

Tempo de cuidados

Na época da seca, atenção redobrada para problemas nos olhos e na pele. Diante de alterações, é importante procurar um médico

» CAROLINA VICENTIN

De um dia para o outro, os olhos começam a arder, coçar e inchar. E em cada piscada, a sensação de grãos de areia em volta do globo ocular. Naturalmente, as mãos vão para os olhos, numa tentativa de aliviar o incômodo na região. E dos olhos para pratos, maçanetas, livros, e uma infinidade de objetos compartilhados por muita gente. Aí, a **conjuntivite viral**, que até então acometia apenas uma pessoa, acaba virando propriedade de todos. A doença — comum em épocas de seca e frio — não é um problema grave, mas pode virar uma epidemia se os cuidados necessários não forem tomados.

Precauções que o economista Antônio Carlos Resende, 46 anos, não levou muito a sério. A mulher de Antônio pegou conjuntivite no fim do ano passado e, mesmo tomando algumas medidas, o vírus o atacou. “Sempre tive aquela ideia de que a conjuntivite é uma coisa que acaba pegando mesmo, não tem como evitar. Me arrependi amargamente de não ter sido mais precavido”, conta o economista. Antônio procurou um médico, fez o tratamento, mas teve complicações: o vírus acabou

Sem contato

A prevenção à conjuntivite viral é praticamente a mesma que a da gripe: lavar sempre as mãos, não coçar os olhos e não dividir objetos pessoais. Recomenda-se também evitar cumprimentos “acalorados”. Isso porque, muitas vezes, o vírus já está incubado, mas ainda não se manifestou. A conjuntivite viral raramente é transmitida pelo ar.

Olhos doentes

A catarata é uma doença que afeta o cristalino, a lente dos olhos, provocando borrões progressivos na visão. Já o glaucoma é uma lesão no nervo óptico e pode ser causado por doenças que aumentam a pressão interna do olho. O glaucoma é uma das principais causas de cegueira.

se alojando em uma das córneas, prejudicando a visão e fazendo com que o economista tivesse que aplicar colírio diariamente desde então.

A conjuntivite é uma inflamação na membrana que cobre o olho, chamada de conjuntiva. A inflamação pode ser provocada por vírus ou bactérias. Há também a conjuntivite alérgica, que não é contagiosa, aparece como reação ao pólen e não forma secreções no olho. Especialistas afirmam que, durante a seca, a conjuntivite viral pode responder por até 80% dos casos da doença. Isso porque, na estiagem, os olhos ficam ressecados, fazendo com que as pessoas cocem a região com mais frequência. “A transmissão se dá pelo contato. Todo objeto pessoal pode carregar o vírus, fronhas, estojos de maquiagem, sabonetes em barra. Além disso, o frio incentiva a aglomeração de pessoas”, explica o oftalmologista Jonathan Lake, do Conselho Brasileiro de Oftalmologia e da clínica Oftalmed.

Lake alerta para a necessidade de procurar um especialista e fazer o diagnóstico correto. “Na manifestação de qualquer incômodo ocular, vá ao médico. É muito importante evitar a automedicação. Diversos colírios podem prejudicar a visão

de forma permanente”, afirma. Remédios a base de corticoide, por exemplo, mascaram a conjuntivite, mas podem provocar efeitos colaterais como a **catarata e o glaucoma**. Outro problema é a condução do tratamento. “Quando o paciente não se trata de forma correta, formam-se nódulos na córnea, como se fossem depósitos de vírus. Isso permite que a conjuntivite volte a atacar a qualquer momento”, detalha o oftalmologista Hilton Medeiros, da Clínica de Olhos João Eugênio.

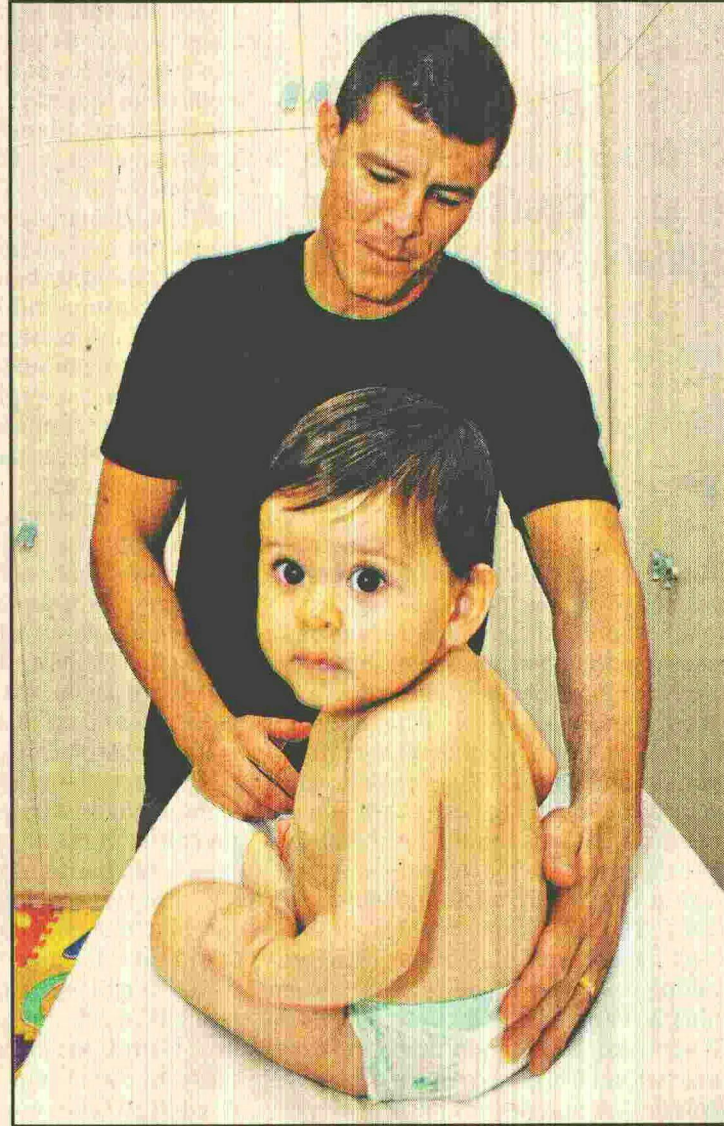
Os médicos lembram que “remédios caseiros” não devem ser utilizados. Muitos pacientes pingam gotas de chá de camomila ou leite materno nos olhos, acreditando que os líquidos possam ter algum efeito sobre a inflamação. Porém, tais substâncias não têm a temperatura controlada e podem, até mesmo, piorar a conjuntivite. “Quem quiser diminuir o incômodo deve aplicar compressas de água filtrada gelada ou soro”, aconselha Jonathan Lake.

www.correiobrasiliense.com.br



Ouçã trechos da entrevista com o oftalmologista Jonathan Lake

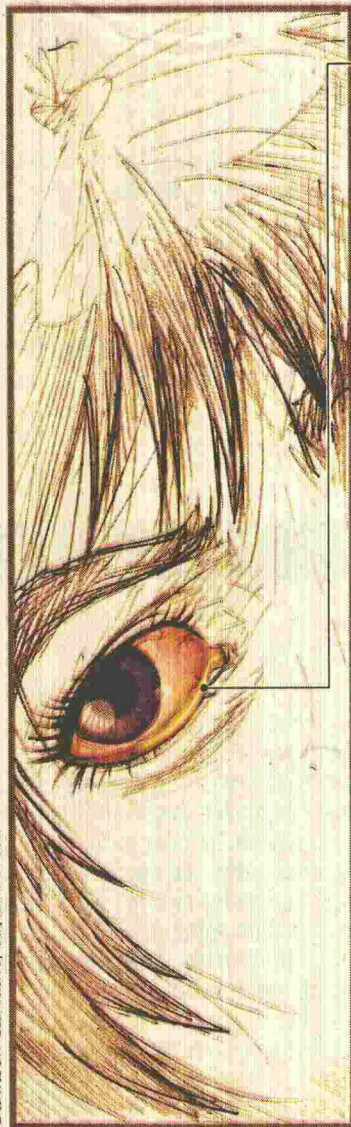
Valério Ayres/Esp. CB/D.A Press



Guilherme, 10 meses, sofreu com brotoejas: atenção especial do pai

É possível prevenir

A seca é época fértil para o aparecimento de conjuntivites e de problemas de pele. Saiba por que essas doenças surgem nesse período e como evitá-las:

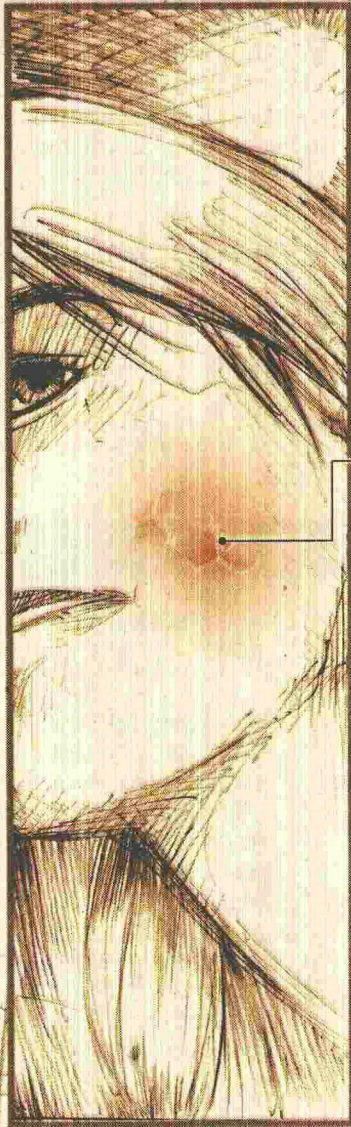


Danielson Carvalho/CB/D.A Press

Existem três tipos de **conjuntivite**: a alérgica, a viral e a bacteriana. Na estiagem, as mais comuns são a bacteriana e a viral, contagiosas e de fácil transmissão em dias frios. Isso porque vírus e bactérias se espalham mais facilmente com a umidade relativa do ar baixa e quando as pessoas ficam aglomeradas no mesmo ambiente.

A conjuntivite bacteriana e a viral têm características semelhantes: irritação e acúmulo de pus na área dos olhos. A diferença é que, na viral, uma membrana se forma na parte da frente do globo ocular. Além disso, a infecção por vírus demora mais tempo para ser tratada — às vezes, são necessários meses para acabar com o problema.

Se não for tratada de forma correta — com a aplicação de colírios anti-infecciosos e anti-inflamatórios — a conjuntivite viral pode vir a ser persistente. A doença forma nódulos na córnea, como se fossem depósitos de vírus. Assim, ela se torna uma patologia oportunista, que vai e volta conforme o sistema imunológico da pessoa.



A estiagem também propicia o aparecimento de doenças de pele, entre elas o eczema e as dermatites. Além disso, o clima frio e seco contribui para o agravamento de outras doenças, como a rosácea. Os principais sintomas são a vermelhidão e o ressecamento, com descamação da pele.

Esses problemas são ainda mais frequentes em crianças. Como os pequenos têm baixo teor de gordura na derme, acabam sofrendo mais com o **ressecamento** da região. As doenças também aparecem em pessoas que fazem tratamentos contra a acne ou para rejuvenescimento, pois os produtos contêm ácidos que acabam irritando a pele.

Nesses casos, a recomendação é suspender temporariamente o tratamento e cuidar da hidratação da pele. Nada de banhos muito quentes ou demorados. O sabonete deve ter o **PH neutro** e é preciso abusar dos **hidratantes**. As dicas valem para todos, inclusive para quem tem a pele oleosa. Outro conselho importante é não se esquecer do **filtro solar**, mesmo em dias nublados.

Pele mais sensível

Os dias ensolarados e secos de Brasília também favorecem os problemas de pele. Pessoas com a derme naturalmente seca são as que mais sofrem no período. Mas o ressecamento também incomoda quem tem a pele normal. A aposentada Elisa Gonzaga, 60 anos, monta um verdadeiro arsenal para enfrentar a estiagem: são cremes e pomadas hidratantes, sabonetes líquidos ou com o PH neutro e colírio para lubrificar os olhos. Mesmo assim, Elisa sofre literalmente na pele os efeitos da seca. “Moro há 40 anos em Brasília, e todo ano é a mesma coisa.”

A dermatologista Roniz Lima, do Instituto Durães de Medicina, explica que as dermatites são bastante comuns no período. Outras doenças, como a rosácea (inflamação dos vasos circulatórios), ficam mais severas com a falta de umidade.

Outro problema frequente é a pitiríase alba, caracterizada por manchas brancas que são muito confundidas com a micose pano branco. “A diferença é que as

manchas da pitiríase alba não têm as bordas definidas. Além disso, o pano branco não costuma atacar a face, ao contrário dessa doença”, esclarece o dermatologista Erasmo Tokarski, presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica no DF. Crianças e idosos são os mais afetados pela estiagem porque têm a pele mais sensível.

Nascido durante a seca, o pequeno Guilherme, de 10 meses, demanda uma série de cuidados. O pai do menino, o professor Rômulo Custódio, 31 anos, conta que o bebê sempre teve problemas de pele. No começo, eram manchas vermelhas que apareciam após o banho. Agora, surgem brotoejas onde há maior contato do corpo com peças de roupa.

Para prevenir o aparecimento das brotoejas, Rômulo aplica um talco em gel duas vezes ao dia no corpo de Guilherme. Dermatologistas recomendam que, além do uso de produtos hidratantes, os pais tomem cuidado com os banhos muito quentes e longos.

