

Em matéria feita com exclusividade para a ASA-CD, a Dr.<sup>a</sup> Oftalmologista Cristiana Bertin escreve sobre a importância da prevenção de doenças no que diz respeito à saúde dos olhos.

Estimativas do IBGE apontam que em 2030 seremos mais de 41 milhões de indivíduos acima dos 60 anos de idade no Brasil. O aumento da expectativa de vida traz consigo uma maior probabilidade de desenvolvermos doenças próprias do envelhecimento.

Diferentemente do que acontecia com nossos antepassados, hoje o envelhecer é apenas uma questão semântica. Continuamos ativos, trabalhando, lendo, viajando, além de inúmeras outras atividades. É verdade que quando nos aposentamos não temos tempo para mais nada? Adoro ouvir os relatos de pacientes que estão aprendendo um novo idioma ou estudando música, por exemplo. É tão inspirador!

Por isso é tão importante cuidar da saúde, para que esta seja realmente a melhor idade. Exames preventivos regulares, feitos anualmente, são imprescindíveis.

Costumamos dizer que os olhos têm prazo de validade bem definido: na quinta década da vida somos presenteados com a presbiopia, quando surgem as dificuldades para leitura (situação resolvida com óculos e lentes de contato, por exemplo); entre a sexta e sétima décadas, a catarata (resolvida cirurgicamente, através da



substituição dos cristalinos). Tópico de especial interesse na oftalmologia é a detecção precoce de doenças como o glaucoma, retinopatia diabética e a degeneração macular relacionada à idade, frequentes entre os mais velhos. Se não detectadas e tratadas, podem trazer graves consequências, com potencial risco de cegueira, isolamento social e depressão.

O glaucoma por exemplo, é a primeira causa de cegueira irreversível no mundo, e a segunda após a degeneração macular em pacientes acima de 80 anos. Doença insidiosa, chega sorrateiramente, amputando o campo visual periférico. Em 75% dos pacientes, é assintomática. O olho não dói, não fica vermelho. Como a visão central só é afetada em uma fase tardia da doença, ela permanece silenciosa nas fases iniciais, sendo detectada apenas através de um exame oftalmológico minucioso. Como não há cura para o glaucoma, é fundamental que se faça o diagnóstico precoce, impedindo assim a progressão do dano à visão. Fatores como raça negra, histórico familiar, hipertensão ocular, miopia elevada, enxaqueca, diabetes, dentre outros, aumentam o risco de glaucoma.



A retinopatia diabética é uma complicação do Diabetes, e normalmente ocorre em pacientes com longo tempo de

doença ou naqueles cujo controle glicêmico é insatisfatório. A presença de hemorragias e áreas de isquemia na retina podem trazer baixa de visão e até cegueira. Controle clínico rigoroso da glicemia, da pressão arterial e dos níveis de colesterol, são fundamentais para que se evite a instalação da retinopatia diabética.

Principal causa de cegueira em idosos nos países desenvolvidos e terceira no mundo, a degeneração macular relacionada à idade acomete indivíduos acima de 60 anos, sendo mais frequente com o avançar da idade. O comprometimento da mácula por drusas, membranas neovasculares, edema ou hemorragia, acarreta perda da visão central. Dificuldade para leitura é o grande sintoma, trazendo um impacto importante na qualidade de vida.

Muito se avançou no diagnóstico precoce das doenças oftalmológicas, por isso é importante realizar controles periódicos e regulares, e seguir corretamente as orientações recebidas.

Nos casos em que a perda visual não pode ser evitada, o uso de equipamentos como lupas, magnificadores manuais ou eletrônicos e mais recentemente o dispositivo *Orcam My Eye* vem auxiliar na melhoria da autonomia dos pacientes. Este dispositivo portátil e intuitivo tem uma câmera acoplada aos óculos, auxiliando pessoas com deficiência visual a terem mais autonomia no dia a dia.



Dr.<sup>a</sup> Cristiana Bertin<sup>1</sup>  
CRM-DF 9183/RQE 2537

<sup>1</sup>Oftalmologista, especializada em Neuroftalmologia, Eletrofisiologia Ocular e Glaucoma pela *Faculté de Médecine Pitié Salpêtrière* – França. Título de Especialista em Oftalmologia pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia e pela Associação Médica Brasileira. Clínica de Oftalmologia Oculare (61) 3242-4222. SGAS 607, Sala 1, Asa Sul, Brasília-DF.