

Curiosidades, Mitos e Verdades em Oftalmologia ... CUIDADO!

A coluna deste mês visa esclarecer dúvidas muito comuns entre as pessoas e crendices que muitas vezes se espalham como se fosse verdades. CUIDADO!

*Dra. Marcela Cypel
Médica Oftalmologista
Pesquisadora Mentora do Portal do Envelhecimento*

Ver televisão ou ler no escuro pode prejudicar a visão?

Não, no entanto quanto mais iluminado o ambiente melhor. Deve-se evitar os reflexos na tela da TV assim como a entrada de sol diretamente no olho de quem está assistindo, pois isso causa incômodo e prejudica a visão da imagem com nitidez.

Colocar objetos muito perto dos olhos prejudica a visão?

Não, mas pode dar sensação de cansaço visual pelo fato da musculatura ocular ficar tensa numa mesma posição para realizar a acomodação e a convergência necessária para dar foco na imagem. Em alguns casos o fato de chegar muito perto de um objeto para poder enxergá-lo com nitidez é sinal da presença de grau no olho, correção com óculos, e neste caso um exame oftalmológico se faz necessário para investigação do quadro.

Colocar suco de limão no olho quando este estiver irritado é recomendado?

Não, em hipótese alguma, pois o limão pode causar queimaduras na córnea ou piorar a irritação já presente; além de causar ardor intenso. Assim como não se recomenda colocar leite de peito ou manteiga no olho; tais recomendações não tem nenhum embasamento científico ou comprovação de base sólida confiável.

Usar muito a visão no computador, leitura ou dirigindo, “gasta” a visão mais rápido?

Não, os olhos foram feitos para exercer a função de enxergar. Lógico que realizar atividades como o uso do computador, leitura ou dirigir permitindo intervalos e pequenas pausas permite que a musculatura ocular assim com a lágrima possam se estabilizar. Evitando leves dores de cabeça, sensação de “cansaço visual” ou sensação de “olho seco”.

Usar óculos faz o grau que temos no olho diminuir?

Não, a função do óculos é corrigir a graduação faltante no olho permitindo que os raios refratem e tenham convergência suficiente para fazer a imagem formada cair sobre a retina, nem antes nem depois desta; obtendo-se assim uma imagem nítida. Quando a pessoa retira o óculos esse efeito é perdido.

Forçar a vista faz o grau aumentar?

Não, o esforço para enxergar é decorrente da falta de correção e não o contrário.

Após a cirurgia de Catarata devemos evitar abaixar e levantar a cabeça?

Sim, após a cirurgia de catarata, em especial nos primeiros dias, deve-se ter alguns cuidados específicos e ficar abaixando e levantado a cabeça deve ser evitado. Existem recomendações específicas para cada procedimento cirúrgico e com cirurgia nos olhos não é diferente; assim como algumas recomendações podem variar de médico para médico. Neste caso escolha um profissional que você tenha confiança e siga as recomendações por ele passadas.

Manchas no campo de visão, flashes de luz, visão embaçada ou baixa da visão em um ou ambos os olhos de causa súbita ou gradual são acontecimentos comuns em idosos?

Não, de forma alguma e devem ser investigadas se possível logo no seu aparecimento por um oftalmologista e com realização de exame de mapeamento da retina (inclui dilatação das pupilas). As causas podem ser diversas e com graus variáveis de gravidade.

Todo olho vermelho é conjuntivite?

Não, existem várias causas para se ter olho vermelho com ou sem secreção. A verdade é que todo olho vermelho que não melhore em um ou 2 dias deve ser submetido a exame oftalmológico.

Coçar o olho pode descolar a retina?

Não, mas pode causar alterações na córnea e também predispor a infecções em especial se as mãos não estiverem devidamente limpas ou lavadas. O melhor é evitar coçar os olhos.

Coloco-me a disposição para esclarecer outras dúvidas.

Dra. Marcela Cypel

Contato: Dra. Marcela Cypel macypel@terra.com.br

Limpar lentes de contato com soro favorece infecções

O hábito de substituir as substâncias específicas por soro fisiológico na limpeza das lentes de contato pode levar a infecções ou alergias nos olhos, alertam oftalmologistas.

Julliane Silveira

De acordo com especialistas, o uso errado é comum --tanto por desconhecimento sobre os riscos da substituição quanto pelo preço muito superior do produto específico (conhecido como solução multiúso).

Mas o soro não limpa nem desinfeta a lente, propiciando acúmulo de bactérias, gordura e proteínas. "Pode haver alteração na superfície da córnea, os micro-organismos podem causar úlcera e até perda de visão, além de outras sequelas importantes", diz César Lipener, chefe do setor de lentes do Instituto da Visão da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo).

"Antigamente, os produtos para desinfecção da lente eram tóxicos para os olhos e, por isso, recomendávamos que se enxaguasse com soro. Muitos incorporaram o hábito", afirma.

Segundo o oftalmologista Mário Motta, presidente da Sociedade Brasileira de Oftalmologia, as lesões na córnea causadas por lentes contaminadas são uma das principais indicações de transplante de córnea entre jovens. "A recomendação mundial para evitar problemas é limpar e conservar as lentes com soluções multiúso", diz.

Além de não desinfetar corretamente, o soro propicia problemas: a maioria dos que são vendidos em farmácia contém substâncias químicas, usadas como preservativos, que podem ser tóxicas.

"O paciente usa o produto e sente desconforto, fica com o olho vermelho, irritado. Acaba atribuindo à lente, mas, na verdade, é o soro", diz Lipener. Pela mesma razão, a prática de pingar soro diretamente nos olhos é contraindicada.

"Dependendo de como ele é armazenado, pode haver colonização de germes. Durante o banho, é feita uma boa limpeza dos olhos e dos cílios, não é preciso usar o produto no dia a dia", explica o oftalmologista Eduardo Rocha, especialista em doenças externas do Hospital Oftalmológico de Brasília.

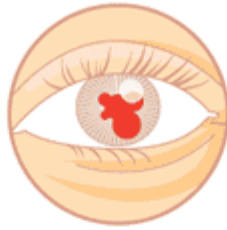
SOB RISCO

Mau uso de lentes pode causar problemas sérios



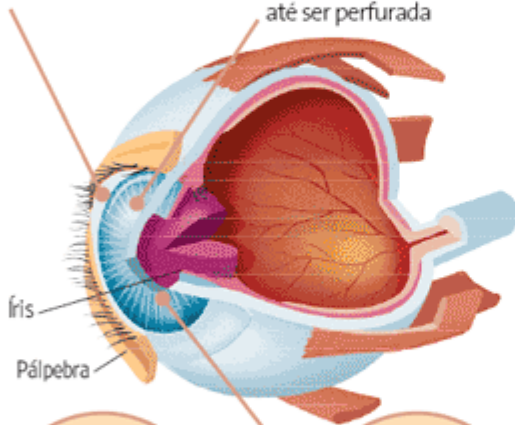
Conjuntivite

Inflamação da conjuntiva (membrana que protege a parte branca do olho e o lado interno das pálpebras)



Úlcera de córnea

Descamação da camada superficial da córnea, que é contaminada por germes. A córnea perde a transparência, inflama-se e pode até ser perfurada



Alergias

Substâncias se depositam na superfície da lente e algumas podem ficar impregnadas e levar a quadros alérgicos



Edema na córnea

O uso prolongado pode levar a acúmulo de líquido da córnea — há alteração na oxigenação da córnea e a visão perde nitidez

Para limpar



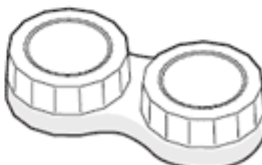
- 1 Lave bem as mãos antes de manusear a lente



- 2 Retire-a e aplique algumas gotas da solução multiuso específica para limpar lentes



- 3 Faça uma leve fricção com o dedo



- 4 Conserve-a no estojo limpo, coberta com o produto

Fontes: CÉSAR LUPENER, chefe do setor de lentes do Instituto da Visão da Unifesp e MÁRIO MOTTA, presidente da Sociedade Brasileira de Oftalmologia

Editoria de Arte/Folha Imagem

Experiência

A promotora de eventos Bianca Maluf de Pinho, 26, já sofreu problemas sérios em decorrência do mau uso. "Eu dormia com a lente, limpava somente com soro... Como não dava problema, continuava fazendo errado", conta.

Há cinco anos, começou a sentir dores fortes nos olhos. Foi constatada uma inflamação grave na córnea. "Comecei a fazer as coisas direito, mas mesmo assim os olhos estavam debilitados e doíam com a lente."

Bianca teve de ficar cerca de seis meses sem usar lentes para cuidar do problema e, até hoje, não pode usá-las diariamente, pois sente irritação e vermelhidão. "Faço tudo certo, mas hoje meus olhos não aguentam."

Cuidados

Para evitar problemas, as lentes devem ser desinfetadas diariamente. Se o usuário tem alergia ou sensibilidade ao produto (o que ocorre raramente), é possível enxaguar as lentes com soro proveniente de pequenas ampolas de 10 ml (que podem ser descartadas) ou o do tipo não preservado -também vendido em farmácia.

Recomenda-se limpar o estojo uma vez por semana e trocá-lo a cada três meses -após esse tempo, a embalagem começa a reter resíduos que favorecem a adesão de bactérias.

Fonte: Folha de S.Paulo. <http://www1.folha.uol.com.br/folha/equilibrio/noticias/ult263u637731.shtml>. Acessado em 14/10/2009.

Cegueira pode mesmo intensificar outros sentidos

A afirmação familiar é tema de muitos roteiros de Hollywood --como "Demolidor", no qual a repentina cegueira de um advogado intensifica seus outros sentidos e o transforma em super-herói. Estudos sugerem que a história é mais real que fantasia.

Numa série de estudos, neurocientistas da McGill University testaram participantes cegos e com visão normal para verificar a percepção e habilidade de localizar sons. Os participantes cegos geralmente tiveram pontuação maior, o que foi uma grande surpresa --até que os cientistas descobriram que o momento em que os participantes tinham ficado cegos afetava seu desempenho.

Os cegos de nascença se saíram melhor, os que ficaram cegos quando crianças ficaram um pouco atrás, e os que perderam a visão após os dez anos de idade não foram melhores que os participantes de visão normal. A implicação é que um cérebro jovem poderia ser requalificado para que as áreas de processamento visual fossem utilizadas com outros propósitos.

Talvez a maior prova disso tenha sido mostrada em estudos de imagens cerebrais, nos quais cientistas descobriram que indivíduos cegos que melhor puderam localizar um som envolviam tanto o córtex auditivo quanto o occipital, onde ocorre a percepção visual. Participantes cegos que tiveram baixo desempenho, assim como os indivíduos de visão normal, tiveram pouca ou nenhuma atividade no lóbulo visual.

Outros estudos tiveram resultados similares com a identificação de odores e sensações táteis.

Fonte: Folha de S.Paulo. <http://www1.folha.uol.com.br/folha/equilibrio/noticias/ult263u634200.shtml>. Do *New York Times*. Acessado em 06/10/2009.

Obs.: Para conhecer um pouco mais esta temática, recomendo aos usuários do Portal do Envelhecimento ver o vídeo intitulado "Uso incorreto de lentes pode levar à cegueira" Trata-se de uma entrevista com a Dra. Ana Luisa Höfling-Lima e está relacionada a curiosidades em Oftalmologia – tema do primeiro artigo desta coluna escrito por mim. Embora não seja direcionado para pessoas idosas, recomendo sua leitura. Segue o site e a chamada para a entrevista: Band News, em set/2009.

http://maisband.band.com.br/v_35559_cotidiano_uso_incorreto_de_lentes_pode_levar_a_cegueira.htm. - Vendidas sem exigência de receita médica, as lentes de contato são usadas por 8 milhões de brasileiros. Mas a falta de orientação pode levar a problemas graves, inclusive à cegueira.