



LENTES
DE CONTATO
365

GUÍA PRÁTICO

DA SAÚDE OCULAR

Índice

1. Introdução	2
2. Estrutura Anatômica do Olho	3
3. Quais as Principais Causas para Perda de Visão?	4
3.1. Glaucoma.....	4
3.1.1. Tipos de Glaucoma	4
3.1.2. Quem corre risco de desenvolver Glaucoma?.....	5
3.2. Retinopatia Diabética.....	6
3.2.1. Tipos de Retinopatia Diabética	6
3.2.2. Fatores de Risco	6
3.3. Degeneração Macular.....	7
3.3.1. Tipos de Degeneração Macular	7
4. Quais são os Grupos de Maior Risco de Perda de Visão?	8
5. 14 Conselhos Para Evitar a Perda de Visão	10
6. Como Prevenir a Perda de Visão?	12
6.1. Quais são as Vitaminas essenciais para os olhos?	12
6.2. Por que é o Ômega 3 importante para seus olhos?.....	15
6.3. Qual a importância do exercício físico para evitar a perda de visão?.....	15
7. Que exercícios deve fazer com seus olhos?	16
7.1. 11 Tipos de exercícios para seus olhos	17
7.2. 10 Exercícios que os jogadores de vídeo games devem fazer.....	18
8. 6 Testes de visão que pode, você mesmo, fazer.....	19
8.1. Teste no Quadro de Snellen	19
8.2. Teste para a visão de perto	21
8.3. Teste para a visão de longe	22
8.4. Grelha de Amsler	24
8.5. Teste de Astigmatismo.....	26
8.6. Teste de visão de cores.....	27
9. O Nosso Compromisso para com Você.....	29
10. Notas de Reserva.....	30

1. Introdução

A perda de visão acarreta consequências adversas para o indivíduo e a sociedade, e é um dos problemas comuns que ocorrem com o avanço da idade. O aumento da população mundial, com maior proporção de idosos, induz a um aumento de população com problemas/perda de visão. Para além disso, a maior parte da população passa muito tempo a olhar para um monitor de computador e/ou um écran de televisão, o que provoca uma grande tensão a nível ocular.

É fundamental a realização de rastreios e exames com antecedência, desde a infância até idade madura.

Há décadas que a Organização Mundial de Saúde (OMS) se preocupa com o estabelecimento de programas e de grupos de prevenção da cegueira.¹

A OMS propôs o programa “Vision 2020: The Right to Sight”², (“Visão 2020: O Direito a Ver”) a fim de revitalizar e fortalecer programas e grupos existentes de prevenção da cegueira. Trata-se de um esforço de colaboração entre a OMS e diversos parceiros, (organizações governamentais e não governamentais, grupos e instituições), com o objetivo de eliminar a cegueira evitável ao redor do ano 2020³.

Essa iniciativa adota, como estratégica básica, a assistência oftalmológica abrangente, integrada ao nível primário de atenção à saúde⁴.

A Vision 2020 propõe a eliminação da cegueira evitável, resultante de cinco doenças: catarata, tracoma, avitaminosa A, oncocercose e erros de refração⁵

Estima-se que existam 37 milhões de pessoas cegas e 124 milhões com problemas de visão, em todo o mundo. Três quartos dos casos de cegueira são tratáveis ou podem ser prevenidos. Sem intervenção, o número de pessoas cegas poderá aumentar para 75 milhões até 2020⁶.

¹ World Health Organization. Strategies for the prevention of blindness in national programmes; a primary healthy care approach. 2nd ed. Geneva: WHO; 1997

² Resnikoff S. National prevention of blindness programmes and Vision 2020. *J Com Eye Hlth.* 2000;13(1):49-50

³ Resnikoff S, Pararajasegaram R. Blindness prevention programmes: past, present, and future. *Bull World Health Organ.* 2001;79(3): 222-6

⁴ Resnikoff S, Pararajasegaram R. Blindness prevention programmes: past, present, and future. *Bull World Health Organ.* 2001;79(3): 222-6

⁵ Frick KD, Foster A. The magnitude and cost of global blindness: an increasing problem that can be alleviated. *Am J Ophthalmol.* 2003;135(4):471-6

⁶ <http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/a+saude+em+portugal/eventos/dia+visao.htm>