



Manual da Saúde Ocular

Índice

O OBJETIVO DESTE MANUAL	3
O OLHO E A VISÃO	4
CUIDADOS COM A VISÃO	4
NA GRAVIDEZ	4
EM BEBÊS	5
NA INFÂNCIA	5
HIGIENE E ALIMENTAÇÃO.....	5
DEFEITOS DA VISÃO	6
MIOPIA	6
HIPERMETROPIA.....	7
ASTIGMATISMO	7
ESTRABISMO.....	7
DALTONISMO	7
PRESBIOPIA OU VISTA CANSADA.....	8
LENTES DE CONTATO	8
O USO DOS ÓCULOS	8
O USO DE COLÍRIOS	9
DOENÇAS MAIS COMUNS	9
CONJUNTIVITE	9
TERÇOL (HORDÉOLO).....	10
PTERÍGIO.....	10
OLHO SECO.....	10
CATARATA	11
GLAUCOMA.....	11
TRACOMA	11
DIABETES X VISÃO	12
O COMPUTADOR E A VISÃO	12





O Objetivo deste manual

A Alcon Laboratórios do Brasil é uma empresa do ramo oftalmológico, fundada há 50 anos nos Estados Unidos e que está há 27 anos no Brasil, fabricando produtos e comercializando equipamentos para diversos tratamentos médicos oculares.

Em respeito à tradição de sempre manter um canal de comunicação estreito com aqueles que se utilizam de nossos produtos, a Alcon desenvolveu este informativo para transmitir à população, algumas formas simples de zelar pela saúde dos olhos e do corpo em geral, prevenindo doenças ou tratando-as logo no início.

Desta forma, temos a convicção de que as informações contidas aqui serão de grande utilidade no esclarecimento de dúvidas comuns no dia-a-dia do paciente, ajudando-o a manter o bem estar e a qualidade de vida.

Importante: Consulte o seu oftalmologista periodicamente.



O Olho e a Visão

A visão é o mais valioso de nossos sentidos.

Enquanto a visão é um processo complicado, o olho tem apenas uma função: a recepção da luz.

O formato do olho proporciona um esboço perfeito para o foco, seleção, absorção e regulação da intensidade dos raios de luz. A interpretação das imagens transportadas ao olho pela luz acontece no cérebro.

Com frequência ouvimos dizer que o olho é a "janela do corpo". Existem alguns males que afetam este órgão ou o processo visual de alguma forma. Em virtude disto, muitos especialistas médicos confiam no exame do olho para o diagnóstico ou monitoração de várias doenças.



Cuidados com a Visão

Na gravidez

Toda mulher deve seguir corretamente o pré-natal, evitando assim, problemas de visão (e outros) da mãe e do bebê que vai nascer.

Se doenças como a rubéola e a toxoplasmose, afetarem as mães até o 3º mês de gravidez, podem prejudicar também a criança, acarretando problemas neurológicos e de cegueira.

Portanto, não deixe de fazer o pré-natal durante a gravidez.

Tenha sempre em mente que uma gravidez tranquila, terá como recompensa um bebê sadio e feliz!



Em bebês

Os bebês podem ser afetados pela conjuntivite, logo nos primeiros dias de vida. Se os pais perceberem qualquer sintoma como vermelhidão, irritação, lacrimejamento, devem levar o bebê ao especialista o mais rápido possível.



Na infância

A criança vai desenvolvendo a visão desde o seu nascimento, até alcançar uma visão completa, aos 5 anos de idade.

Por isso, a infância é uma fase importante do desenvolvimento, pois é nela que muitas doenças podem ser detectadas e tratadas, preferencialmente, até os 6 anos, evitando complicações na vida adulta.

Se a criança se queixar de dores de cabeça ou mal estar após algum esforço visual, apresentar desinteresse por leitura, franzir a testa para enxergar objetos distantes, ou se aproximar muito de cadernos ou livros para ler, procure um oftalmologista (médico especialista em olhos) que irá avaliar, através de exames específicos, se esta criança está precisando usar óculos.

Se isto for realmente necessário, os pais devem encarar a questão com naturalidade, para que a criança se sinta segura e tranquila para usá-los e o tratamento seja bem sucedido.



Higiene e Alimentação

A higiene e a boa alimentação são importantes em qualquer fase da vida, para a pessoa crescer bem, trabalhar e ter saúde. E, quando aplicadas corretamente, podem evitar e prevenir uma série de doenças.

Hábitos de higiene simples, como o banho diário, lavar as mãos antes e depois de ir ao banheiro e antes de comer, ferver ou filtrar a água utilizada para beber e para preparar os alimentos, manter a casa limpa e livre de insetos, são suficientes para prevenir a maioria das enfermidades.

Para ter força e saúde, nosso corpo tem que receber alimentos nutritivos e de todos os grupos, diariamente.

Veja os grupos importantes para a sua alimentação:

Proteínas

Leite, queijo, ovos, requeijão, carnes, aves, peixes (proteínas animais)
Soja, feijão, ervilha, pinhão, castanha de caju e do Pará, lentilha, amendoim (proteínas vegetais).

Amidos {fornecem energia}

Trigo, arroz, aveia, macarrão, pão, mandioca, mandioquinha, cará, batata-doce, inhame, milho, canjica, curau, pamonha, fubá, banana.

Açúcares

Açúcar; mel, cana-de-açúcar; melado, rapadura, bolo, doces, geléia, chocolate.

Gorduras {em quantidade moderada}

Azeite, banha, manteiga, margarina, queijo, castanhas, côco, carne, aves, peixes gordos

Vitaminas e Minerais

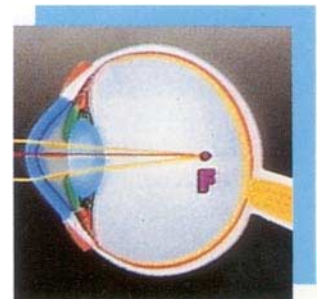
Frutas, verduras, cereais integrais, leite, queijo, fígados, alimentos do mar.

Lembre-se sempre: Comer direito significa comer um pouco de cada grupo diariamente e assim você estará ajudando seu corpo a resistir às doenças e em caso de doença, a ficar curado mais rapidamente.

Defeitos da Visão

Miopia

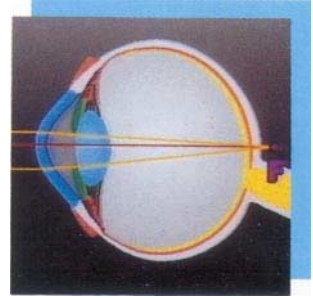
Miopia é a condição em que os raios de luz são focalizados antes de atingirem a retina. O míope enxerga bem os objetos próximos e, quando tenta focalizar algo mais afastado, procura forçar a vista na tentativa de reduzir a distância. Por isso, para enxergar um ponto mais distante o míope aperta os olhos. A miopia mais comum é a axial, que se caracteriza pelo olho ser maior do que o normal.



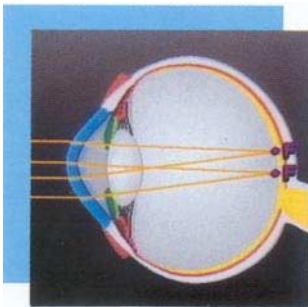
Hipermetropia

Hipermetropia é a condição inversa à miopia, em que os raios de luz são focalizados após a retina. A Hipermetropia mais comum é a axial, que se caracteriza pelo olho ser menor do que o normal.

O hipermetrópe vê melhor os objetos distantes. Pode-se observar que quem tem este problema costuma colocar o jornal a certa distância para poder lê-lo.



Astigmatismo



O Astigmatismo é um defeito causado pela refração diferencial dos raios de luz. A córnea normal é um segmento perfeito, como uma esfera. A córnea de um astigmata apresenta diferentes raios em sua curvatura, em lugar de um ponto focal, existirão dois, e por isso o indivíduo não conseguirá focalizar simultaneamente num mesmo plano, tudo o que vê. Os astigmáticos geralmente queixam-se de dor de cabeça, dores constantes no globo ocular, sensação de peso e queimação nos olhos.

Estrabismo

O Estrabismo ou Vesguice, como é conhecido popularmente, é a condição onde um ou ambos os olhos são desviados do eixo central.

É provocado pelo enfraquecimento de um dos músculos oculares, e por algumas doenças graves.

Se perceber olho torto na criança, leve-a o mais rápido possível ao oftalmologista. Quanto mais cedo for tratado, melhor!

Daltonismo

O Daltonismo é uma perturbação da visão colorida, determinada geneticamente, caracterizada pela falta de reconhecimento de uma ou várias cores.

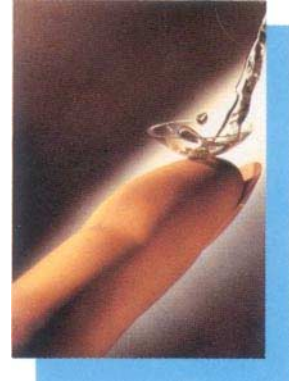
Presbiopia ou vista cansada

A Presbiopia é uma condição normal onde, principalmente indivíduos acima de 40 anos, têm dificuldade para ler ou enxergar objetos muito próximos (a menos de 45 cm de distância). Esta condição é corrigida com óculos de leitura.

Lentes de Contato

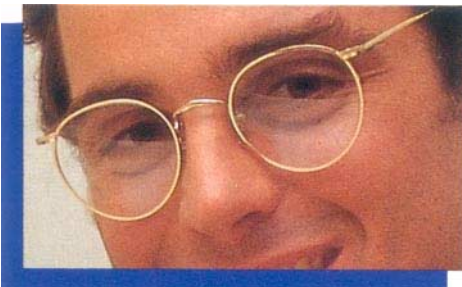
O uso de Lentes de Contato é uma forma eficiente para corrigir a visão, sendo indicado principalmente para fins estéticos, substituindo os óculos em caso de miopia, astigmatismo, hipermetropia e presbiopia ou para mudar a cor dos olhos.

Devido ao contato constante com os olhos, as lentes necessitam de cuidados especiais como limpeza e desinfecção diárias, quinzenais e/ou mensais, bem como um acompanhamento periódico do oftalmologista.



O Uso dos óculos

- Óculos corretivos (com grau) devem ser prescritos pelo oftalmologista após exame completo e detalhado do paciente.
- Os óculos podem ser necessários em crianças com menos de um ano de idade, como também em adultos.
- As lentes devem ser de material de boa qualidade - acrílico ou vidro.
- Uma criança que precisa mas não usa os óculos, está sendo prejudicada em sua capacidade de aprendizado e em sua forma de observar as coisas ao seu redor.
- Se o uso dos óculos é necessário em uma criança, os pais devem apoiá-la, transmitindo naturalidade com relação ao uso dos mesmos, a fim de contribuir para os bons resultados do tratamento.



O uso de colírios

Os colírios são substâncias desenvolvidas especialmente para doenças dos olhos. Existem muitos tipos de colírios que se destinam a tratar essas doenças. No entanto, como todo medicamento, não devem ser utilizados sem o conhecimento do médico.



Como utilizar um colírio

- 1- Lave as mãos com água e sabonete.
- 2- Ponha a cabeça levemente inclinada para trás.
Puxe a pálpebra inferior para que a gota do colírio caia dentro do olho.
- 3- Pingue apenas uma gota.
- 4- Feche os olhos por 1 ou 2 minutos.
- 5- Não esfregue os olhos.

Cuidados com o colírio

- 1- Mantenha o frasco longe da luz e bem fechado.
- 2- Se o frasco estiver aberto há muito tempo, ou se o prazo de validade estiver vencido, jogue-o fora.
- 3- Nunca toque o conta gotas e sempre coloque a tampa em local limpo.

Importante: NÃO USE COLÍRIOS POR MAIS TEMPO DO QUE O RECOMENDADO PELO SEU MÉDICO. PODE SER PREJUDICIAL À SUA SAÚDE.

Doenças mais comuns

Conjuntivite

A causa mais comum de inflamação da conjuntiva (ou conjuntivite), é a penetração de um corpo estranho ou de poeira excessiva.

A irritação resultante provoca aumento de secreção e afluxo de sangue (que traz células de defesa para combater a invasão de microorganismos).

Além de corpos estranhos, certos microorganismos (bactérias, vírus) poderão produzir efeitos semelhantes.

Outros fatores como defeitos da visão, deficiências de iluminação, esforço prolongado e excessivo da visão e alergias, são fatores comuns de inflamação da conjuntiva.

Terçol (Hordéolo)

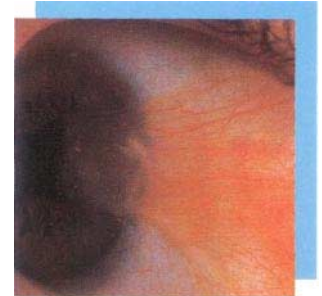
O Hordéolo, popularmente conhecido por Terçol, é a mais frequente e conhecida afecção das glândulas localizadas na parte interna da pálpebra.

É uma doença produzida por microorganismos conhecidos como estafilococos. Apresenta-se como um abscesso (inchaço) localizado, vermelho, intensamente doloroso, contendo pus em seu interior.

Pterígio

O Pterígio é caracterizado por uma pelezinha na superfície do olho que cresce do canto para o meio, sobre a córnea. É causado em parte, pela luz do sol, poeira ou vento.

Pode provocar queimação, ardor, vermelhidão, o que piora se a pessoa ficar exposta ao sol. Em muitos casos a cirurgia é indicada para removê-lo, antes que alcance a pupila, mas também pode estacionar e não ser necessária a sua remoção cirúrgica.

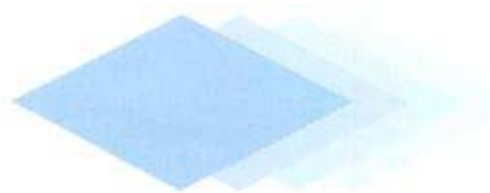


Olho Seco

Na Síndrome do Olho Seco, o filme lacrimal rompe-se prematuramente, deixando o epitélio conjuntival e corneano exposto à atmosfera.

Quando a pessoa pisca, o filme lacrimal é refeito, mas novamente se romperá prematuramente.

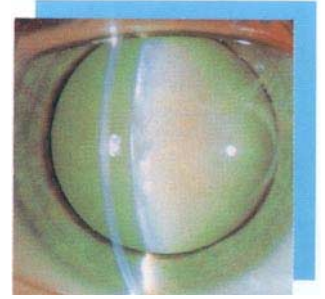
As causas podem ser diversas: produção insuficiente das glândulas lacrimais, evaporação excessiva das lágrimas, deficiência na produção de substâncias que compõem a lágrima; causas estas, decorrentes de falha orgânica, ou provocadas por acidentes que afetem as glândulas lacrimais.



Catarata

A formação de catarata é parte do processo de envelhecimento. É comum nas pessoas mais idosas, mas também pode ocorrer em crianças e jovens.

Seja qual for a causa (trauma, congênita ou senil), o cristalino, a lente natural do olho, se torna opaco, impossibilitando a passagem da luz e conseqüentemente, diminuindo a visão e até provocando cegueira.



Na maioria dos casos, a cirurgia é indicada para remover o cristalino opaco, e introduzir uma lente intra-ocular que fará o papel do cristalino, devolvendo a visão ao paciente em mais de 90% dos casos.

Glaucoma

Parte do olho é preenchido por um líquido chamado humor aquoso. Este é produzido continuamente e seu escoamento também é contínuo.

Em condições anormais, verifica-se aumento de volume do líquido por produção excessiva ou por drenagem deficiente. Como o olho não pode aumentar de volume, aparece o aumento da pressão intra-ocular, também chamado de Glaucoma.

Trata-se de uma doença perigosa, caracterizada pelo aumento da pressão intra-ocular com diminuição do campo visual e atrofia do nervo óptico. Geralmente começa após os 40 anos e é causa frequente de cegueira.

Pessoas acima dos 40 anos ou que tenham familiares com Glaucoma, devem consultar o oftalmologista a fim de ter a pressão dos olhos medida anualmente.

Tracoma

O Tracoma é uma forma de conjuntivite crônica, não tão comum mas bastante sério, que aos poucos vai piorando. Costuma durar meses ou até anos, e se não for tratado a tempo, pode provocar a cegueira.

A transmissão ocorre pelo contato direto com a pessoa contaminada, por objetos infectados ou ainda por moscas e mosquitos. É comum em regiões onde existe muita pobreza e falta de higiene.



Diabetes X Visão

O Diabetes é uma doença provocada por uma deficiência no pâncreas, que ocasiona o aumento de açúcar no sangue e pode afetar várias partes do organismo, se não for bem controlada.

A visão pode ser afetada de várias maneiras, ocasionando descolamento da retina, formação de catarata e hemorragias de fundo de olho. Quando os níveis de açúcar no sangue são bem controlados, através de regimes alimentares e medicação apropriada, estas doenças podem até mesmo ser evitadas.



O Computador e a Visão

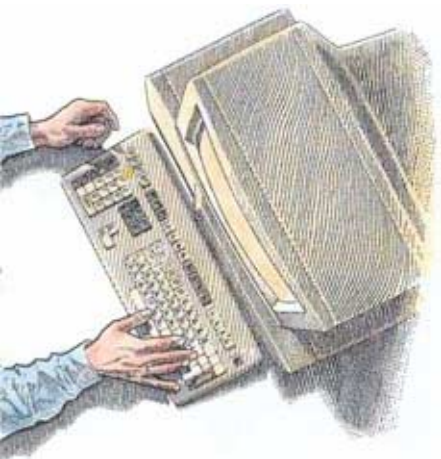
Alguns conselhos para evitar o desconforto visual ao usar o computador:

- Posicione o monitor para baixo do nível do seu olhar.
- Verifique se o seu ambiente de trabalho e o computador estão recebendo iluminação adequada.
- Dê preferência aos óculos em lugar das lentes de contato.

- Pisque com frequência

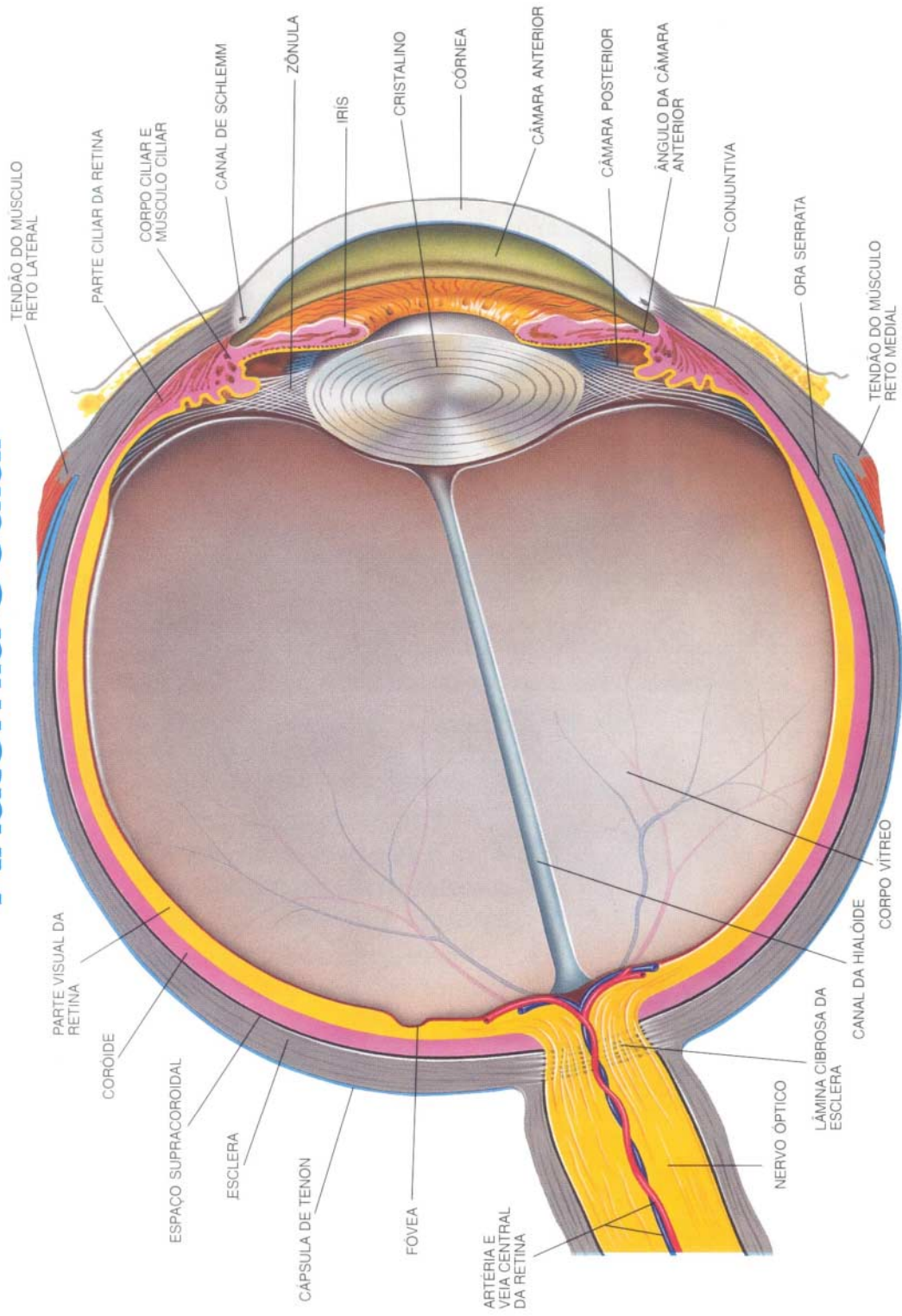
- Para cada hora de trabalho, descanse 5 minutos, fechando os olhos por alguns instantes.

Preste sempre atenção aos sintomas oculares e consulte o oftalmologista regularmente.



Em caso de dúvida, consulte seu oftalmologista

Anatomia Ocular



Apoio Técnico
Dr. Maurício Della Paolera

Uma realização:
Departamento de Relações com clientes
Relações Profissionais
Comunicação e Marketing Corporativo