

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) e da Câmara (www.camara.gov.br).