



TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O OLHO SECO.

Estima-se que de 7 a 33% da população em geral pode ter Olho Seco. Saiba mais sobre essa síndrome e descubra como se prevenir.

SUMÁRIO

1.0: O que é Julho Turquesa?_ _ _ _ _	03
1.1: Como o HOPE participa da campanha?_ _ _ _ _	04
2.0: O que é Olho Seco?_ _ _ _ _	05
3.0: Existem grupos de risco?_ _ _ _ _	06
3.1: Alguns fatores podem ser gatilhos para desencadear o Olho Seco. _ _ _ _ _	06
3.2: Mesmo com controvérsias, podemos citar tendências acerca do grupo de risco. _ _ _ _ _	07
4.0: Quais os sintomas?_ _ _ _ _	08
4.1: Quais os sinais observados em casos graves da doença? _ _ _ _ _	09
5.0: Como é feito o diagnóstico? _ _ _ _ _	10
6.0: Quais os tratamentos disponíveis? _ _ _ _ _	11
7.0: Dicas para prevenção e cuidado._ _ _ _ _	12



1.0: O que é Julho Turquesa?

Julho é o mês internacional de combate e prevenção à Síndrome do Olho Seco. Uma doença crônica e progressiva, que, mesmo quando está sob controle, precisa de terapias de manutenção e monitoramento para detectar sua evolução.

A campanha foi instituída pela TFOS (Tear Film Ocular Surface Society) em 2017, com o objetivo de divulgar e informar a população sobre a importância desta doença que acomete milhões de pessoas no mundo inteiro, interferindo na sua qualidade de vida e visão.

Em 2020, a Associação dos Portadores de Olho Seco – APOS, em parceria com a TFOS, trouxe para o Brasil o Julho Turquesa. Desde então, são produzidos diversos conteúdos sobre o tema como publicações, E-books e atividades diversas em várias instituições que cuidam da saúde da visão dos brasileiros, ressaltando a importância da busca do auxílio do oftalmologista para o correto diagnóstico e tratamento.

1.1: Como o HOPE participa da campanha?

Seguimos empenhados no rápido diagnóstico da síndrome durante todo o ano. Contamos com médicos oftalmologistas especializados e equipamentos de alta tecnologia, como o Keratograph, para diagnóstico preciso.



Especificamente durante o Julho Turquesa, reforçamos a divulgação de materiais totalmente gratuitos acerca do Olho Seco. São diversos conteúdos produzidos em parceria com especialistas do HOPE, como vídeos, artigos em nosso blog, posts de rede social e E-books.

Você pode ter acesso a todos eles gratuitamente, seguindo nossa rede social e acessando nosso site. Fazemos parte dessa corrente contra o Olho Seco.

2.0: O que é Olho Seco?

Uma doença crônica e progressiva, que afeta diretamente a produção de lágrimas em nosso olho. Sendo sua principal característica a diminuição da quantidade e/ou alteração da qualidade da lágrima, causando sintomas bastante desconfortáveis, como: ressecamento ocular, sensação de areia nos olhos e embaçamento visual.

Estima-se que 7 a 33% da população em geral pode apresentar a síndrome. É preciso ficar atento, pois o Olho Seco é uma doença multifatorial, ou seja, com diversas causas, e seus sintomas podem ser esporádicos ou persistentes, dependendo da gravidade.



3.0: Existem grupos de risco?

Existem fatores de risco que devem ser observados, pois podem contribuir para o agravamento ou aparecimento da doença em pessoas de diversas faixas etárias. Porém, é certo que cerca de 70% dos pacientes idosos apresentarão sintomas da síndrome.

3.1 - Alguns fatores podem ser gatilhos para desencadear o Olho Seco. São eles:

- Blefarite, que é a inflamação da margem da pálpebra;
- Cirurgias oculares como catarata e cirurgia refrativa;
- Diminuição do piscar, geralmente associada ao uso de telas • luminosas, como tablets, computadores e smartphones;
- Uso de lentes de contato;
- Menopausa;
- Gravidez;
- Uso de algumas medicações;
- Doenças de tireóide, Síndrome de Sjögren, lúpus, artrite reumatoide, diabetes e até alterações hormonais.



3.2 - Mesmo com controvérsias, podemos citar tendências acerca do grupo de risco.

Segundo **Dr. Bernardo Cavalcanti**, especialista do HOPE, estudos apontam uma tendência de surgimento da doença no sexo feminino, entre outros fatores. “As pessoas de mais idade, principalmente, acima de 60 anos, apresentam uma frequência maior. Pacientes com doenças sistêmicas, como as reumatológicas ou autoimunes, diabetes e até alterações hormonais podem ser mais propensos ao aparecimento da Síndrome de Olho Seco.”, afirma o médico.



De maneira geral, as causas mais frequentes do olho seco estão relacionadas às situações que exigem concentração e, conseqüentemente, fazem com que as pessoas pisquem menos, como dirigir por longos períodos, uso prolongado de telas luminosas. Fique atento, pois os sintomas podem piorar em ambientes com muito vento, poeira, fumaça, baixa umidade, ar-condicionado ou em aviões.



4.0: Quais os sintomas?

É comum que os pacientes associem a Síndrome do Olho Seco à falta de lágrimas e não desconfiam do problema quando percebem um aumento na produção de lágrimas, porém, esse é um erro que não deve ser cometido. O ressecamento da superfície do olho estimula o nosso cérebro a produzir uma onda de lágrima reflexa para tentar reverter esse quadro. Entretanto, a qualidade dessa lágrima não é satisfatória, sendo assim incapaz de corrigir o problema.

Essa produção de lágrimas de baixa qualidade, sem os componentes adequados lipídicos, aquoso e de mucina, pode fazer com que a evaporação do filme lacrimal seja maior, agravando o problema do Olho Seco.



É rotineiro que pacientes apresentem outros sintomas, além do excesso de lágrimas. Podemos destacar alguns:

- Piscar mais frequente;
- Menor tolerância à exposição ao vento, ar-condicionado e telas luminosas;
- Sensação de corpo estranho;
- Coceira;
- Queimação;
- Olho vermelho, com aspecto irritado;
- Maior sensibilidade à luz.

A Dra. Carolina Guimarães lembra que a maioria dos pacientes com Olho Seco apresentam quadros leves, bem controlados com medicação, porém alguns fatores são responsáveis por desencadear crises. “A melhor forma de prevenir é identificar os gatilhos que aumentam os sintomas e evitá-los, além de manter o tratamento basal com higiene dos cílios e colírios lubrificantes constantemente e, assim, deixar a superfície do olho o mais saudável possível.”, orienta.



4.1 - Quais os sinais observados em casos graves da doença?

Caso o paciente não mantenha o controle correto da doença e não realize o tratamento seguindo as orientações do seu oftalmologista, a doença pode avançar para estágios mais graves, nos quais a qualidade de vida dos pacientes pode diminuir bastante, atrapalhando, inclusive, atividades diárias.

- Alterações na conjuntiva (vermelhidão e atrofia);
- Alterações na córnea, podendo provocar erosões e opacidades que podem limitar a visão.

5.0: Como é feito o diagnóstico?

No primeiro momento, o profissional especializado vai avaliar o surgimento de sintomas do Olho Seco e como eles afetam na vida do paciente, assim como investigar se o mesmo possui algum fator de risco para o aparecimento da síndrome.

O próximo passo é avaliar o tempo de ruptura do filme lacrimal e coloração da superfície ocular por corantes específicos. Atualmente, ganhamos uma forte aliada no diagnóstico do Olho Seco: a tecnologia. Exames de diagnóstico por imagens têm revolucionado o diagnóstico da síndrome.

Aqui, no HOPE, contamos com o equipamento Keratograph para diagnóstico do Olho Seco.

O exame é feito em quatro partes e revela, de forma rápida e precisa, as anormalidades na quantidade e qualidade do filme lacrimal.



Com esse equipamento, nossos especialistas conseguem chegar a um diagnóstico mais preciso e rápido, encaminhando o paciente para o tratamento necessário. O Keratograph utiliza diferentes sistemas de iluminação para captar detalhadas imagens da lágrima, assim como da superfície ocular. As imagens interpretadas auxiliam o oftalmologista no diagnóstico não-invasivo do Olho Seco.

6.0: Quais os tratamentos disponíveis?

O tratamento do Olho Seco deve ser indicado por um Oftalmologista especializado, que acompanha o caso de perto, após ser avaliado o quadro da doença e as necessidades do paciente.

São diversas as opções de tratamento que devem ser consideradas a partir da gravidade de cada caso. Reposição de ômega 3, lágrimas artificiais, medicações anti-inflamatórias, principalmente corticoides, estão entre as indicações de tratamento. “Para evitar o uso crônico de corticoides, que pode alterar a pressão ocular, alternativas são a Ciclosporina e o Tacrolimus, que são medicamentos imunossupressores locais. Os quadros iniciais podem ser tratados com lubrificantes, devendo ser preferidos os mais modernos pois possuem conservantes inertes ou até sem conservantes.”, explica o Dr. Bernardo Cavalcanti.



Entre as opções de tratamento, também está a utilização de luz pulsada na margem da pálpebra com o objetivo de diminuir os vasos que levam células inflamatórias para a superfície do olho. De acordo com a Dra. Carolina Guimarães, em alguns casos, os médicos realizam cirurgia como a oclusão do ponto lacrimal. Nos mais avançados, segundo o Dr. Bernardo Cavalcanti, pode ser realizado transplante de glândula salivar. Reforçamos que o tratamento vai depender da gravidade do quadro e da resposta às medicações, devendo sempre ser acompanhado pelo oftalmologista.

7.0 - Dicas para prevenção e cuidado.



Manter uma boa higiene dos cílios e da região em volta do globo ocular é de extrema importância para se proteger contra o Olho Seco, mas existem também outras orientações que podem ajudar na prevenção da síndrome. Confira:

- Cuidar da alimentação: uma boa alimentação rica em Ômega 3 pode favorecer uma melhor lubrificação dos olhos. Consuma alimentos como: sardinhas, sementes de chia, atum e nozes;
- Ingerir bastante água: ingerir uma boa quantidade de água é fundamental para manter os olhos hidratados corretamente;
- Ajuste iluminação de telas: evite trabalhar com altos contrastes, como: brilho máximo na tela e ambiente escuro. Prefira um ambiente bem iluminado e a tela em brilho médio ou inferior;
- Realize pausas: quando trabalhar com computador ou smartphone, realize pequenas pausas durante o dia para descansar a visão;
- Ajude na lubrificação do olho: caso passe muito tempo em ambientes com ar-condicionado ou vento forte, utilize colírios umidificadores.



Cuide-se. Agende agora sua consulta com um especialista HOPE.

Gostou do nosso E-book?

Tenha acesso a mais materiais gratuitos em nosso site ou rede social.

HOPE

HOSPITAL DE OLHOS DE PERNAMBUCO

WWW.HOPE.COM.BR

  @HOPEREFERENCIA