

IDIOMA DO ESPECIALISTA

Presbiopia: como a “síndrome do braço curto” pode afetar o desempenho de um atleta

PAPO DE CONSULTÓRIO

Ler na esteira ergométrica ou bicicleta pode prejudicar a visão?

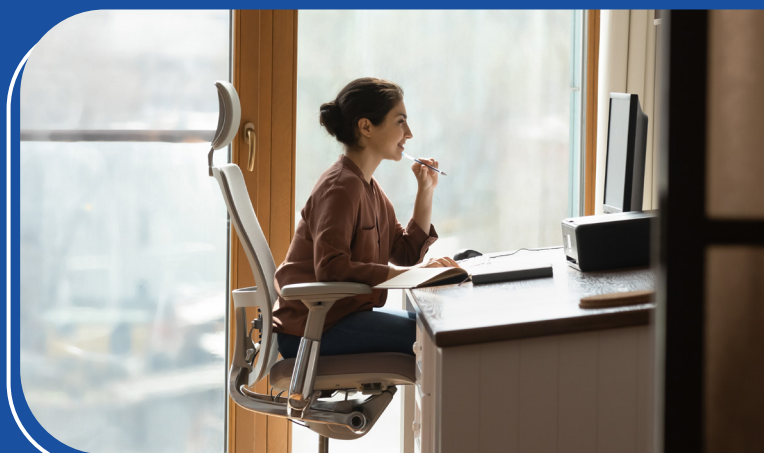
02 | Ano 3 | 2025



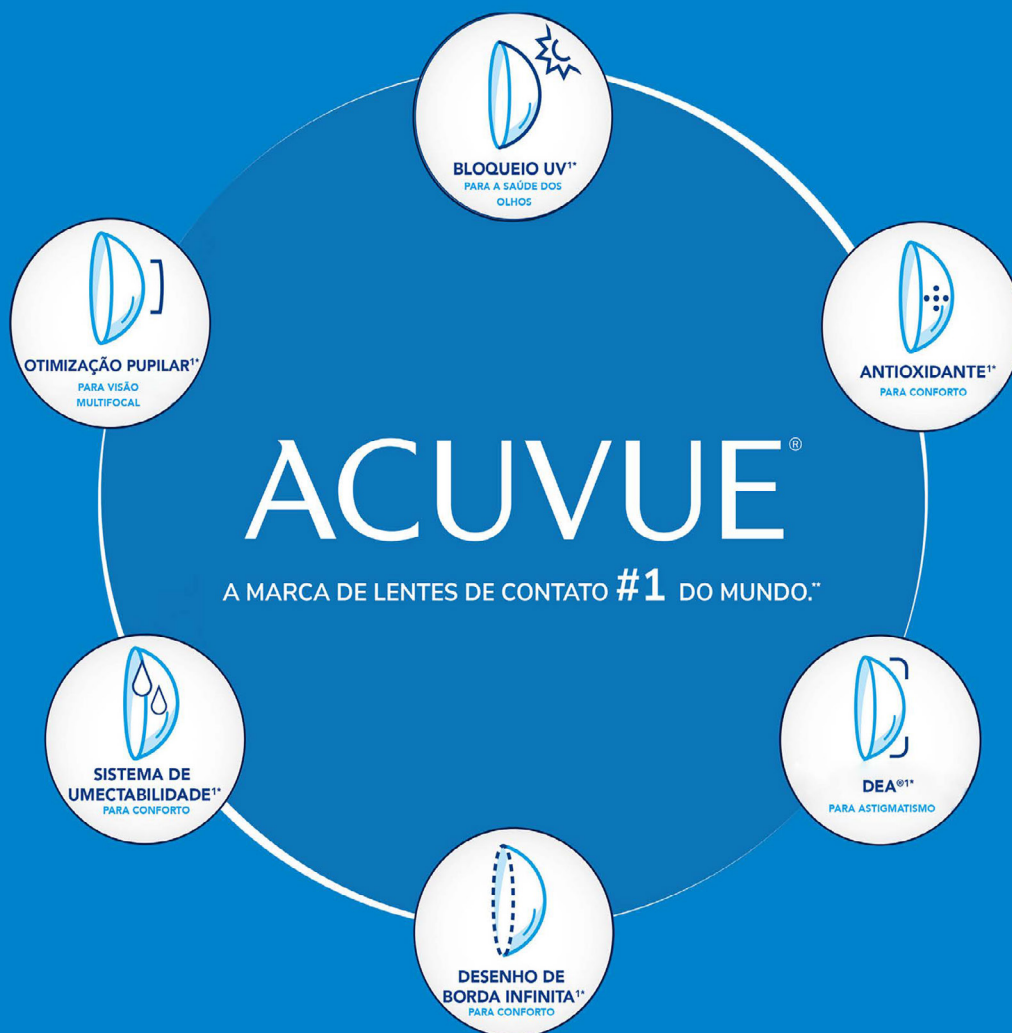
Quais as opções de **correção de visão para atletas que não enxergam bem?**



É verdade que o uso de **colírios pode causar dependência?**



Visão e trabalho remoto:
o impacto do home office
na saúde ocular



As lentes de contato ACUVUE® são inspiradas no próprio olho e foram desenvolvidas para atender às diferentes necessidades de cada pessoa.^{2**}

- ✓ 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®. Escanee 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 factores, tais como condições ambientais (altitude, geografia, cobertura de nuvens) e factores pessoais (extensão e natureza das actividades 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



Luisa Moreira Hopker

Editora

Em uma era em que o desempenho atlético é minuciosamente otimizado por treinamento físico, mental e tecnológico, um aspecto fundamental da performance esportiva ainda é pouco divulgado: a saúde ocular. E, por outro lado, uma boa visão é fundamental para um bom desempenho na maioria dos esportes. Seja para acertar um passe no futebol, prever o movimento do adversário no basquete ou manter o equilíbrio perfeito na corrida, a visão guia cada decisão em frações de segundo.

Cerca de 90% das lesões oculares no esporte poderiam ser evitadas com o uso de óculos de proteção. Lesões que, em casos graves, podem até causar perda permanente da visão. Mesmo assim, o uso de óculos esportivos ainda é pouco comum. Muitos atletas acham desconfortável, têm vergonha ou nem sabem que existem modelos modernos, leves, resistentes e feitos justamente para não atrapalhar o desempenho.

Além disso, quem tem miopia, astigmatismo ou hipermetropia precisa enxergar com nitidez para reagir mais rápido, ser mais preciso e se prevenir de acidentes. Hoje existem óculos e lentes especiais que corrigem a visão sem comprometer o rendimento esportivo — pelo contrário, eles melhoram a performance!

A boa notícia é que a tecnologia está do lado dos atletas: materiais ultraleves, lentes resistentes a impacto, tratamentos antirreflexo... tudo para deixar a visão protegida e o jogo ainda melhor.

Cuidar da visão é cuidar do seu desempenho. Se você pratica esportes, converse com seu oftalmologista. Faça exames regulares e conheça as opções certas de proteção para o seu esporte. Porque no final das contas, quem enxerga melhor, joga melhor — e com mais segurança. Esta edição do Visão em Foco fala exatamente sobre isto e tenho certeza que você vai aproveitar.

Boa leitura!



Paulo Augusto de Arruda Mello

Editor

Vivemos num difícil momento em que as várias mídias divulgam inverdades, inclusive na área da oftalmologia.

Propostas de tratamentos inovadores, como colírios e suplementos vitamínicos que curam cataratas, a ozonoterapia para curar glaucoma, podem retardar procedimentos clássico, causando até perda da visão.

Isso sem contar com eventuais danos à saúde dos pacientes e despesas desnecessárias.

Também há os vídeos falsos com personalidades que com Inteligência Artificial emitem falsos conceitos. São as famosas “deepfakes”. Há dias, o colírio da Cury Vision foi divulgado usando vídeos falsos de personalidades como Fátima Bernardes e Ana Maria Braga, sem qualquer respaldo científico ou aprovação sanitária.

O Conselho Brasileiro de Oftalmologia vem lutando contra esses graves problemas. E a maneira eficiente é o de proporcionar informações corretas à população no nosso próprio site e nos sites das nossas entidades afiliadas.

Outra mídia muito importante é esta revista. Com periodicidade, a Visão em Foco fornece conhecimentos respaldados por oftalmologistas.

Boa leitura!

Lançamento¹

Druse

SUPLEMENTO ALIMENTAR
EM CÁPSULAS

Formulação única
no mercado brasileiro^{1,2}



Formulação de vitaminas e minerais
com embasamento científico³



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)

Cuidar da visão também é jogar com estratégia

A prática de esportes exige preparo físico, foco, agilidade e... boa visão. Parece óbvio, mas ainda são poucas as pessoas que pensam nos olhos como aliados fundamentais no desempenho esportivo. Nesta edição da Visão em Foco, mostramos como a saúde ocular faz diferença nas quadras, pistas e campos — e por que é tão importante protegê-la.

Seja por meio de lentes especiais, óculos de proteção ou cirurgias refrativas, há recursos que ajudam atletas — amadores ou profissionais — a enxergar melhor, com mais conforto e segurança. E isso vale para todas

as idades: crianças em fase de desenvolvimento, adultos em busca de performance e pessoas mais velhas que querem manter uma vida ativa e com qualidade.

Nossa missão no CBO é justamente essa: levar informação de qualidade, descomplicada, que ajude a população a tomar decisões mais conscientes sobre a saúde dos olhos. A revista Visão em Foco cumpre esse papel com excelência. E nesta edição, convidamos você a pensar nos seus olhos como parte do seu time — dentro e fora do esporte.

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 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



MISTO
Papel produzido a partir de fontes responsáveis
Paper from responsible sources
FSC® C011095

ÍNDICE

8



CIÊNCIA E TECNOLOGIA

Quais as opções de correção de visão para atletas que não enxergam bem?

10



COM FOCO

A saúde ocular pode impactar o desempenho de atletas em diferentes modalidades

13



COMPORTAMENTO

Nutrição e saúde ocular

15

**IDIOMA DO ESPECIALISTA**

Presbiopia: como a “síndrome do braço curto” pode afetar o desempenho de um atleta

23

**PAPO DE CONSULTÓRIO**

Ler na esteira ergométrica ou bicicleta pode prejudicar a visão?

18

**LINHA DIRETA**

É verdade que o uso de colírios pode causar dependência?

26

**PREVENIR É MELHOR**

Prevenção de lesões oculares em atletas e as estratégias para protegê-los

21

**OLHANDO DE PERTO**

Óculos de proteção nos esportes

28

**VIDA E VISÃO**

Visão e trabalho remoto: o impacto do home office na saúde ocular



Quais as opções de correção de visão para atletas que não enxergam bem?

A correção da visão para atletas é um campo em constante evolução, com avanços tecnológicos que oferecem opções cada vez mais seguras e eficazes. Uma visão clara e precisa é essencial para que muitos esportistas alcancem seu melhor desempenho, e cirurgias

refrativas como o LASIK, além de lentes de contato especiais, estão transformando a forma como esses profissionais lidam com problemas visuais.

A cirurgia LASIK (*Laser-Assisted in Situ Keratomileusis*) é um dos procedimentos mais procurados por atletas



“Para aqueles que preferem não realizar cirurgias, as lentes de contato esportivas avançadas são uma excelente opção.”

profundidade. Algumas lentes ainda possuem filtros especiais para aumentar a nitidez em diferentes condições de iluminação, o que é essencial para esportes ao ar livre e ambientes com mudanças de luminosidade constantes.

Esportes de alto impacto, como futebol, basquete e artes marciais, exigem atenção redobrada ao escolher o método de correção visual. Embora a LASIK seja altamente eficaz, alguns oftalmologistas recomendam cautela para atletas que praticam esportes de contato, pois impactos diretos nos olhos podem comprometer a estabilidade da córnea operada. Nesses casos, alternativas como lentes de contato personalizadas ou óculos esportivos de alta performance podem ser mais indicadas.

Os avanços na tecnologia óptica também incluem óculos inteligentes com ajustes automáticos de foco, ideais para esportes que exigem mudanças rápidas na percepção visual. Pesquisas recentes exploram a possibilidade de lentes implantáveis ajustáveis, que poderiam modificar seu grau conforme a necessidade do usuário, oferecendo uma solução dinâmica e personalizada para atletas.

O mais importante para qualquer esportista que busca correção visual é realizar uma avaliação oftalmológica detalhada com um médico especialista. Apenas um exame aprofundado pode determinar qual é a melhor solução para cada caso, levando em consideração fatores como o tipo de esporte praticado, a saúde ocular e a expectativa de recuperação. Com a tecnologia atual, atletas não precisam mais comprometer seu desempenho devido a problemas de visão, pois há diversas opções seguras e eficazes disponíveis no mercado.

que desejam corrigir miopia, hipermetropia e astigmatismo. O procedimento remodela a córnea utilizando um laser de alta precisão, proporcionando uma visão mais clara e reduzindo a necessidade de óculos ou lentes de contato. Além disso, a recuperação costuma ser rápida, permitindo que os atletas retornem às suas atividades em pouco tempo. Outras opções cirúrgicas, como a PRK (*Photorefractive Keratectomy*) e o implante de lentes intraoculares, também são alternativas para casos específicos.

Para aqueles que preferem não realizar cirurgias, as lentes de contato esportivas avançadas são uma excelente opção. Elas são projetadas para oferecer maior estabilidade, evitando deslocamentos durante o movimento intenso, além de possuírem proteção UV e tecnologia que melhora o contraste e a percepção de



A saúde ocular pode impactar o desempenho de atletas em diferentes modalidades

A saúde ocular desempenha um papel essencial no desempenho de atletas em diversas modalidades esportivas. Uma visão nítida e bem ajustada pode fazer a diferença entre um desempenho mediano e um resultado de alto nível. Desde a percepção de profundidade até a capacidade de rastrear objetos em movimento

rápido, a qualidade da visão influencia diretamente a performance esportiva.

Esportes como tênis, futebol e basquete exigem rápida identificação de adversários e movimentação precisa da bola, o que depende de uma acuidade visual apurada.

Já esportes como tiro esportivo e golfe requerem alta concentração e uma visão clara para medir distâncias e alinhar a mira com precisão. Em atividades como corrida e ciclismo, a capacidade de adaptação a diferentes condições de luz e contraste é fundamental para evitar acidentes e reagir rapidamente a obstáculos.

A percepção de profundidade é outro fator crítico. Em esportes que exigem coordenação motora fina, como tênis de mesa e beisebol, o atleta precisa calcular a distância exata entre ele e o objeto em movimento. A falta de precisão na visão binocular pode comprometer a execução correta de jogadas, impactando o desempenho geral do atleta. Além disso, problemas como fotossensibilidade podem prejudicar o rendimento em esportes ao ar livre, tornando essencial o uso de óculos com proteção UV ou lentes de contato esportivas com filtro de luz azul.

O desgaste ocular também é uma preocupação comum entre atletas, especialmente aqueles que treinam em ambientes fechados ou passam muitas horas sob luz artificial. A fadiga visual pode afetar a concentração e a capacidade de resposta, aumentando o risco de erros e diminuindo a precisão dos movimentos. Por isso, medidas preventivas são fundamentais para manter a saúde ocular e otimizar o desempenho esportivo.

“A falta de precisão na visão binocular pode comprometer a execução correta de jogadas, impactando o desempenho geral do atleta.”

A visão é um componente fundamental para o desempenho esportivo e merece atenção especial. Pequenos ajustes nos hábitos diários e o acompanhamento oftalmológico adequado podem garantir que os atletas tenham um rendimento máximo, sem comprometer a saúde ocular.

Hábitos saudáveis para proteger a visão dos atletas

- **Pausas regulares durante os treinos:** reduzem a fadiga ocular e melhoram a recuperação visual.
- **Prática de esportes ao ar livre:** ajuda a aliviar a pressão nos olhos e melhora a adaptação a diferentes condições de luz.
- **Uso de óculos com proteção UV:** evita danos causados pela exposição prolongada ao sol.
- **Hidratação constante:** manter os olhos lubrificados reduz o risco de ressecamento e irritação.
- **Alimentação equilibrada:** nutrientes como ômega-3, luteína e vitaminas A e C fortalecem a saúde ocular.
- **Exames oftalmológicos regulares:** garantem que a visão esteja sempre ajustada às necessidades do atleta.

NEM TODO
OLHO SECO
É IGUAL!¹

Linha de LÁGRIMAS ARTIFICIAIS Cristália



SEM CONSERVANTES^{2,3}

MELHORA A LUBRIFICAÇÃO DA SUPERFÍCIE DO OLHO,
ALIVIANDO OS SINTOMAS DE DESCONFORTO E IRRITAÇÃO²⁻⁴

Referências: 1. Craig JP, Nichols KK, Akpek EK, et al. TFOS DEWS II Definition and Classification Report. *Ocul Surf.* 2017; 15(3):276-283. 2. Lunera. Instruções de uso. 3. Lunah: hialuronato de sódio. Bula do medicamento. 4. Ecofilm: carmelose sódica. Bula do medicamento.

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 hexaidratado, cloreto de potássio, cloreto de sódio, ácido clorídrico, hidróxido de sódio e água para injetáveis. Registro Anvisa nº 80021290015.

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

ECOFILM carmelose sódica - solução oftálmica estéril 5 mg/mL (0,5 %) VIA OFTÁLMICA. **USO ADULTO.** **INDICAÇÕES:** tratamento da melhora da irritação, ardor e secura dos olhos. Como lubrificante e reumidificante durante uso de lentes de contato. Reg. MS nº 1.0298.0487. **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. ECOFILM É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA.**

Registrados por: CRISTÁLIA - Produtos Químicos Farmacêuticos Ltda - Farm. Resp.: Dr. José Carlos Módolo CRF-SP nº 10.446 - Rodovia Itapira-Lindóia, km14, Itapira-SP - CNPJ nº 44.734.671/0001-51 - Indústria Brasileira - SAC: 0800 7011918. Fabricados por: CRISTÁLIA Prod. Quím. Farm. Ltda. - R. Dr. Tomás Sepe, 489 - Colita - SP - CNPJ 44.734.671/0023-67 - Indústria Brasileira. nº do Lote, Data de Fabricação e Prazo de Validade: Vide Rótulo/Caixa.



Nutrição e saúde ocular

A alimentação desempenha um papel crucial na saúde ocular e pode ser uma grande aliada para atletas que desejam manter uma visão nítida e protegida. Consumir os nutrientes certos fortalece os olhos e pode prevenir doenças oculares como degeneração macular e catarata. Além disso, uma nutrição adequada contribui para um melhor desempenho esportivo, pois melhora a capacidade de foco e adaptação visual em diferentes condições de luz:

Alimentos ricos em antioxidantes, como frutas cítricas, vegetais verde-escuros e peixes de água fria, ajudam a combater os radicais livres que podem causar danos às células oculares.

A vitamina A, presente na cenoura, abóbora e batata-doce, é essencial para a manutenção da retina e para a visão noturna.

A luteína e a zeaxantina, encontradas no espinafre, couve e gema de ovo, protegem a mácula, a região central da retina responsável pela visão detalhada.

O ômega-3, presente em peixes como salmão, sardinha e atum, auxilia na lubrificação ocular e na redução da inflamação, prevenindo a síndrome do olho seco, que pode ser comum em atletas expostos a condições climáticas adversas.

A vitamina C, encontrada em laranjas, kiwis e morangos, fortalece os vasos sanguíneos dos olhos, reduzindo o risco de doenças degenerativas.

A vitamina E, presente em amêndoas, nozes e sementes de girassol, age como um potente antioxidante, protegendo as células oculares contra danos oxidativos.



“Suplementos de luteína, ômega-3 e zinco são recomendados para atletas que exigem muito da visão e precisam garantir proteção extra contra o estresse oxidativo.”

Além da alimentação, a suplementação pode ser uma aliada para quem tem maior necessidade de nutrientes específicos. Suplementos de luteína, ômega-3 e zinco são recomendados para atletas que exigem muito da visão e precisam garantir proteção extra contra o estresse oxidativo. No entanto, é importante que qualquer suplementação seja feita sob orientação de um profissional da saúde.

Para manter uma boa saúde ocular, algumas práticas simples também podem ser incorporadas à rotina, como manter a hidratação adequada para evitar o ressecamento ocular, reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, que podem acelerar processos inflamatórios, e evitar a exposição excessiva à luz azul de telas sem proteção.

Investir em uma dieta equilibrada e rica em nutrientes específicos para os olhos é um passo fundamental para garantir uma visão saudável e otimizada. Pequenos ajustes na alimentação podem fazer uma grande diferença na qualidade visual e no desempenho esportivo a longo prazo.



Presbiopia: como a “síndrome do braço curto” pode afetar o desempenho de um atleta

A presbiopia, conhecida popularmente como “síndrome do braço curto”, é uma condição ocular que afeta a capacidade de enxergar de perto e geralmente se manifesta a partir dos 40 anos. Esse problema

ocorre devido à perda natural da flexibilidade do cristalino, tornando difícil focar em objetos próximos. Para atletas, essa alteração na visão pode impactar diretamente o desempenho esportivo, especialmente



em modalidades que exigem alta precisão visual e rápida adaptação de foco.

Esportes como tênis, tiro esportivo, corrida e ciclismo exigem uma visão nítida para calcular distâncias, reagir rapidamente a estímulos e acompanhar objetos em movimento. Quando a presbiopia não é corrigida, atletas podem sentir dificuldades na leitura de marcadores, ajustes de equipamentos e até mesmo na identificação de adversários e obstáculos.

O uso de óculos multifocais ou lentes de contato específicas pode ser uma solução eficiente para minimizar os impactos da presbiopia. Algumas opções incluem lentes de contato multifocais ou a técnica da monovisão, que corrige um olho para visão de perto e o outro para visão de longe. Cirurgias refrativas também podem ser consideradas, dependendo do perfil do atleta.

Avaliações oftalmológicas regulares são fundamentais para ajustar a correção visual de acordo com a progressão da presbiopia e garantir que o atleta continue em alto nível de performance.

“Esportes como tênis, tiro esportivo, corrida e ciclismo exigem uma visão nítida para calcular distâncias, reagir rapidamente a estímulos e acompanhar objetos em movimento.”

Transitions®
Gen S

POTENCIALIZE SEUS ÓCULOS SIMPLIFIQUE SUA VIDA

Transitions® GEN S™ são as nossas lentes perfeitas para uso diário. São ultrarresponsivas à luz, oferecem uma paleta espetacular de cores e fornecem visão HD na velocidade da sua vida.

GEN SPEED™ ULTRARREATIVA À LUZ

<2
MIN

- ✓ Desativam em menos de 2 minutos*
- ✓ Desativação até 2 vezes mais rápida²
- ✓ Apenas 25 segundos para escurecimento no nível de lente solar (categoria 3)^{3*}
- ✓ As lentes com o escurecimento mais rápido^{4*}

GEN STYLE™ PALETA DE CORES ESPETACULAR

8
CORES

- ✓ A mais ampla linha do mercado: 8 cores vibrantes
- ✓ Novas cores adicionadas ao portfólio: Rubi e Esmeralda
- ✓ Melhor consistência de cor em todos os estágios^{5*}
- ✓ Possibilidades infinitas de combinações

GEN SMART™ VISÃO HD NA VELOCIDADE DA SUA VIDA

ATÉ
40%

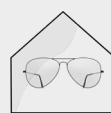
- ✓ 39% mais rapidez na recuperação da visão depois do contato com luzes brilhantes e intensas^{6*}
- ✓ 40% mais rapidez na recuperação da visão durante a desativação^{7*}
- ✓ 39,5% maior sensibilidade de contraste durante a desativação^{7*}



Visão sem
esforço



Desempenho
fotossensível
duradouro



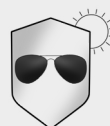
Totalmente incolores
em ambientes
internos



Incrivelmente
rápidas



Escurecem
em segundos⁸



Bloqueiam **100% dos raios UVA e UVB**. Filtram a luz azul-violeta em até **32% em ambientes internos e 85% em ambientes externos**⁹

TODAS AS CORES DISPONÍVEIS EM VISÃO SIMPLES E MULTIFOCAL



95%
DE
SATISFAÇÃO
E RECOMPRA

*Testes realizados com lentes cinza. O desempenho fotossensível pode variar entre as cores e materiais da lente e é influenciado por temperatura e exposição aos raios UV.

1. Para lentes de policarbonato e CR39 na cor cinza com tratamento antirreflexo desativando para 70% de transmissão a 23°C. 2. Para lentes policarbonato e CR39 cinza desativando a 70% de transmissão a 23°C, comparadas à geração anterior. 3. Para lentes de policarbonato e CR39 na cor cinza atingindo 18% de transmissão a 23°C. 4. Comparadas com lentes cinza da categoria incolor a escura. As lentes Transitions® GEN S™ Gray desativam mais rápido para 70% de transmissão enquanto alcança menos de 14% de transmissão quando ativado a 23°C. 5. Para lentes de policarbonato, comparadas com a geração anterior. 6. Comparado com lentes incolores. Investigação controlada randomizada cruzada com sujeito mascarado realizada em 2023 em 30 participantes saudáveis (19.2 3 1.3 anos). Testando estresse de luz (desconforto e ofuscamento por incapacidade, recuperação de estresse fotográfico) com os estados claros e mais escuros das lentes Transitions GEN S cinza de índice 1.6 com um tratamento antirreflexo premium em comparação com lentes incolores de índice 1.6 com um tratamento antirreflexo premium. Pesquisador principal Prof. Billy R. Hammond. 7. Comparado à geração anterior. Investigação controlada randomizada cruzada com sujeito mascarado realizada em 2023 em 10 participantes saudáveis pré-treinados (29.5 3 4.0 anos). Testando a sensibilidade ao contraste durante a desativação com lentes Transitions GEN S cinza de índice 1.6 com tratamento antirreflexo premium em comparação com lentes Transitions Signature GEN B cinza de índice 1.6 com tratamento antirreflexo premium. Pesquisador principal Prof Pablo Artal. Resumo aceito na ARVO 2024. Duarte-Toledo R, Mompeán J et al., Uma nova lente fotossensível melhora a sensibilidade ao contraste durante a desativação. 8. Para lentes de policarbonato e CR39 em várias cores com 18% de transmissão a 23°C. 9. Para lentes de policarbonato e CR39 em várias cores. A luz azul-violeta é medida entre 400nm e 455nm (ISOTR 20772:2018). Armações por RAY-BAN®, lentes Transitions® GEN S™ Rubi.



É verdade que o uso de colírios pode causar dependência?

O uso de colírios é uma prática comum para tratar diversas condições oculares, desde olho seco até inflamações e infecções. No entanto, muitas pessoas

têm dúvidas sobre a possibilidade de se tornarem dependentes desses medicamentos. A verdade é que, embora colírios não causem dependência química como



“Outro ponto importante é que colírios contendo corticoides podem ser prejudiciais se usados sem prescrição médica. Seu uso prolongado pode aumentar a pressão intraocular e até desencadear glaucoma e catarata.”

substâncias psicoativas, alguns tipos podem levar a um efeito rebote ou à necessidade de uso contínuo quando utilizados de forma inadequada.

Colírios vasoconstritores, por exemplo, são amplamente usados para reduzir a vermelhidão dos olhos, mas seu uso frequente pode levar ao efeito rebote, onde os olhos ficam ainda mais vermelhos quando a substância deixa de fazer efeito. Já os colírios lubrificantes não apresentam esse risco e podem ser usados

regularmente para aliviar sintomas de olho seco sem causar efeitos colaterais adversos.

Outro ponto importante é que colírios contendo corticoides podem ser prejudiciais se usados sem prescrição médica. Seu uso prolongado pode aumentar a pressão intraocular e até desencadear glaucoma e catarata. Por isso, é essencial que qualquer colírio medicamentoso seja utilizado conforme orientação oftalmológica.

A melhor forma de evitar problemas decorrentes do uso de colírios é seguir as recomendações médicas e nunca usá-los por conta própria sem saber sua real indicação. Se houver sintomas persistentes, como irritação ou vermelhidão constante, o ideal é buscar um oftalmologista para avaliar a causa e indicar o tratamento mais adequado.

COLÍRIOS LUBRIFICANTES

O NOVO PADRÃO de EXCELÊNCIA
para o tratamento do **OLHO SECO**^{6,10}



0,15%

**RÁPIDA MELHORA DOS SINAIS
E SINTOMAS DO OLHO SECO²⁰**



**MENOS
APLICAÇÕES**
diárias^{6,7}



AMPLAMENTE
RECOMENDADO PELOS
ESPECIALISTAS

[illegible]



Óculos de proteção nos esportes

A segurança ocular é um aspecto essencial no mundo dos esportes, especialmente em modalidades onde os olhos estão mais suscetíveis a impactos e lesões. Esportes como basquete, hóquei, boxe, ciclismo e esqui apresentam riscos elevados para os olhos, tornando o uso de óculos de proteção uma medida indispensável para preservar a visão dos atletas e evitar lesões graves.

Existem diferentes tipos de óculos esportivos disponíveis no mercado, desenvolvidos para atender às necessidades específicas de cada modalidade. Óculos de proteção contra impactos são recomendados para esportes de contato, como basquete e futebol, pois possuem lentes resistentes e armações flexíveis que absorvem choques. Já os óculos para esportes aquáticos,

como natação e polo aquático, oferecem vedação contra a água e podem ser personalizados com graus corretivos para atletas com miopia ou astigmatismo.

No ciclismo e no esqui, a escolha das lentes faz toda a diferença. Óculos para ciclistas devem contar com lentes polarizadas para reduzir reflexos e melhorar a visibilidade em estradas e trilhas. Para esportes na neve, as lentes devem ter proteção UV reforçada e tecnologia antiembaçante, garantindo maior segurança e conforto em ambientes de baixa temperatura. Além disso, para esportes ao ar livre, lentes fotossensíveis, que se ajustam automaticamente à luminosidade, são uma excelente opção.

Para atletas que necessitam de correção visual, as lentes de contato esportivas são uma alternativa eficiente aos óculos tradicionais. Elas oferecem um campo de visão mais amplo, não escorregam com o suor e podem ser encontradas em versões com filtros UV e tecnologia de hidratação prolongada. No entanto, o uso de lentes de contato deve ser acompanhado por um médico oftalmologista para garantir a escolha do modelo mais adequado ao tipo de esporte praticado.

“Óculos para ciclistas devem contar com lentes polarizadas para reduzir reflexos e melhorar a visibilidade em estradas e trilhas.”

A escolha do equipamento correto pode fazer toda a diferença no desempenho esportivo e na prevenção de acidentes. Independentemente da modalidade, investir em óculos de proteção apropriados é uma forma de garantir mais segurança, conforto e performance para atletas de todos os níveis.





Ler na esteira ergométrica ou bicicleta pode prejudicar a visão?

Muitas pessoas gostam de otimizar o tempo de treino lendo enquanto caminham na esteira ou pedalam na bicicleta ergométrica. No entanto, essa prática pode trazer desconfortos visuais e até contribuir para problemas oculares a longo prazo. A leitura durante o exercício

exige esforço extra dos olhos para manter o foco, especialmente em superfícies em movimento, o que pode levar à fadiga ocular e outros incômodos.

Quando olhamos para uma página ou tela digital enquanto estamos em movimento, os olhos precisam

ajustar o foco constantemente para acompanhar a oscilação da cabeça e do corpo. Esse esforço repetitivo pode causar sintomas como visão embaçada, dor de cabeça, olhos secos e sensação de cansaço ocular. Além disso, a postura inclinada ao ler durante o treino pode tensionar os músculos do pescoço e ombros, piorando o desconforto físico geral.

Para minimizar esses impactos, algumas alternativas podem ser adotadas. Uma opção é optar por audiolivros ou podcasts, permitindo que o usuário continue absorvendo informações sem forçar a visão. Se a leitura for indispensável, o ideal é ajustar a inclinação da tela ou do livro para minimizar reflexos e melhorar a visibilidade, além de manter a postura ereta para evitar tensão muscular.

Outra recomendação importante é fazer pausas regulares para descanso ocular. A regra 20-20-20 pode ser aplicada nesse contexto: a cada 20 minutos de leitura, desvie o olhar para um objeto a pelo menos 20 pés (aproximadamente 6 metros) de distância por 20 segundos. Isso ajuda a reduzir a fadiga visual e melhora a adaptação dos olhos a diferentes distâncias.

Além disso, manter uma boa iluminação no ambiente de treino reduz a necessidade de esforço ocular. Luzes muito fortes ou reflexos diretos podem aumentar a sensibilidade e dificultar a leitura confortável. Se estiver usando uma tela digital, ativar o modo de conforto visual ou reduzir o brilho pode ajudar a diminuir a tensão nos olhos.

O mais importante é ouvir os sinais do próprio corpo. Se houver sensação persistente de desconforto visual ou dor de cabeça frequente, é essencial buscar a orientação de um médico oftalmologista. Pequenos ajustes nos hábitos durante os treinos podem fazer uma grande diferença na saúde ocular e garantir mais conforto ao longo do tempo.



“Pequenos ajustes nos hábitos durante os treinos podem fazer uma grande diferença na saúde ocular e garantir mais conforto ao longo do tempo.”

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 de lesões oculares em atletas e as estratégias para protegê-los

A prática esportiva traz inúmeros benefícios para a saúde, mas também pode representar riscos para os olhos, especialmente em modalidades de alto impacto. Lesões oculares são mais comuns do que se imagina e

podem variar de contusões leves a danos permanentes na visão. Por isso, adotar estratégias de prevenção é essencial para proteger os atletas e garantir a segurança ocular durante as competições e treinos.

As lesões oculares mais frequentes no esporte incluem abrasões da córnea, hipema (sangramento interno no olho), descolamento de retina e fraturas na órbita ocular. Esportes como basquete, futebol, tênis, boxe, artes marciais e hóquei apresentam alto risco devido à velocidade dos impactos e ao contato físico intenso. Em muitos casos, essas lesões podem ser evitadas com o uso de equipamentos adequados e uma maior conscientização sobre os riscos envolvidos.

O uso de óculos de proteção específicos para cada modalidade esportiva é uma das principais formas de prevenção. Esses acessórios são projetados para absorver impactos e proteger os olhos contra traumas diretos, além de melhorarem a visibilidade em condições adversas. No basquete e no futebol, óculos com lentes de policarbonato oferecem resistência contra choques. Já em esportes aquáticos, óculos de natação ajustados evitam irritações e lesões causadas por impactos na água ou pela exposição a agentes químicos.

“O uso de óculos de proteção específicos para cada modalidade esportiva é uma das principais formas de prevenção.”

Outra medida preventiva essencial é a conscientização dos atletas e treinadores sobre os riscos das lesões oculares. Durante os treinos, o incentivo ao uso de equipamentos de proteção e a adoção de práticas seguras podem minimizar o risco de acidentes. Além disso, a importância de exames oftalmológicos regulares deve ser reforçada, pois avaliações periódicas ajudam a



detectar possíveis fragilidades oculares e garantir que a visão do atleta esteja sempre em ótimas condições.

Além dos equipamentos, hábitos simples podem contribuir para a prevenção de lesões. Manter as unhas cortadas para evitar arranhões acidentais nos olhos, evitar esfregar os olhos após contato com suor ou poeira e estar atento a sintomas como dor ou visão embaçada após um impacto são atitudes importantes para proteger a saúde ocular.

Por fim, qualquer sinal de lesão ocular deve ser avaliado imediatamente por um especialista. Muitas vezes, um trauma aparentemente leve pode esconder danos internos graves que podem comprometer a visão no longo prazo. A prevenção e o cuidado adequado garantem que os atletas possam continuar se dedicando ao esporte com segurança e sem riscos desnecessários à sua visão.



Visão e trabalho remoto: o impacto do home office na saúde ocular

O trabalho remoto trouxe mais flexibilidade e conforto para muitas pessoas, mas também aumentou o tempo de exposição a telas, o que pode afetar diretamente a saúde ocular. O uso prolongado de computadores e

dispositivos móveis contribui para a chamada Síndrome da Visão do Computador (SVC), uma condição caracterizada por fadiga ocular, olhos secos, visão embaçada e dores de cabeça frequentes.



“Ao olhar para um monitor por longos períodos, a frequência do piscar reduz significativamente, resultando em ressecamento ocular.”

A principal causa da SVC é a fixação prolongada em telas sem pausas adequadas. Ao olhar para um monitor por longos períodos, a frequência do piscar reduz significativamente, resultando em ressecamento ocular. Além disso, a luz azul emitida por esses dispositivos pode causar desconforto visual e afetar o ritmo biológico, prejudicando a qualidade do sono.

Para minimizar esses efeitos, é essencial adotar algumas práticas preventivas. A regra 20-20-20 é uma das mais recomendadas: a cada 20 minutos de uso de telas, fazer uma pausa de 20 segundos e olhar para um objeto a pelo menos 6 metros de distância. Isso ajuda a reduzir a tensão ocular e melhora a adaptação do foco.

A escolha do ambiente de trabalho também faz diferença. Iluminação adequada evita o esforço excessivo dos olhos. Prefira luz natural ou lâmpadas com temperatura de cor neutra, evitando reflexos diretos na tela. O ajuste do brilho do monitor e a ativação do modo noturno nos dispositivos também ajudam a reduzir a fadiga ocular.

A postura ao utilizar o computador influencia diretamente a saúde ocular e física. O monitor deve estar posicionado na altura dos olhos, a cerca de um braço de distância. O ideal é manter uma postura ereta, com apoio para os braços e pés, reduzindo a tensão no pescoço e ombros.



Além disso, a hidratação adequada e o uso de colírios lubrificantes podem ajudar a manter os olhos confortáveis durante o expediente. Piscadas voluntárias mais frequentes também auxiliam na lubrificação natural dos olhos.

“O monitor deve estar posicionado na altura dos olhos, a cerca de um braço de distância. O ideal é manter uma postura ereta, com apoio para os braços e pés, reduzindo a tensão no pescoço e ombros.”

Se os sintomas da SVC persistirem, é recomendável procurar um médico oftalmologista. Óculos com filtro para luz azul e lentes com tratamento antirreflexo podem ser indicados para minimizar o impacto da exposição prolongada às telas.

Com pequenas mudanças na rotina, é possível proteger a visão e manter a produtividade sem comprometer a saúde ocular no trabalho remoto.

Artelac Splash MDO®

Cuidar dos olhos secos
agora é simples assim.

LANÇAMENTO!



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

