



Dra.
Erika Canarim de Pinho
Oftalmologista - CRM: 91761

Manual do paciente oftalmológico

Este manual do paciente oftalmológico tem o objetivo de esclarecer dúvidas sobre como cuidar bem dos olhos, pontuando a importância de sempre fazer um acompanhamento preventivo com o seu médico oftalmologista, mesmo que não haja queixa aparente.

O conteúdo foi elaborado com referências nas recomendações do Conselho Brasileiro de Oftalmologia.

O manual não exclui uma consulta clínica cuidadosa com o seu médico oftalmologista. Qualquer dúvida deve ser esclarecida em consultório.

Importante: evite o autodiagnóstico e a automedicação.

Boa leitura!



Dra.
Erika Canarim de Pinho
Oftalmologista - CRM: 91761

O que é Alergia Ocular?



Alergia é uma resposta exagerada do sistema imunológico, que se desenvolve após o contato com alguma substância estranha ao organismo, os chamados alérgenos, sendo que nos olhos os agentes mais comuns são poeira, ácaros (um animal microscópico), pólen de flores e pelos de animais e corantes. A alergia ocular ocorre em indivíduos que tenham uma predisposição genética e que já tenham sido previamente sensibilizados, por um contato anterior com o alérgeno. Frequentemente essas pessoas apresentam outras alergias (asma, rinite, dermatite, etc).

1) O sintoma mais frequente da alergia é a coceira e costuma ser acompanhada de lacrimejamento, vermelhidão, inchaço, aumento da sensibilidade à luz (fotofobia) e, também, pode apresentar discreta secreção aquosa.

2) Os medicamentos existentes atualmente são capazes de aliviar de forma eficaz e segura os sintomas da alergia ocular, bem como de prevenir e amenizar as crises alérgicas, que costumam ocorrer a cada vez que se tem contato com os alérgenos.

3) O médico oftalmologista é o profissional indicado para receitar a medicação mais adequada para cada caso específico da alergia.

4) O hábito de esfregar os olhos pode causar severos danos aos olhos.

Orientações

- Preferir pisos laváveis, evitar carpetes e tapetes;
- Providenciar paredes lisas e facilmente laváveis, sem papel;
- Se não puder evitar o uso de cortinas, pelo menos que sejam de tecidos sintéticos, lisos e laváveis;
- Preferir móveis fáceis de limpar;
- Manter os ambientes arejados e com a máxima exposição ao sol, dificultando assim a proliferação de fungos (bolor);
- Evitar cobertores felpudos, lençóis de flanela e edredons de penas, dando preferência para materiais sintéticos;
- Sempre que possível expor ao sol lençóis e fronhas e lavar a quente (60°);
- Forrar colchão e travesseiro com capas impermeabilizantes;
- Aspirar o colchão e o estrado da cama semanalmente;
- Não manusear produtos que acumulem poeira, como bichos de pelúcia, livros e documentos antigos em prateleiras abertas.
- Evitar vasos com flores ou xaxim e animais que soltem pelos dentro de casa;
- Manter o ar condicionado sempre limpo e trocar o filtro quando houver indicação do fabricante;
- Roupas guardadas durante muito tempo, devem ser lavadas antes de usar;
- Evite o uso de vassoura ou espanador, prefira pano úmido para remover a poeira.



Dra.
Erika Canarim de Pinho
Oftalmologista - CRM: 91761

A importância da higiene ocular



Os nossos olhos estão diariamente expostos a influências, como: poluição, ar seco, vento, bactérias, etc. As pálpebras e os cílios oferecem proteção aos olhos, mas muitas vezes não são suficientes para oferecer a proteção adequada, pois ficam sensíveis a essas variáveis ambientais. A partir daí, podem surgir doenças inflamatórias dos olhos, como: blefarite, conjuntivite, hordéolo (terçol), etc. Por isso, a higiene diária das pálpebras e dos cílios é essencial e eficaz para evitar esses tipos de inflamações palpebrais, principalmente a blefarite.



Blefarite – O que devo saber?

A blefarite é uma inflamação crônica que afeta a borda ciliar das pálpebras, ou seja, o limite entre a pele e a membrana mucosa do olho (onde nascem os cílios).

A blefarite ocorre quando pequenas glândulas sebáceas localizadas perto da base dos cílios não funcionam corretamente. Isso provoca alguns sintomas, como: inflamação das pálpebras, formações de crostas, olhos inchados, lacrimejamento, vermelhidão dos olhos, pálpebras oleosas, descamação da pele ao redor dos olhos, cílios crescendo de forma anormal, etc.

Quais os fatores de risco?

Pessoas com tendência à pele mais oleosa, caspas ou síndrome do olho seco são mais suscetíveis à blefarite. A alimentação também pode influenciar nesse processo, piorando os sintomas.

Recorrência

Muitas vezes, as pessoas com blefarite apresentam um quadro recorrente, ou seja, melhora por um tempo, mas depois voltam os sintomas.

Tratamento

O objetivo do tratamento da blefarite é proporcionar alívio e controle dos sintomas. Geralmente é indicada a aplicação de calor nas pálpebras e a limpeza diária das pálpebras e cílios, principalmente para evitar recorrências. O seu oftalmologista é o especialista mais indicado para diagnosticar e orientar a melhor opção de tratamento.



Dra.
Erika Canarim de Pinho
Oftalmologista - CRM: 91761

Como usar colírios e pomadas



Colírios e/ou pomadas oftálmicas são produtos estéreis, com ausência de micro-organismos, porém, esta esterilidade é garantida até o momento da abertura dos frascos e tubos. A partir deste momento, cabe ao paciente evitar que os produtos sejam contaminados.

Precauções e advertências:

- Antes de aplicar os produtos, verificar os prazos de validade dos mesmos. Nunca utilizar medicamentos com prazos de validade vencidos;
- Não utilizar medicamento indicado a outra pessoa e não emprestar de ninguém o seu medicamento;
- Não encostar os dedos, os cílios ou qualquer outro objeto no bico gotejador do colírio, nem na abertura da bisnaga da pomada, para não contaminar o produto;
- Se o produto for de uso único, destruí-lo após o uso, não armazenar nenhum resto de produto;
- Mantenha o medicamento fora do alcance de crianças;
- Não desaparecendo os sintomas ou ocorrendo reações adversas, informe o seu médico;

- No caso do paciente ter que utilizar colírio ou pomada oftálmica num mesmo tratamento, pingar primeiro o colírio e, após 5 minutos, fazer o uso da pomada. Nunca inverter a ordem, uma vez que a pomada adere à superfície ocular, promove uma barreira que pode impedir o contato do colírio com a área a ser tratada.

- Não compartilhar colírios com outras pessoas.

- Se o colírio for utilizado em pós-operatório recente, não usar colírios já abertos antes do procedimento, pois o frasco e o remédio podem estar contaminados e prejudicar o resultado da cirurgia.

Instruções de uso:

- 1- Lavar e secar bem as mãos;
- 2- Deitar (ou sentar, colocando a cabeça bem inclinada para trás);
- 3- Puxar a pálpebra inferior para baixo, usando o dedo indicador;
- 4- Pingar o colírio (ou colocar a pomada oftálmica) sem encostar o aplicador nos olhos, usando as quantidades recomendadas pelo profissional;
- 5- Fechar os olhos devagar. Tentar não ficar piscando, nem fechar os olhos com força, pois isso colocará o conteúdo aplicado no olho para fora do mesmo;
- 6- Após pingar o colírio/aplicar a pomada e fechar os olhos, colocar o indicador de cada mão no canto dos olhos que fica próximo ao nariz, fazendo uma ligeira pressão durante 1 a 2 minutos. Esse procedimento evita que o medicamento escorra para os canais que comunicam os olhos com o nariz e a garganta, tornando a medicação mais efetiva e impedindo que ela seja absorvida pelo organismo, o que poderia aumentar o risco de efeitos adversos;
- 7- Movimentar o globo ocular em círculos,



Dra.
Erika Canarim de Pinho
Oftalmologista - CRM: 91761

Como usar colírios e pomadas

ou de um lado para o outro, a fim de espalhar bem o produto por toda a superfície;

8- Limpar a área externa dos olhos com um lenço ou um pedaço de gaze caso o produto tenha extravasado;

9- Lavar as mãos para remover possíveis resíduos do produto.

OBS: Se a aplicação do colírio com os olhos abertos (como descrito acima) for difícil, principalmente em crianças ou pacientes que tenham forte reflexo de piscar os olhos, o produto pode ser aplicado com os olhos fechados. Nesse caso o paciente deve deitar, fechar os olhos e pingar o colírio no canto interno do olho, abrindo-o em seguida, para que o produto penetre no saco conjuntival por ação da gravidade.

Prazo de validade e armazenagem:

Atenção quanto ao prazo de validade do medicamento impresso na embalagem. Mantê-lo em sua embalagem original, fechada, ao abrigo da luz, calor e umidade. Ficar atento quanto à armazenagem específica referenciada no rótulo. Descarte produtos sem uso ou vencidos em local apropriado.

Alguns colírios necessitam de refrigeração. Observe atentamente às instruções. Evite o contato do colírio com a pele, principalmente, aqueles que forem de uso contínuo.

Orientações Básicas para o Paciente



Lave as mãos antes de colocar seu colírio no olho.



Segure firme o frasco em uma das mãos. Com o dedo indicador, puxe levemente a pálpebra inferior para baixo, criando assim uma "bolsa" para receber a gota. Aperte o frasco e faça com que a gota caia na "bolsa". Feche os olhos lentamente após a aplicação. Se o produto for prescrito para os dois olhos, repita a operação no outro olho.



Coloque a dose recomendada pelo seu médico no saco lacrimal (olho).



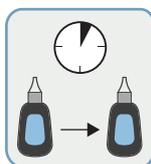
Evitar tocar a ponta do bico contágotas ou tubo da pomada, nos tecidos oculares.



Para sua segurança, o mesmo colírio não deve ser utilizado por mais de um paciente.



Se estiver utilizando lentes de contato, retire as lentes ao colocar o colírio, e as recoloca após cinco minutos.



Após utilizar dois ou mais colírios diferentes, dê um intervalo de cinco minutos entre eles, para que cada um possa fazer o seu efeito.



Não use remédio sem o conhecimento do seu médico. A automedicação pode ser muito perigoso para sua saúde.



Dra.
Erika Canarim de Pinho
Oftalmologista - CRM: 91761

A importância da consulta oftalmológica



Em cada fase da vida, os cuidados com a saúde ocular e o atendimento por um médico oftalmologista são importantes como forma de proteger a visão.

Gestação:

Rubéola e toxoplasmose podem causar cegueira e problemas neurológicos na criança. Já nas gestantes, as alterações hormonais da gestação podem causar oscilação do grau dos óculos, podendo ser reversível ou não.

Recém-nascidos:

O Teste do Olhinho é capaz de detectar, entre outros problemas, catarata congênita, glaucoma congênito e retinoblastoma.

Crianças (até 7 anos):

A visão se desenvolve até os sete anos de idade. Por isso, é muito importante que problemas de visão sejam tratados o quanto antes. Pelo menos, um exame aos 4 anos de idade, é obrigatório.

Crianças (acima de 7 anos):

Com o início da vida escolar, também é possível perceber a presença de problemas refrativos que podem prejudicar o aprendizado, causar dor de cabeça e cansaço.

Adolescentes e jovens:

Durante a adolescência e a puberdade, com frequência são diagnosticados os problemas refrativos (miopia, astigmatismo e hipermetropia). Neste período é que mais podem progredir.

Adultos:

Queixas como sensação de vista cansada, coceira nos olhos, dificuldade para focalizar imagens e lacrimejamento são as mais comuns em adultos que procuram o atendimento oftalmológico. A presbiopia geralmente se manifesta após os 40 anos. Os sintomas do glaucoma costumam aparecer somente em fase avançada. Se a doença não for tratada, pode levar à cegueira. Por isso, o exame oftalmológico anual, preventivo, é fundamental para detecção e tratamento precoce.

Adultos (acima de 50 anos):

Aproximadamente 85% das cataratas são classificadas como senis, com maior incidência na população acima dos 50 anos.

Idosos:

A DMRI (Degeneração Macular Relacionada à Idade) causa distorção da visão central, dificultando principalmente a leitura. Os danos à visão central são irreversíveis, mas a detecção precoce e os cuidados podem ajudar a controlar os efeitos da doença.

Diabéticos:

As pessoas que têm diabetes apresentam um risco de perder a visão 25 vezes maior do que as demais. Para manter a visão, diabéticos devem passar rotineiramente por uma consulta oftalmológica, já que o grau dos óculos pode oscilar de acordo com o nível de glicemia, quando elevada, a mesma pode causar problemas na retina.



Dra.
Erika Canarim de Pinho
Oftalmologista - CRM: 91761

Como cuidar das lentes de contato



Siga os passos abaixo, para garantir a boa assepsia e conservação das suas lentes de contato.

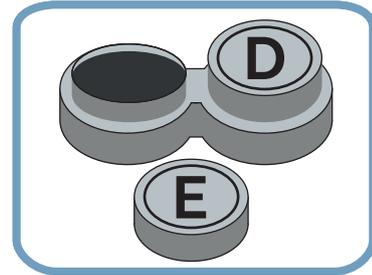
1º Passo: Lave e seque bem suas mãos antes de manusear as lentes de contato;



2º Passo: Enxágue os dois lados das lentes, por 5 segundos, com uma solução recomendada pelo oftalmologista.



3º Passo: Coloque as lentes limpas no estojo e preencha-o com a solução. Feche o estojo com cuidado e deixe as lentes imersas por, no mínimo, quatro horas.



4º Passo: Suas lentes, agora, estão prontas para serem usadas novamente. Retire-as do estojo e coloque-as nos olhos. Se algum resíduo permanecer nas lentes, enxágue-as com a solução antes de colocá-las. Descarte o líquido do estojo, lave-o com a solução e deixe-o secar.



Não armazene suas lentes de contato em soro fisiológico, ele não limpa, não desinfeta e pode contaminar as suas lentes de contato. Caso haja recomendação médica do soro fisiológico, mantê-lo em geladeira e trocar o frasco semanalmente.

As lentes devem ser usadas por um período de 8 a 10 horas por dia, retirando-as para dormir. Usar a lente de contato para dormir aumenta o risco de úlcera de córnea em 400%.



Dra.
Erika Canarim de Pinho
Oftalmologista - CRM: 91761

Como cuidar das lentes de contato

Também não deve-se usar as lentes de contato com os olhos vermelhos, irritados, inflamados ou com secreção.

É recomendado levar com você sempre o estojo das lentes, caso precise retirá-las por causa de algum incômodo. Mas é importante higienizar ou trocar o estojo periodicamente.

E lembre-se, siga sempre a orientação de seu oftalmologista.

Como colocar e retirar as lentes de contato:

Colocando as lentes com uma das mãos:

- 1- Coloque a lente na ponta do dedo indicador. Confira se a lente está do lado correto (a borda virada para dentro) ou não (a borda virada para fora);
- 2- Olhe para frente e baixe sua pálpebra inferior com o dedo médio;
- 3- Olhe para cima e coloque a lente na parte inferior do olho;
- 4- Olhe para baixo, pisque e solte a pálpebra;
- 5- Repita os passos acima com a outra lente.

Com as duas mãos:

- 1- Coloque a lente na ponta do dedo indicador. Confira se a lente está do lado correto (a borda virada para dentro) ou não (a borda virada para fora).
- 2- Com o dedo indicador da mão esquerda, levante a pálpebra superior.
- 3- Com o dedo médio da mão direita, abaixe a pálpebra inferior. Coloque a lente no centro do olho com o dedo indicador.
- 4- Solte as pálpebras e pisque para a lente se posicionar corretamente;
- 5- Repita os passos acima com a outra lente.

Retirando as lentes:

- 1- Olhe para cima e baixe a pálpebra inferior com o dedo médio da mão direita;
- 2- Pegue suavemente a lente entre o seu dedo indicador e o polegar, retirando-a do olho;
- 3- Siga todos os passos descritos na seção "Como cuidar das suas lentes de contato";
- 4- Guarde as lentes, no estojo, com cuidado.



O que NÃO FAZER

Comprar lentes sem consultar o oftalmologista

Usar soluções de lentes que tenham passado da data de validade ou prazo para descarte.

Não descartar a totalidade da solução restante das lentes de contato depois de cada utilização

Reutilizar a solução para lentes.

Expor as lentes de contato a água destilada, água de torneira ou qualquer solução salina caseira.

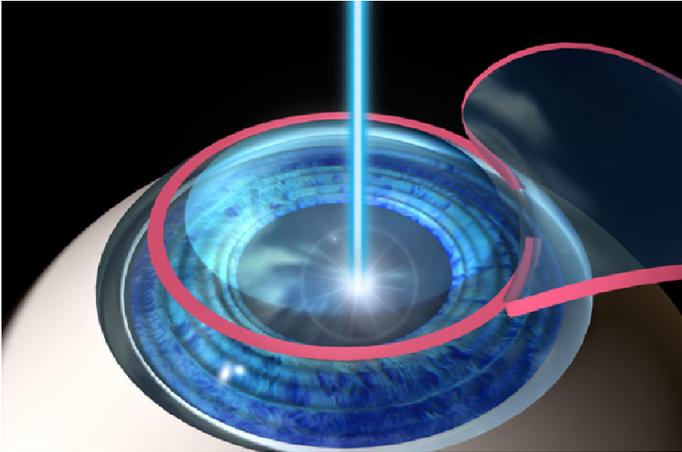
Colocar as lentes em contato com a boca para molhá-las.

Prolongar o uso de lentes descartáveis por tempo superior ao recomendado, não respeitando o período de descarte.



Dra.
Erika Canarim de Pinho
Oftalmologista - CRM: 91761

Cuidados pré-cirúrgicos



Confira algumas orientações pré-cirúrgicas para alguns procedimentos oftalmológicos (Implante de anel intraestromal corneano, cross-linking, LASIK, femto-lasik, PRK, PTK, exérese de tumor conjuntiva, transplante de córnea e outras cirurgias de córnea):

- ✓ Trazer guia autorizada pelo convênio, se for o caso;
- ✓ Trazer exames pré-operatórios solicitados pelo médico;
- ✓ Se for solicitado anestesia, agendar consulta pré-anestésica e trazer a ficha pré-anestésica;
- ✓ Comparecer na hora agendada, com rosto e cabelos lavados, sem perfume ou outros produtos com odor, protetor solar, cremes, maquiagens, rímel, delineadores ou qualquer produto aplicado à área dos olhos e face (retirar exaustivamente qualquer produto usado no dia anterior);

- ✓ Vir acompanhado de responsável maior de 21 anos;
- ✓ Retirar joias, bijuterias, brincos, anéis e piercings;
- ✓ Não usar esmalte de unha colorido;
- ✓ Se for recomendado jejum, observar as orientações do anestesiologista. Os medicamentos devem ser tomados mesmo em jejum;
- ✓ Se o jejum não for recomendado, faça uma refeição leve e tome toda a medicação de uso diário e contínuo;
- ✓ Evite roupas de acrílico, dê preferência às de algodão;
- ✓ Certifique-se de que todas as suas dúvidas foram respondidas antes do procedimento.



Dra.
Erika Canarim de Pinho
Oftalmologista - CRM: 91761

Cuidados pós-cirúrgicos



Embora muitas cirurgias sejam rápidas, aparentemente simples e em poucas horas já receba alta, é fundamental que siga algumas orientações para garantir o sucesso da sua cirurgia.

Todo procedimento cirúrgico é delicado e seguir todos os passos corretamente, antes, durante e depois, influencia diretamente no resultado e minimiza os riscos.

Seguem algumas dicas importantes:

- Não coce nem esfregue o olho operado, mesmo que suas mãos estejam muito limpas, nem mesmo com gazes, lenços, toalhinhas. Além do risco de contaminação e infecção, coçar os olhos pode prejudicar o resultado da sua cirurgia;

- Uma boa higiene será de grande importância, principalmente com as mãos e rosto. Ao lavar o rosto, evite deixar cair água e sabão nos olhos;

- Evite esforços por alguns dias, como carregar pesos, exercícios físicos e movimentos bruscos com a cabeça;

- Evite exposição ao calor excessivo e ao sol, principalmente nos horários das 10h às 16h;

- Evite situação em que haja risco de algum objeto bater em seu olho. Use proteção específica para cada situação;

- Use somente frascos de colírios e pomadas novos, sem uso anterior à cirurgia;

- Em muitas cirurgias, é recomendado o uso de um protetor de acrílico para dormir;

- Siga corretamente os horários e tempo de aplicação de colírios e pomadas, ou tomada de outros medicamentos receitados pelo seu médico. Você pode precisar de auxílio de familiares ou amigos neste momento;

- Não utilize colírios, pomadas ou outros medicamentos que não tenham sido receitados pelo seu médico. O seu cirurgião sabe o produto mais adequado para a sua recuperação;

- Retorne ao seu médico para a avaliação pós-cirúrgica, no dia e horário agendado;

- É normal que sinta um pouco de sensibilidade ou desconforto a exposição à luz, e note um pouco de vermelhidão e inchaço na pálpebra. Caso perceba alguma secreção, dor, alteração de visão ou outras alterações, entre em contato com o seu médico.