

OLHOS SECOS

RESSECADOS E VERMELHOS. A SENSÇÃO É DE QUE ESTÃO CHEIOS DE AREIA. É A SECA, QUE REDUZ A PRODUÇÃO DE LÁGRIMAS E PROVOCA DOENÇAS COMO BLEFARITE E CONJUNTIVITE

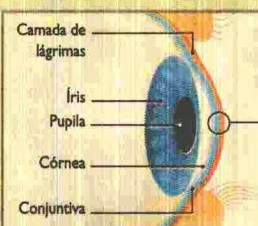
Glândula lacrimal
Produce a lágrima

Ponto lacrimal
Escoa o líquido

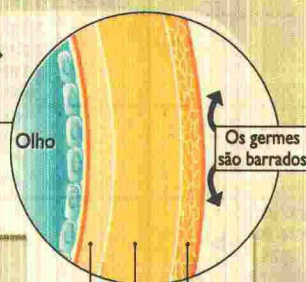
Ducto nasolacrimal
Canal de passagem entre os olhos e o nariz

VISÃO HIDRATADA

Os nossos olhos são naturalmente hidratados. As lágrimas fornecem nutrientes e oxigênio à córnea, impedindo as infecções



LÁGRIMA NORMAL



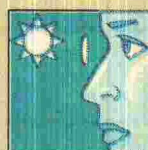
COMO PREVENIR



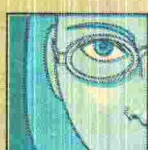
Procure não esfregar os olhos. As mãos possuem fungos e bactérias que podem irritar o globo ocular



Use colírios moderadamente. As lágrimas são um colírio natural e produzidas durante 24 horas



Evite usar lentes de contato entre 11h e 16h, com o sol forte e a baixa umidade



Alterne o uso de lentes com óculos de grau. Prefira as lentes com filtro solar



Evite o uso de lente se você trabalha à noite, período em que as pessoas piscam menos. Não durma com as lentes



Faça compressas de gaze ou algodão com água fria ou soro fisiológico, para combater a irritação



Evite colírios indicados para pessoas que têm olhos vermelhos. Eles impedem a passagem das lágrimas



Proteja os olhos da claridade. Use óculos escuros

COMPOSIÇÃO DA LÁGRIMA

Mucina

É a mais interna, que está em contato direto com os olhos. Sua função é a de espalhar uniformemente o filme líquido sobre a superfície ocular. Com esse equilíbrio, a imagem fica mais nítida

Aquosa

É a intermediária. Composta por substâncias nutritivas, mantém a saúde dos olhos. Também protege contra infecções, pois possui substâncias que combatem os germes

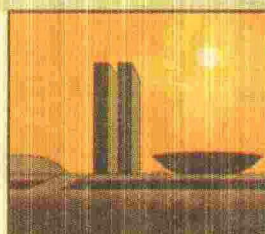
Lipídica

Composta por gorduras, é a que fica em contato com o ar. Funciona para evitar a rápida evaporação do filme lacrimal, principalmente em ambientes secos

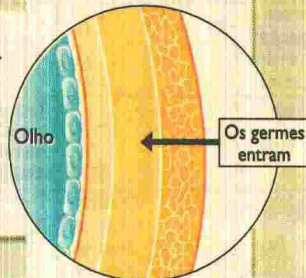
OS OLHOS NA SECA

Na época da seca, a evaporação é mais rápida que a absorção da lágrima pelos olhos. Para compensar essa perda, as glândulas oculares produzem mais gordura, alterando o equilíbrio da lágrima, que fica mais oleosa

Essa mudança favorece a proliferação de bactérias no globo ocular. Aí surgem as doenças

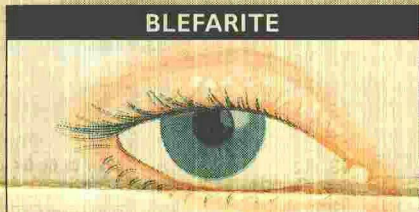


LÁGRIMA ALTERADA



PROBLEMAS MAIS COMUNS

BLEFARITE



Uma inflamação persistente na raiz dos cílios. Os olhos ficam irritados com as casquinhas semelhantes a caspa e com sensação de peso

CONJUNTIVITE



Inflamação da membrana conjuntiva, que reveste a parte branca do globo ocular e a parte interna das pálpebras. Os olhos ficam vermelhos, lacrimejantes, as pessoas têm aversão à luz



COMO TRATAR

Mantenha os olhos limpos e hidratados com colírios de lágrimas naturais. Se a inflamação persistir, procure um oftalmologista

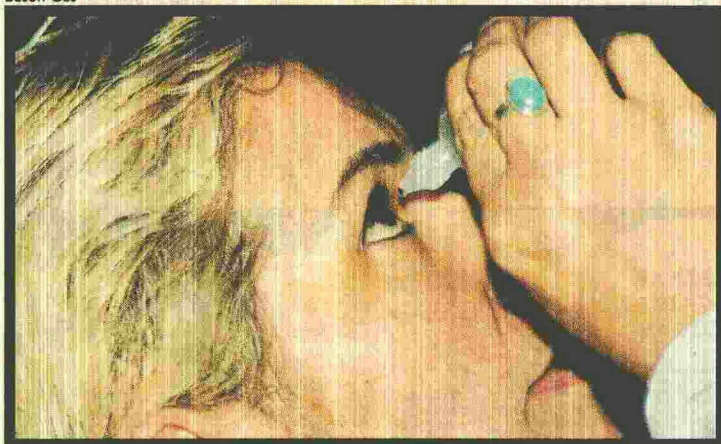
Maria Vitória (texto)
Rubens Paiva (infografia)

Os primeiros pingos de chuva vieram alegrar os brasilienses, mas não marcaram o fim da seca. O menor índice de umidade relativa do ar registrado ontem pelo Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) foi de 20,5%. O máximo foi de 31,5%. Para hoje, surgirão pequenos benefícios da chuva rala. A previsão é de que a umidade fique entre 75 e 30%. Porém, ainda muito baixa para aliviar os males da seca, tais como olhos vermelhos e ressecados, que ardem como se a pessoa tivesse pingado colírio de pimenta.

Essa é a sensação que a médica ginecologista Roseane Emília experimenta entre os meses de maio a setembro, quando a estiagem toma conta do cerrado brasileiro. "Os meus olhos ardem constantemente, ficam vermelhos. Gasto uma fortuna com colírios de lágrimas naturais", conta a paraense, que mora em Brasília desde 1982. "Ninguém na minha família apresenta esse tipo de problema, talvez porque morem em Belém, onde a umidade fica em torno de 90%", diz.

Um outro paraense que está no DF desde 1986, o oftalmologista Sobral Neto, explica que esses sintomas são provocados pela baixa produção de lágrimas. "Elas são o hidratante natural dos nossos olhos. Normalmente, 25%

Edson Gêz



ROSEANE USA UM FRASCO DE COLÍRIO TODOS OS DIAS PARA HIDRATAR OS OLHOS

da secreção lacrimal se perde na evaporação. E como o globo ocular fica em contato direto com o ambiente externo, a baixa umidade provoca o aumento dessa evaporação e o olho passa a pro-

duzir mais gordura. Aí surge a sensação de olho seco e as suas consequências, como o aumento dos casos de conjuntivite e blefarite nesta época do ano", afirma o médico.

O caso de Roseane é um pouco mais sério: os seus olhos produzem pouca lágrima e o problema se agrava na seca. Em um teste feito em julho para detectar a síndrome de olhos secos, médicos mediram que as lágrimas produzidas pelos seus olhos cobrem apenas 5 mililitros do globo ocular. A taxa normal é de 10 mililitros. "Já tive duas ulcerações na córnea e agora terei que fazer uma cirurgia para desobstruir o duto lacrimal", diz Roseane.

O seu colega da Fundação Hos-

pitalar do DF, o oftalmologista Benedito Antonio de Sousa, aconselha os brasilienses a não coçarem os olhos nesta época, mesmo que eles estejam ardendo. "As nossas mãos contêm bactérias captadas no meio ambiente. A melhor prevenção é pingar colírios de lágrimas naturais, à venda em qualquer farmácia", aconselha o médico.

SERVIÇOS

SOBRAL NETO
Oftalmologista do Corpo de Bombeiros
Tel.: (61) 346-1198

BENEDITO ANTONIO DE SOUSA
Oftalmologista
Coordenador da Campanha contra Cegueira no DF
Tel.: (61) 322-1173