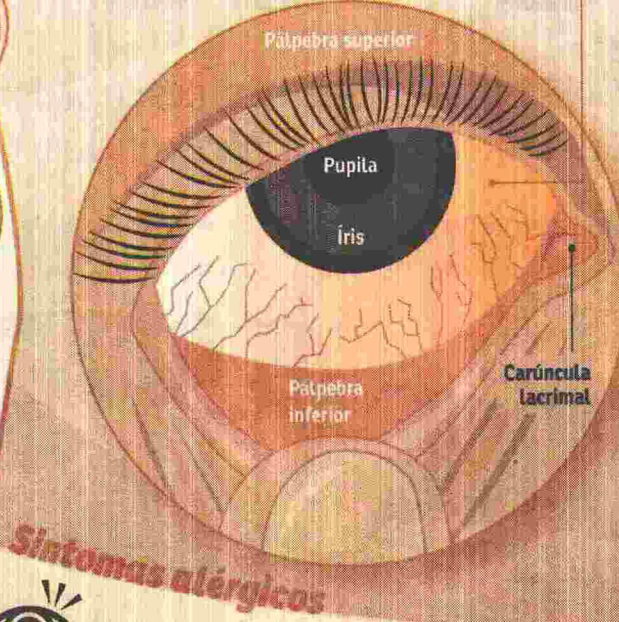


**ATO PERIGOSO**

Coçar os olhos, um ato instintivo, pode causar sérios problemas, inclusive a cegueira. Entenda:

**Sintomas alérgicos**

Coceira



Vermelhidão



Lacrimejamento



Visão borrada



Sensação de arranhado no olho



Inchaço ou vermelhidão na parte interna das pálpebras



Sensibilidade à luz



Sensação de que há um corpo estranho no olho

O problema

Como os olhos são estruturas moles e sem ossos no interior, a pressão do dedo pode alterar as estruturas internas abruptamente. Há o risco de que isso aumente a pressão intraocular e gere distorções corneanas.

Fonte: oftalmologista João Luiz Pacini

Complicações

Coçar os olhos pode provocar:

Ceratocone, caracterizado pelo amolecimento da córnea.

Lesões, como o descolamento da retina.

Risco

Nunca se deve coçar os olhos, pois o ato de friccioná-los, além de perigoso, libera substâncias que provocam mais coceira.

**Como agir**

Colocar uma compressa de água filtrada fria (não gelada) alivia muito o desconforto nesses casos.

Thiago Fagundes/CB/D.A Press

O perigo de coçar os olhos

Muitas vezes, o ato surge por reflexo, mas deve ser evitado a qualquer custo. No lugar de alívio, surgem os riscos de desenvolvimento de problemas sérios, que vão de uma conjuntivite bacteriana ao descolamento da retina.

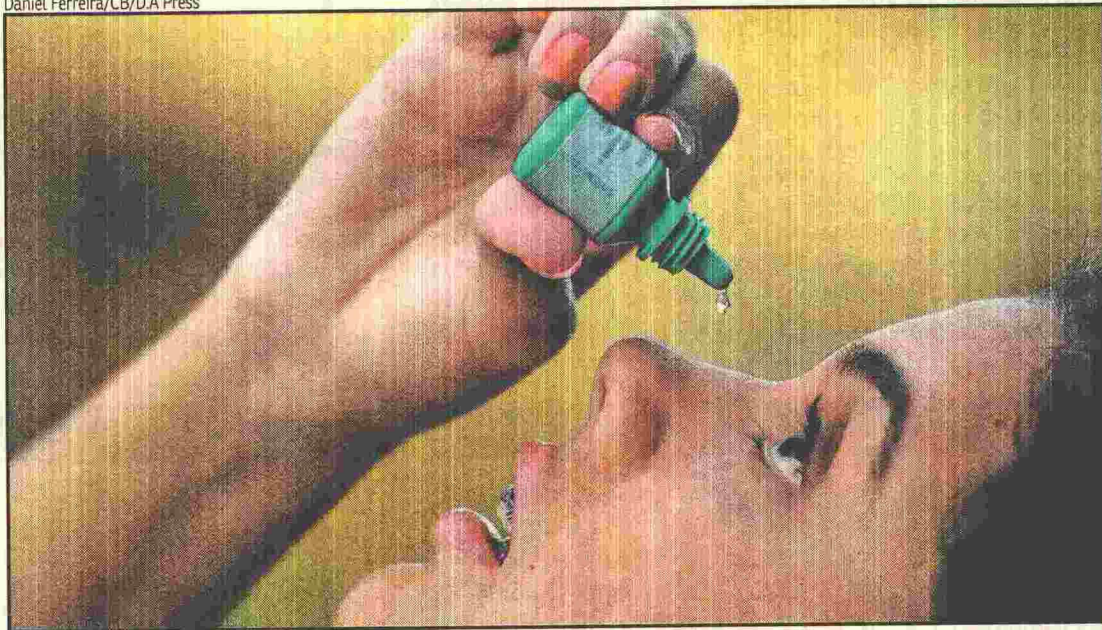
» REBECA RAMOS

O simples ato instintivo de levar os dedos aos olhos quando alguma coisa os irrita é um péssimo hábito e pode causar problemas. Coçá-los, então, nem se fala. Primeiro, porque, assim como em qualquer parte do corpo, quanto mais se esfrega, maior será a vontade de coçar. Depois, como a estrutura do órgão é muito delicada, a pressão exercida pelos dedos pode lesionar áreas importantes, que, no futuro, facilitam o desenvolvimento até de sérias doenças.

De acordo com o oftalmologista do Visão Institutos Oftalmológicos Associados Luiz Fernando Rabelo, há três fatores que podem causar coceira nos olhos: ambientais, patológicos e medicamentosos. No primeiro caso, o problema aparece quando a temperatura está extrema — quanto mais quente e seco, maior será a quantidade de poeira circulando na atmosfera. O mesmo ocorre com a umidade, que aumenta a proliferação de mofo. As causas patológicas têm relação com as reações das pessoas diante das mudanças climáticas, que podem desencadear rinites, bronquites e sinusites, entre outras alergias. Os problemas originados por medicamentos são provocados por eventuais efeitos colaterais. “Embora todas sejam conjuntivites alérgicas, o diagnóstico deve ser realizado em consulta e vai levar em conta o histórico do paciente”, explica o médico.

Instalada a alergia, sintomas como lacrimejamento excessivo, vermelhidão, irritação, sensação de areia, inchaço das pálpebras, ardência e queimação mostram que há algo de errado com os olhos. O médico afirma que, por mais que pareça inevi-

Daniel Ferreira/CB/D.A Press



Raquel sofre com rinite alérgica: “Eu coço à noite sem ver e, de manhã, estou com eles inchados e vermelhos”

tável, jamais se deve levar os dedos aos olhos. O melhor a fazer é lavar com água limpa e procurar um especialista. “Coçar é pior, porque a mão é suja e leva bactérias para os olhos, desenvolvendo a conjuntivite bacteriana ou mesmo podendo machucá-los”, ressalta.

Poeira, mofo e umidade demais são determinantes para que o desconforto da estudante Raquel Teixeira, 21 anos, comece. Por sofrer de rinite alérgica, qualquer um desses fatores contribui para que a jovem espirre, pisque em excesso, fique com o nariz congestionado e os olhos coçam sem parar. “É irritante. Fico incomodada nessas fases”, diz. O problema de Raquel a impede de usar algumas maquiagens e, em tempos de crise, ela acorda com os olhos inchados. “Eu coço à noite sem ver e, de manhã, estou com eles inchados e vermelhos”, conta.

Para evitar o problema, Raquel mantém a casa e, principalmente, o quarto sempre livres

Alívio

Quando a coceira se instalar, vale utilizar compressas geladas, lavar com soro fisiológico ou colírios lubrificantes ou colírios antialérgicos. São vários no mercado. Eles são anti-histamínicos, que aliviam a coceira e estabilizam a membrana dos mastócitos. Só o médico, vale lembrar, pode prescrevê-los.

de poeira, utilizando produtos antimofos e trocando as roupas de cama com frequência. “Também lavo os olhos com soro fisiológico e faço compressa com água gelada. Alivia bastante”, descreve. A estudante sempre utiliza um colírio lubrificante.

Complicação

O oftalmologista Hilton Medeiros conta que a alergia e a coceira facilitam o desenvolvimento do ceratocone, doença caracterizada por um afinamento progressivo da córnea. Originalmente de formato côncavo, quando doente a córnea fica cada vez mais fina, mole e vai tomando a forma de um cone. “Isso compromete a visão, e o tratamento, às vezes, pode ser complicado”, salienta.

O ceratocone é classificado em estágios moderado ou severo e se manifesta por miopia e astigmatismo nos olhos. Por isso, é comum que muitas pessoas tenham o mal sem saber.

>>> A conjuntivite

» A alergia sempre acomete os dois olhos. Um pode estar mais visível que o outro, mas o problema está em ambos.

» Na forma alérgica, a coceira é mais comum.

» Secreções como remela clara ou amarelada são mais recorrentes na versão infecciosa.

» Conjuntivite alérgica não é contagiosa. Só a viral.

» A forma viral dura, no máximo, duas semanas. A alérgica, quando não tratada, pode ultrapassar esse período.

» Existem quatro tipos de conjuntivite alérgica. São elas: sazonal (sensibilidade a fatores externos climáticos), vernal (associada a alergias sistêmicas), atópica (tipo raro, está relacionada à asma e dermatites) e papilar gigante (associada ao uso crônico de lentes ou traumas).

Quando a doença evolui, contudo, o paciente pode até perder a visão, que só irá ser recuperada com a utilização de lentes de contato, cirurgias e óculos. “Por isso, a insistência para não coçar os olhos. Há muito tempo, os especialistas já relacionam o surgimento do ceratocone a pacientes alérgicos, pois esses têm histórico de coçar os olhos demais”, justifica.

Segundo o médico, a pressão que o dedo faz nos olhos muda a estrutura da córnea e da fibra ocular, deixando-a mais elástica, e, com isso, aumenta a pressão. E mesmo se exposto a esse risco, a pessoa que insiste em coçar os olhos vai apenas fazê-lo ainda mais. O oftalmologista explica que o ato estoura os mastócitos, células responsáveis pelas reações alérgicas que conduzem os leucócitos até a área afetada, para criar uma vasodilatação. Essa ruptura libera vitaminas que aumentam ainda mais a coceira. “É dessa forma

que os olhos ficam vermelhos e irritados. O ideal mesmo é não coçar”, salienta.

A securitária Akemi Kikuchi, 31 anos, sabe bem o mal que esse ato aparentemente bobó pode causar. Certo dia, os olhos começaram a arder e a coçar e, em pouco tempo, estavam inchados e vermelhos. “Não sabia o que fazer. Como uso lente, achei que não tinha limpado direito”, relata. Akemi foi ao médico e descobriu que estava com conjuntivite bacteriana, mas não sabe direito o que causou. “Pode ter sido coçando, ou realmente a lente estava infectada”, especula.

Conforme o especialista Luiz Fernando Rabelo, os casos com coceira extrema podem ocasionar lesões mais sérias, desde úlcera em escudo — tecido que nasce nos olhos e é tratado com remoção e corticoides — até machucados na retina. “Em casos mais graves ainda, pode levar, no futuro, ao descolamento da retina”, destaca.