



A importância dos cuidados com a visão e do atendimento oftalmológico nas diferentes fases da vida



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

## A importância da visão

A visão nos dá acesso à maioria das informações sobre o mundo a nossa volta. Por isso, preservar a saúde dos olhos é tão importante. Infelizmente, existem lesões e doenças que podem acometer nosso sistema visual e comprometer, por um determinado tempo ou de forma definitiva, nossa capacidade de comunicação através da visão.

Todos reconhecem a importância da visão perfeita para a vida e para o trabalho, mas muitas pessoas sequer sabem que veem mal e o quanto isso interfere em suas vidas. Crianças com problemas de visão apresentam rendimento escolar aquém de sua capacidade e pessoas que enxergam mal se envolvem em um número maior de acidentes tanto em casa, quanto no trabalho ou no trânsito.

Este folheto que você tem em mãos se propõe a oferecer informações rápidas sobre a forma como se processa a visão do ser humano e, com isso, auxiliá-lo a entender o que deve ser feito para preservar um bem tão precioso.



## Sua visão requer cuidados ao longo da vida

Muitas pessoas em todo o mundo enfrentam grandes dificuldades por serem cegas. Infelizmente, várias delas poderiam ter evitado esta situação simplesmente conhecendo as doenças, sintomas e situações que podem levar à cegueira. Em cada fase da vida, os cuidados com a saúde ocular e o atendimento por um médico oftalmologista são importantes como forma de proteger a visão.

### Antes do nascimento

O acompanhamento pré-natal é capaz de evitar o comprometimento da visão do bebê que irá nascer. Algumas doenças, como a rubéola e a toxoplasmose, podem causar cegueira e problemas neurológicos na criança.

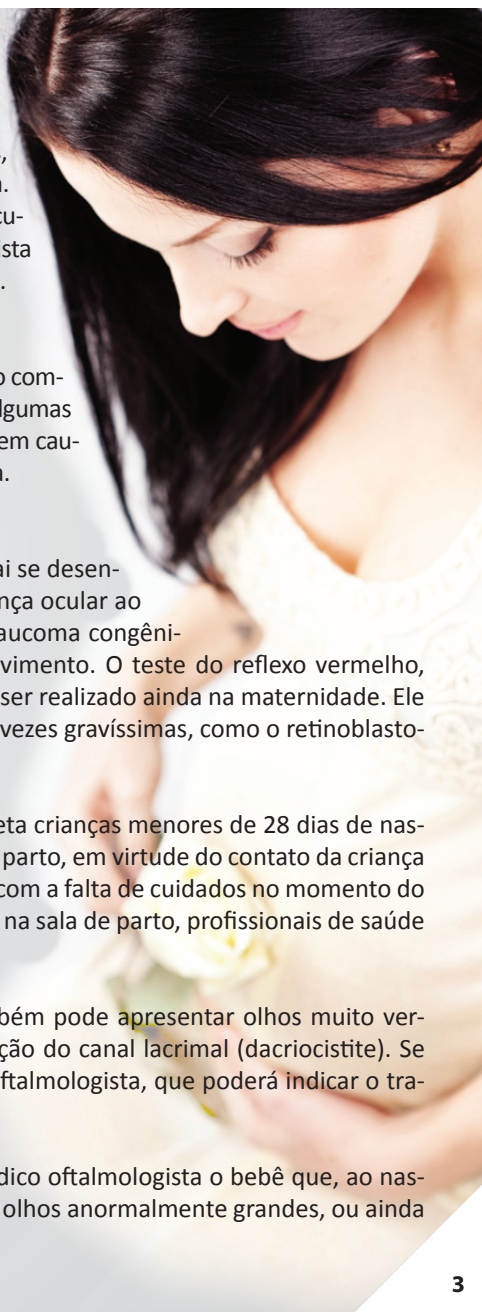
### Ao nascimento

Ao nascer, a criança enxerga pouco e a visão vai se desenvolvendo no decorrer dos anos. Qualquer doença ocular ao nascimento, como a catarata congênita e o glaucoma congênito, pode prejudicar totalmente este desenvolvimento. O teste do reflexo vermelho, também chamado de “teste do olhinho”, deve ser realizado ainda na maternidade. Ele é capaz de detectar estas e outras doenças, às vezes gravíssimas, como o retinoblastoma (um tipo de câncer ocular) precocemente.

A oftalmia neonatal é uma conjuntivite que afeta crianças menores de 28 dias de nascimento. Ela é causada pela infecção durante o parto, em virtude do contato da criança com as secreções genitais da mãe, combinada com a falta de cuidados no momento do nascimento. Para evitar a contaminação, ainda na sala de parto, profissionais de saúde aplicam gotas de nitrato nos olhos da criança.

O bebê, em seus primeiros dias de vida, também pode apresentar olhos muito vermelhos e lacrimejantes, causados pela obstrução do canal lacrimal (dacriocistite). Se isso ocorrer, ele deve ser examinado por um oftalmologista, que poderá indicar o tratamento correto.

Também deve ser levado com urgência ao médico oftalmologista o bebê que, ao nascer, tiver mancha branca na menina dos olhos, olhos anormalmente grandes, ou ainda que não suportem claridade.





## • Durante a infância

A percepção de problemas visuais em crianças pequenas é prejudicada pela fala incipiente, mas os pais podem observar no dia a dia sinais que podem indicar a presença de algum problema. O lacrimejamento excessivo, por exemplo, pode indicar desde uma obstrução do canal lacrimal até um glaucoma congênito. Ao perceber alguma anormalidade, a criança deve ser levada a um oftalmologista para uma avaliação.

A visão se desenvolve durante a infância, alcançando a maturidade por volta dos cinco anos de idade. Por isso, é muito importante que problemas de visão sejam tratados o quanto antes. A consulta oftalmológica é uma medida preventiva importante, mas alguns sintomas podem indicar a presença de um problema oftalmológico:

- Apresentar olho torto (vesguice ou estrabismo);
- Dor de cabeça ou mal-estar durante ou após realizar um esforço visual, como ler, desenhar ou escrever;
- Franzir a testa ao olhar para longe;
- Aproximar objetos, livros ou cadernos dos olhos;
- Desinteresse por atividades que exijam boa visão ou leitura.

Um problema importante que precisa ser corrigido ainda na infância é a ambliopia, ou “olho preguiçoso”. É uma situação na qual a visão não se desenvolve plenamente em um dos olhos, embora sua aparência seja normal. Com o passar do tempo, o cérebro ignora as imagens que vem desse olho “fraco”, de tal forma que ele perde a visão. O portador de ambliopia tem dificuldade para perceber distâncias e profundidade, além de correr riscos de cegueira total, caso venha algum dia a perder a visão de seu olho saudável. A ambliopia pode ser curada se o tratamento (que requer o uso de um tampão sobre o olho sadio, de modo que o olho “preguiçoso” seja estimulado) for realizado antes que a visão tenha atingido a maturidade. Por isso, mesmo que não apresente aparentemente nenhum problema de visão, a criança deve ser examinada por um oftalmologista em seus primeiros anos de vida.



Com o início da vida escolar, também é possível perceber a presença de problemas refrativos (miopia, astigmatismo e hipermetropia). Muitas vezes, o desinteresse pelas aulas e a dificuldade de aprendizado estão associadas à dificuldade de enxergar. É recomendável levar a criança para um novo exame oftalmológico no início da alfabetização.

Os acidentes domésticos também representam uma séria ameaça à saúde ocular das crianças. Os pais não devem permitir o contato de crianças com objetos pontiagudos, nem permitir que brinquem em ambientes de risco, como a cozinha. Medicamentos e produtos químicos também devem ser mantidos longe do acesso de crianças.

## Na adolescência

Durante a adolescência e a puberdade, com frequência são diagnosticados os problemas refrativos (miopia, astigmatismo e hipermetropia), nessa fase é comum a busca por correção do problema por meio do uso de lentes de contato ou de cirurgia refrativa, como alternativa ao uso de óculos.

Entre os 13 e 20 anos, também as pessoas estão sujeitas ao aparecimento do ceratocone. O ceratocone, uma doença que provoca irregularidade da córnea, pode ter aparecimento durante a puberdade, às vezes acompanhado pelo hábito de coçar excessivamente os olhos. O ceratocone muitas vezes não é percebido, pois muitos adolescentes não dão atenção ao aumento da sensibilidade à luz e à baixa da qualidade de visão, mesmo com o uso de óculos ou lentes de contato. Não há cura para o ceratocone, mas os tratamentos disponíveis podem melhorar a visão, estabilizando o problema e reduzindo a deformidade da córnea. Quanto mais cedo o diagnóstico for feito, melhor é o resultado do tratamento. Por isso, adolescentes devem ser submetidos a uma consulta oftalmológica, mesmo que não apresentem queixas.





## Na vida adulta

As pessoas que enxergam bem, normalmente só procuram um médico oftalmologista quando a visão começa a falhar, o que ocorre geralmente por volta dos 40 anos de idade. Queixas como sensação de vista cansada, coceira nos olhos, dificuldade para focalizar imagens próximas e lacrimejamento, são as queixas mais comuns das pessoas que procuram o atendimento oftalmológico nesta fase da vida. Além da presbiopia (ou vista cansada), caracterizada pela dificuldade de focalizar objetos próximos, e que pode ser resolvida com o uso de óculos para perto, outros problemas são mais frequentes a partir dos 40 anos:

**Catarata:** é definida como qualquer opacificação do cristalino que atrapalhe a entrada de luz nos olhos, acarretando diminuição da visão. As alterações podem levar desde pequenas distorções visuais até a cegueira.

Pode ser classificada como:

- catarata congênita: presente ao nascimento
- catarata secundária: devido a fatores variados, tanto oculares como sistêmicos.
- catarata senil: opacidade do cristalino relacionada à idade.

Aproximadamente 85% das cataratas são classificadas como senis, com maior incidência na população acima de 50 anos. A correção cirúrgica é a única opção para recuperação da capacidade visual do portador de catarata.

**Glaucoma:** doença ocular que provoca lesão no nervo óptico e campo visual, podendo levar à cegueira. Na maioria dos casos, vem acompanhada de pressão intraocular elevada, mas pode ocorrer glaucoma de “baixa pressão”.

O glaucoma pode ser:

- **Congênito:** presente no nascimento, os recém-nascidos apresentam globos oculares aumentados e córneas embaçadas. O tratamento é cirúrgico.
- **Secundário:** ocorre como consequência de cirurgia ocular, diabetes, traumas ou uso de corticóides.
- **Crônico:** costuma atingir pessoas acima de 35 anos de idade. No glaucoma crônico, os sintomas costumam aparecer em fase avançada. Isto é, o paciente não nota a perda de visão até vivenciar a “visão tubular”, que ocorre quando há grande perda do campo visual (perda irreversível). Se a doença não for tratada, pode levar à cegueira. Por isso, o exame oftalmológico anual, preventivo, é fundamental para detecção e tratamento precoce.

Em geral, o tratamento é feito com colírios. A cirurgia se torna opção quando o tratamento clínico não apresenta resultados satisfatórios.

**Retinopatia Diabética:** a diabetes é uma doença progressiva, que afeta, entre outras áreas do corpo, os vasos sanguíneos do olho. As pessoas que têm diabetes apresentam um risco de perder a visão 25 vezes maior do que as demais. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a retinopatia diabética atinge mais de 75% das pessoas que têm diabetes há mais de 20 anos. O controle cuidadoso do diabetes, com uma dieta adequada, e acompanhamento médico são as principais formas de evitar o desenvolvimento da retinopatia diabética. Para manter a visão, diabéticos devem passar rotineiramente por uma consulta oftalmológica.

**Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI):** ocorre geralmente depois dos 60 anos de idade e afeta a área central da retina (mácula). A DMRI causa baixa visão central (mancha central) dificultando principalmente a leitura. Os danos à visão central são irreversíveis, mas a detecção precoce e os cuidados podem ajudar a controlar alguns dos efeitos da doença.





## Seus olhos em boas mãos

O Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO) é a principal entidade que reúne e representa os oftalmologistas brasileiros. Zela pela qualidade na formação dos residentes em Oftalmologia, avalia nacionalmente aqueles que terão o seu Título de Especialista, estimula o aprimoramento técnico, científico e ético, que faz da Oftalmologia brasileira uma das mais avançadas internacionalmente. Ainda, como nesta publicação que lhe oferecemos, o CBO está preocupado com a saúde ocular de nossa população, conscientizando e promovendo a prevenção.

Para conhecer mais sobre o Conselho Brasileiro de Oftalmologia e sobre cuidados com a visão, acesse: [www.cbo.com.br/cbotv](http://www.cbo.com.br/cbotv)



[www.cbo.com.br](http://www.cbo.com.br)



Rua Casa do Ator, 1.117 - Cj. 21  
São Paulo - SP - CEP: 04546-004  
Fone: 55 11 3266-4000 Fax: 55 11 3171-0953



Departamento de Oftalmologia  
da Associação Médica Brasileira