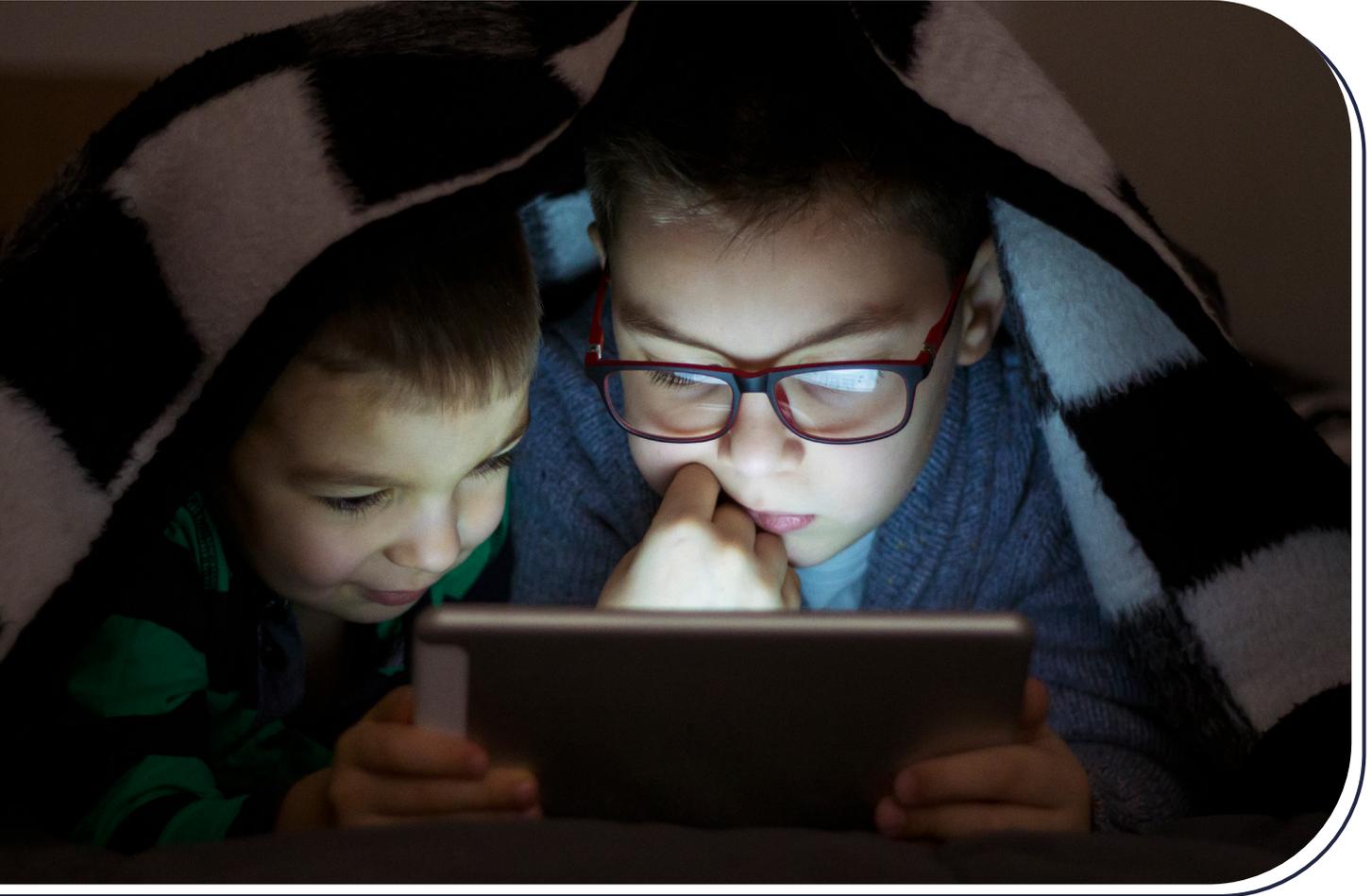
 www.visaoemfoco.org.br

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

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

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





Cuidados preventivos com **a saúde ocular de crianças e jovens**

A fase escolar é crucial para o desenvolvimento das crianças e jovens, e a saúde ocular desempenha um papel essencial nesse processo. Pequenos cuidados e a atenção

a sinais podem fazer toda a diferença para garantir uma visão saudável e um desempenho acadêmico positivo. Aqui estão as principais recomendações preventivas:

1. Realizar check-ups oftalmológicos regulares:

Antes do início do ano letivo, é importante levar a criança ao médico oftalmologista para uma avaliação completa. Muitos problemas de visão, como miopia, hipermetropia e astigmatismo, podem passar despercebidos, mas impactam diretamente no aprendizado e na concentração.

2. Cuidar da iluminação do ambiente de estudos:

Ambientes mal iluminados forçam os olhos, gerando cansaço visual e dificultando a leitura ou escrita. Certifique-se de que a iluminação do local de estudo seja adequada, preferencialmente com luz natural ou uma luz branca direcionada.

3. Observar a postura e a distância adequada:

Manter uma boa postura durante as atividades de leitura ou escrita é essencial. Oriente as crianças a manterem uma distância de cerca de 30 a 40 centímetros entre o rosto e o material de estudo, evitando aproximações excessivas que podem sobrecarregar a visão.

4. Limitar o tempo de exposição a telas e incentivar pausas e atividades ao ar livre:

O uso prolongado de computadores, tablets e celulares pode causar cansaço visual e sintomas como olho seco. Exposição moderada à luz natural e pausas para brincadeiras ao ar livre ajudam a reduzir o risco de miopia progressiva, além de contribuírem para o bem-estar geral das crianças.

5. Ficar atento a mudanças de comportamento:

Dores de cabeça frequentes, dificuldade para enxergar o quadro, inclinar a cabeça para focar ou reduzir o interesse pelas atividades escolares podem ser indícios

“O uso prolongado de computadores, tablets e celulares pode causar cansaço visual e sintomas como olho seco.”

de problemas visuais. Estes sinais devem ser acompanhados e avaliados por um médico oftalmologista.

Investir na prevenção é garantir que as crianças possam aproveitar ao máximo o seu potencial acadêmico e social. Com um acompanhamento médico oftalmológico adequado e hábitos saudáveis, a visão delas estará protegida para os desafios da vida escolar e além.





Os perigos das *gel blasters* para a saúde ocular

Nos últimos anos, as chamadas *gel blasters*, ou “arminhas de gel”, ganharam popularidade entre jovens e adultos. Apesar da aparência inofensiva, esses dispositivos representam riscos graves para a saúde ocular e não devem ser encarados como brinquedos.

As *gel blasters* são simulacros de armas que disparam projéteis de gel a altas velocidades. Quando essas bolinhas atingem os olhos, podem causar danos severos, incluindo:

**Perfurações oculares:**

O impacto direto pode lesionar a superfície do olho, levando a lacerações graves na córnea.

Descolamento de retina:

Em casos de impactos mais intensos, há o risco de descolamento de retina, uma condição que pode resultar em perda permanente da visão.

“Em casos de impactos mais intensos, há o risco de descolamento de retina, uma condição que pode resultar em perda permanente da visão.”

Hemorragias internas:

O trauma pode provocar sangramentos dentro do globo ocular, dificultando o tratamento e comprometendo a visão.

Perda de visão:

Em situações mais graves, os danos podem ser irreversíveis, levando à cegueira parcial ou total.

Além desses perigos, é importante destacar que as *gel blasters* não são consideradas brinquedos pela legislação brasileira. Elas são categorizadas como simulacros de armas de fogo e sua venda é proibida para menores de 18 anos. Infelizmente, o uso indevido por crianças e adolescentes muitas vezes ocorre sem a devida supervisão dos adultos, aumentando os riscos de acidentes graves.



“Além desses perigos, é importante destacar que as *gel blasters* não são consideradas brinquedos pela legislação brasileira. Elas são categorizadas como simulacros de armas de fogo e sua venda é proibida para menores de 18 anos.”

Como prevenir acidentes com *gel blasters*:

Evite o uso por menores:

Respeite a legislação e não permita que crianças ou adolescentes tenham acesso a esses dispositivos.

Utilize proteção adequada:

Para adultos que optam por usar as *gel blasters*, em atividades recreativas, o uso de óculos de proteção é indispensável.

Conscientização:

Informe os jovens sobre os riscos reais do uso inadequado desses simulacros e a gravidade dos possíveis acidentes.

Proteger a visão é um compromisso que deve ser levado a sério, especialmente em tempos em que dispositivos como as *gel blasters* são vistos erroneamente como inofensivos. A prevenção é a melhor forma de evitar danos irreversíveis à saúde ocular.

Primeiros socorros em caso de acidentes com *gel blasters*

Em caso de acidentes com *gel blasters*, lave imediatamente os olhos com água corrente ou soro fisiológico por pelo menos 15 minutos. Evite esfregar ou pressionar os olhos. Se houver dor, vermelhidão ou visão turva, procure atendimento médico oftalmológico com urgência. Nunca tente remover objetos alojados nos olhos por conta própria, pois isso pode agravar os danos. A rapidez no atendimento pode fazer a diferença para preservar a visão.

Lunera[®]

EXCLUSIVA COMBINAÇÃO de polímeros
SEM CONSERVANTES em frasco multidose^{1,2}



CARMELOSE¹
5 mg/mL

+

GLICEROL¹
9 mg/mL

+

**HIALURONATO
DE SÓDIO**^{1,3}
de alto peso
molecular



Equilibra a osmolaridade celular,
diminuindo os sinais da inflamação^{4,5}

Referências:

1. Lunera. Instrução de uso. 2. IQVIA PMB Fevereiro 2025 - Classe 04; S01K1 - LAGR ARTIF E LUBRIF OCUL 3. Especificação da matéria-prima. 4. Mateo Orabia AJ, Saa J, Ollero Lorenzo A, Herreras JM. Combination of hyaluronic acid, carmellose, and osmoprotectants for the treatment of dry eye disease. Clin Ophthalmol. 2018;12:453-461. 5. Labetoulle M, Chiambaretta F, Shirlaw A, Leaback R, Baudouin C. Osmoprotectants, carboxymethyl-cellulose and hyaluronic acid multiingredient eye drop: a randomized controlled trial in moderate to severe dry eye. Eye (Lond).2017;31(10):1409-1416.

LUNERA[®] - Solução oftálmica estétil 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 contra-indicado para pacientes que apresentem alergia a qualquer um dos componentes da formulação. **COMPOSIÇÃO:** carmelose sódica, glicerol, hialuronato de sódio de alto peso molecular, ácido bórico, borato de sódio decaidratado, citrato de sódio di-hidratado, cloreto de cálcio di-hidratado, cloreto de magnésio hexa hidratado, cloreto de potássio, cloreto de sódio, ácido clorídrico, hidróxido de sódio e água para injetáveis. Registro Anvisa nº 80021290015.



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

