



13 de outubro | Dia Mundial da Visão

“Adorar os olhos” é fundamental para uma visão saudável

As doenças oculares e os problemas visuais são generalizados e, com muita frequência, não são tratados. As pessoas com uma vida suficientemente longa terão, pelo menos, uma doença ocular durante a sua vida. A propósito do **Dia Mundial da Visão**, que se assinala a 13 de outubro, a **Sociedade Portuguesa de Oftalmologia (SPO)** lançou a **Campanha #AdoroOsMeusOlhos** para alertar os portugueses para a importância de cuidarmos dos nossos olhos de forma a prevenir e diagnosticar problemas da visão que podem ser evitados.

Esta campanha nacional nasce a partir da iniciativa internacional “Love Your Eyes”, à qual a Sociedade Portuguesa de Oftalmologia se associou com o compromisso de contribuir para mudar o paradigma das doenças oculares e visuais em Portugal.

A Campanha **#AdoroOsMeusOlhos** vai viver no site www.adoroosmeusolhos.pt, no qual é possível ter acesso a depoimentos de médicos oftalmologistas sobre as várias doenças da visão, como a retinopatia diabética, o glaucoma, a degenerescência macular da idade (DMI), a ambliopia (olho preguiçoso), a catarata e a presbiopia (vista cansada).

As doenças oculares são muito comuns e, frequentemente, não são tratadas. Globalmente, pelo menos, 2,2 mil milhões de pessoas têm deficiência visual, das quais pelo menos 1 milhão de milhões tem uma deficiência visual que poderia ter sido evitada ou não foi tratada¹.

“Adorar os olhos” significa cuidar deles com a ajuda de um profissional de saúde especializado - é fundamental consultar o médico oftalmologista regularmente, mas isso nem sempre é feito. É importante alertar que a sensação de uma boa visão não é sinónimo de ter uma boa saúde ocular.

Apesar de os portugueses se preocuparem com a sua saúde dos seus olhos, nem sempre cumprem com as avaliações recomendadas para ter uma boa saúde ocular.

Há diferentes cuidados a adotar de acordo com a faixa etária em que nos encontramos. Nas crianças é fundamental ter um cuidado redobrado e levá-las ao médico oftalmologista para fazer a avaliação visual. Na maioria das vezes, a criança que vê mal não se apercebe disso, uma vez que sempre viu dessa forma. Apenas quando começa a conseguir comparar com os pares, ou tapa um olho por acaso e percebe que vê menos de um deles, é que pede ajuda. Mas, nessa altura, pode ser tarde demais.

Se não for diagnosticada precocemente, a necessidade do uso de óculos pode provocar **ambliopia**, vulgarmente conhecida por “olho preguiçoso” que para ser tratada exige, habitualmente, o uso de óculos e “tapar” o “olho bom” de forma a estimular o sistema visual do outro olho. Tratamentos muitas vezes penalizadores para a criança e para os pais e que também têm um tempo limitado para serem eficazes, até cerca dos 7-10 anos, tendo obviamente mais sucesso mais cedo forem instituídos.

Existem pequenos testes simples que devem ser feitos repetidamente à criança e podem ajudar a identificar possíveis sinais de falta de visão, tais como tapar um olho de cada vez e ver se a criança fica tranquila, ou se já for capaz de distinguir objetos, testar se consegue ver o avião no céu.

É também aconselhado que os pais e educadores estejam atentos a sinais de alarme como estrabismo (entortar o olho de forma consistente após os 6 meses) e leucocória (um dos reflexos vermelhos do olho ser branco, quando são tiradas fotografias com flash).

Quando não existem sinais de alarme, os pais devem levar a criança à primeira consulta de oftalmologia aos três anos e, a partir daí, ir de dois em dois anos para despistar o desenvolvimento de doenças da visão.

A **retinopatia diabética** é outro flagelo. É uma doença que, normalmente, surge a partir dos 40 anos e resulta da destruição dos vasos que alimentam as células responsáveis pela visão - a retina. Para preveni-la é preciso manter um controlo adequado dos níveis de açúcar no sangue.

As pessoas com diabetes devem ser observadas regularmente por oftalmologias. Contudo, ainda vemos demasiados doentes com retinopatia diabética em estados muito avançados, nos quais a recuperação visual é muito difícil, ou mesmo impossível, o que implica inúmeros tratamentos (laser, injeções dentro do olho, cirurgias, etc.) que podiam ser evitados com o diagnóstico atempado.

No caso das pessoas que vivem com diabetes, é necessária uma união de esforços entre o médico de família, o endocrinologista, o oftalmologista e, acima de tudo, o doente, que deverá ser acompanhado para aprender a otimizar o controlo metabólico e o controlo dos fatores de risco cardiovasculares (tensão arterial, colesterol, tabagismo, entre outro).

Já a partir dos 60 anos, é importante estar atento aos sinais e sintomas da Degenerescência Macular da Idade (DMI) – uma das principais doenças associadas à idade que, numa fase avançada, pode causar perda de visão ou até mesmo cegueira.

Segundo dados da PORDATA para a população portuguesa, estima-se que cerca de 400 mil pessoas sofrem de DMI. O doente começa a ver as coisas desfocadas na zona central da visão e é importante procurar ajuda de um médico oftalmologista o mais cedo possível.

Mais de 80% dos casos de cegueira têm como causa uma doença tratável, quando diagnosticada e tratada atempadamente. Por exemplo, o **glaucoma** é uma das primeiras causas de cegueira evitável em todo o mundo.

O glaucoma provoca a morte acelerada das células do nervo ótico e não apresenta sintomas detetáveis, sendo diagnosticado apenas em consulta com um médico oftalmologista que avalia as alterações suspeitas do nervo ótico, do olho e a pressão intraocular.

A catarata é outra doença muito frequente a partir dos 70 anos, que resulta da diminuição da transparência de uma lente que temos naturalmente dentro do olho – o cristalino. Provoca uma diminuição importante da acuidade visual e com uma cirurgia, se diagnosticada atempadamente, pode ser totalmente reversível.

Se falarmos em doenças oculares, não podemos deixar de referir os **tumores oculares**, que estão relacionados com a exposição solar e implicam cuidados preventivos desde cedo. Como sabemos, o sol é um fator de risco para o desenvolvimento de várias doenças e as doenças oculares não são exceção.

Para cuidar da saúde dos nossos olhos é essencial evitar a exposição UV entre as 11h e as 17h, utilizar chapéu de sol ou boné, utilizar óculos escuros com 100% de proteção UV e, caso apareça uma mancha ou alto, nas pálpebras ou dentro do olho, que vai crescendo e não passa, deve consultar logo um oftalmologista.

Os tumores oculares, se forem diagnosticados precocemente, são tratados de forma a preservar a vida, a visão e a boa função das pálpebras garantido uma boa saúde ocular

No que diz respeito à saúde dos nossos olhos, cada dia conta e só conseguimos tratar se diagnosticarmos atempadamente. Além de consultar um médico oftalmologista com regularidade, é importante proteger a visão das agressões externas e evitar comportamentos de risco como coçar os olhos, fumar ou não utilizar equipamentos de proteção para os olhos, quando estes são necessários.

Dr.ª Ana Magriço

Médica Oftalmologista

Secretária-Geral da Sociedade Portuguesa de Oftalmologia

1. Light for the World International (2021). Relatório Mundial da Visão. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/328717/9789241516570-por.pdf>. [Consultado em setembro de 2022].