

# Cegueira é mal que se pode evitar

No Brasil, estima-se que haja 1,2 milhão de pessoas cegas e cerca de 4 milhões de deficientes visuais. Sem ações de prevenção, o número de cegos em todo o mundo deve chegar a 76 milhões em 2020, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Ainda de acordo com a OMS, 51 milhões dessas pessoas não ficarão cegas se tiverem acesso aos atuais recursos da medicina e a melhores

condições de vida.

Atualmente, cerca de 36 milhões de cegos poderiam estar enxergando se tivessem sido tratados a tempo. São crianças e adultos que perderam a visão em razão de cataratas que poderiam ter sido operadas, de diabetes que poderiam ter sido controladas, ou de deficiências de vitaminas e outras doenças de fácil tratamento.

O problema tem a ver diretamente com a

situação social e econômica: 90% dos cegos vivem em lugares sem serviços básicos de prevenção e tratamento. Também falta informação. Muita gente não tem conhecimento de que pode haver solução para o seu caso e várias pessoas ficam cegas porque não sabem cuidar dos olhos.

Outro fator importante é que, geralmente, as pessoas cegas são idosas e dependem de parentes que muitas vezes não

podem ou não querem cuidar delas. Além disso, existe o agravante de que muitos hospitais que oferecem o tratamento ficam longe das comunidades onde vivem as pessoas com problema nos olhos.

A OMS aponta o empenho dos governos, dos médicos e de cada cidadão como a única forma de eliminar as causas da cegueira evitável e garantir a todas as pessoas o direito de enxergar.

PEDRO FORTES



O médico oftalmologista Roberto Bassit, do serviço médico do Senado, faz exame em servidor

## Os cuidados com os olhos em cada fase da vida

Paulo Janot Borges Jr., oftalmologista de Brasília especializado em estrabismo e oftalmopediatria, falou ao *Especial Cidadania* sobre os cuidados com os olhos nas diversas fases da vida

**EC – Quando devemos começar a nos preocupar com a saúde dos olhos?**

Desde o nascimento. Além do leite materno, boa alimentação e cuidados com a higiene, é preciso levar o bebê ao oftalmologista antes de ele completar seis meses para verificar se está tudo bem.

As chamadas doenças congênitas, como a catarata, o glaucoma e a conjuntivite, já estão presentes quando a criança nasce. Em sua maioria elas têm boas chances de cura, sem conseqüências para a visão, mas é muito importante descobrir e tratar rapidamente esses problemas para que as conseqüências sejam as menores possíveis.

**EC – E na infância, como os pais devem proceder?**

Além de visitar o pediatra, a criança deve ser levada todo ano ao oftalmologista. É nessa fase que costumam aparecer doenças como o estrabismo e os chamados "graus" – miopia, hipermetropia e astigmatismo, que necessitam acompanhamento constante porque podem aumentar com a idade e até prejudicar a criança na escola. Infecções como a conjuntivite também são comuns e precisam ser tratadas rapidamente para evitar maiores conseqüências.

É importante observar se a criança: esfrega ou pisca muito os olhos; tem problemas para ler o que está no quadro-negro da escola; usa o dedo como guia ao ler; fecha ou tampa um olho para enxergar melhor; coloca a cabeça em posições difíceis para ler; coloca o objeto de leitura muito perto do rosto; ou ainda se tem os olhos vermelhos ou com mau aspecto. Dores de cabeça nessa idade também podem indicar problemas visuais.

**EC – Quais são as queixas mais comuns dos adolescentes e adultos?**

Nos adolescentes as dificuldades para enxergar e as dores de cabeça causadas por "graus" são os campeões de queixa. É comum a doença evoluir e os óculos ou lentes deixarem de ser

adequados, provocando esses problemas. O uso errado de lentes de contato também é fonte de problemas visuais e de infecções. Por isso recomendamos aos adolescentes que têm "grau" que visitem o oftalmologista a cada seis meses. Já os adultos com mais de 40 anos devem estar atentos à chamada "vista cansada", que prejudica a visão de perto.

**EC – E a terceira idade?**

Essa é a etapa da vida em que o cuidado com os olhos deve ser mais constante. A doença mais comum dessa fase é a catarata, tratada com cirurgia e sem maiores conseqüências. Já o glaucoma, causado por pressão ocular alta, pode levar à cegueira se não for tratado. Assim como a pressão do sangue, a pressão dos olhos pode aumentar sem que a pessoa sinta. Só em casos extremos, com pressões oculares altíssimas, é que o paciente sente dor nos olhos e tem a visão borrada. Só o exame da pressão ocular e de fundo de olho pode detectar o problema e por isso o idoso deve visitar periodicamente o oftalmologista.

**EC – E como prevenir a cegueira?**

As doenças que causam a cegueira

podem aparecer em qualquer fase da vida. Além dos problemas congênitos dos recém-nascidos de que já falamos, diferenças de grau entre os dois olhos podem levar à cegueira do olho com maior grau por falta de estímulo adequado e também ao desvio desse olho (estrabismo).

Nos adultos, a hipertensão arterial (pressão alta) e o diabetes são as causas mais comuns de cegueira. Também as doenças do sistema imunológico, como a artrite reumatóide e o lúpus, podem afetar a visão de modo irreversível. Já o glaucoma dificilmente leva à cegueira se for tratado adequadamente.

O mais importante é identificar a doença o mais cedo possível, seguir rigorosamente o tratamento e visitar periodicamente o oftalmologista para evitar o agravamento do quadro e sua conseqüência mais grave, que é a cegueira.

## Doenças mais comuns e seus tratamentos

**Astigmatismo** – Visão turva e nublada causada por defeito na córnea. Compensada com óculos de grau ou lentes de contato, ou corrigida com cirurgia.

**Catarata** – Deficiência da passagem da luz através do olho, porque o cristalino fica opaco. Corrigida com cirurgia.

**Estrabismo** – Desalinhamento dos olhos que pode ter várias causas. Tratado com tampão no olho sadio para forçar o olho desalinhado a focalizar corretamente, exercícios oculares e, em alguns casos, cirurgia.

**Glaucoma** – Perda definitiva total ou parcial da visão causada

por alta pressão interna do olho. Pode ser evitado controlando a pressão com colírios especiais ou comprimidos. Nos casos mais graves, pode ser feita uma aplicação com laser ou cirurgia para abrir os canais de drenagem e diminuir a pressão. O glaucoma deve ser tratado durante toda a vida.

**Hipermetropia** – Os hipermetropes não enxergam os objetos mais próximos de forma clara porque seu globo ocular é menor que o normal. Compensada com lentes ou óculos de grau, ou corrigida com cirurgia.

**Miopia** – O míope vê mal

de longe porque o seu olho é mais comprido que o normal. Compensada com lentes ou óculos de grau, ou corrigida com cirurgias a laser.

**Presbiopia** (vista cansada) – Dificuldade de enxergar com nitidez em razão da idade. É normal em pessoas acima de 40 anos. Compensada com óculos de grau ou lentes de contato.

**Visão subnormal** – Doença degenerativa, impede a pessoa de ter uma visão normal mesmo usando óculos de grau ou lentes. A visão é estimulada por meio de lupas e outros aparelhos ópticos.

## Confira o que fazer para manter sua visão saudável

► Procure o oftalmologista sempre que sentir coceira nos olhos, dificuldade para enxergar, lacrimejamento, dor de cabeça.

► Televisão e computador: a cada hora, faça um intervalo de descanso e fique pelo menos a 50cm do monitor.

► Sol: use óculos escuros de boa qualidade para proteger a visão – cuidado com as falsificações que não protegem e podem prejudicar os olhos.

► Colírios: não use se não for indicado pelo oftalmologista.

► Maquiagem: não passe rímel ou lápis dentro do olho. Cremes e produtos para a pele também não podem entrar nos olhos.

► Lave os olhos com as mãos limpas e em água corrente.

► Evite coçar os olhos.

► Óculos só podem ser passados pelo oftalmologista e após o exame dos olhos e das condições de saúde da pessoa.

► A adaptação de lentes de contato deve ser feita pelo oftalmologista – siga com rigor suas orientações.

► Se algo cair no olho, lave abundantemente com soro fisiológico ou água corrente.

► Nunca tente retirar "ciscos" soprando ou usando hastes de algodão.

► Em caso de acidente, não permita que outras pessoas abram seu olho. Aguarde alguns minutos e tente você mesmo abrir o olho e observar se a sua visão está preservada.

► Quando trabalhar com pregos, solda elétrica ou similares, use óculos de proteção.

### Informações e projetos de lei

#### Informações

Ministério da Saúde  
www.ms.gov.br - 0800 61-1997

Instituto Benjamin Constant - IBC  
www.ibc.gov.br - (21) 2543-1180

Conselho Brasileiro de Oftalmologia  
www.cbo.com.br - (11) 3266-4000

Sociedade de Assistência aos Cegos  
www.sac.org.br

Fundação Dorina Nowill  
www.fundacaodorina.org.br  
(11) 5087-0999

Laramara – Associação Brasileira de Assistência ao Deficiente Visual  
www.laramara.org.br  
(11) 3660-6400

#### Projetos de lei

PLS 270/03 - Do senador Arthur Virgílio (PSDB-AM), altera a Lei 10.690/03 sobre isenção de Imposto sobre Produtos Industrializados (IPI) na compra de veículos especiais para pessoas com deficiência visual.

PLS 90/03 - De iniciativa do senador Paulo Octávio (PFL-DF), dispõe sobre a confecção de cédulas de papel-moeda para serem identificadas por pessoas com deficiência visual.

PLS 206/02 - Proposto pelo senador Roberto Saturnino (PT-RJ), concede isenção de impostos para os equipamentos, aparelhos, instrumentos e materiais educativos destinados a pessoas com

deficiência visual.

PLS 194/01 - Da senadora Maria do Carmo Alves (PFL-SE), trata da sinalização de trânsito para as pessoas com deficiência visual.

PLS 79/01 - Apresentado pelo senador Valmir Amaral (PTB-DF), dispõe sobre nota identificadora em braile nos documentos de pessoas com deficiência visual.

PLS 224/00 - Da senadora Heloísa Helena (PSOL-AL), torna obrigatório um percentual de edição de livros e revistas em braile.

Todos os projetos sobre o assunto podem ser consultados nas páginas do Senado ([www.senado.gov.br](http://www.senado.gov.br)) e da Câmara ([www.camara.gov.br](http://www.camara.gov.br)).