

CARTILHA PRÁTICA SOBRE

Olho Seco



**ESTAÇÃO
DO OLHO**

2024

Apoio:





Tipos de Olho Seco 3

Fatores de Risco 4

Sinais e Sintomas 5

Diagnóstico 6

Estratégias de Tratamento 8

**Dicas para Escolher
o Colírio Certo 14**

CONTEÚDO EXTRA:

**Olho Seco e
Uso de Telas 17**

Conclusão 20

Fontes 20

**As informações apresentadas são de responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente a opinião do Laboratório Cristália.*

O olho seco é uma condição comum que ocorre quando seus olhos não produzem lágrimas suficientes ou quando as lágrimas evaporam muito rapidamente. Isso pode causar desconforto e, em alguns casos, afetar a sua visão. Esta cartilha é dedicada a fornecer informações úteis sobre prevenção, sintomas e tratamentos do olho seco, além de dicas para melhorar sua saúde ocular.

Tipos de Olho Seco

1 Olho seco por excesso de evaporação: É o tipo mais comum. Imagine suas lágrimas como um pequeno lago nos seus olhos. No caso do olho seco por excesso de evaporação, a camada de óleo que cobre suas lágrimas (produzida pelas glândulas de Meibômio) não está funcionando direito, deixando suas lágrimas evaporarem rapidamente.

2 Olho seco por diminuição da produção de lágrima: Usando a mesma analogia do lago, neste caso, é como se a nascente que alimenta o lago produzisse menos água do que o necessário. Aqui, as suas glândulas lacrimais não estão produzindo lágrimas suficientes para manter seus olhos úmidos e confortáveis.

3 Olho seco misto: Este tipo é uma combinação dos dois anteriores. Usando a analogia do lago novamente, é como se a nascente estivesse fraca e ao mesmo tempo a camada de óleo deficiente deixasse suas lágrimas evaporarem rapidamente.

Fatores de Risco

- ✓ **Idade:** Pessoas com mais de 50 anos são mais propensas a desenvolver olho seco.
- ✓ **Sexo:** Mulheres têm mais olho seco, especialmente durante a gravidez, menopausa ou uso de contraceptivos orais.
- ✓ **Uso de Lentes de Contato:** Pode interferir na produção de lágrimas.
- ✓ **Ambientes Secos:** Ambientes com ar-condicionado, exposição a ventos fortes, fumaça ou ar seco.
- ✓ **Medicamentos:** Alguns medicamentos, como anti-histamínicos, descongestionantes, antidepressivos e medicamentos para pressão arterial, podem reduzir a produção de lágrimas.
- ✓ **Doenças auto-imunes:** Doenças como artrite reumatóide, lúpus eritematoso sistêmico e síndrome de Sjögren são exemplos de doenças frequentemente associadas a diminuição da produção de lágrimas.



Sinais e Sintomas

Fique atento aos seguintes sinais, que podem indicar olho seco:

- ✔ Sensação de areia ou algo estranho nos olhos
- ✔ Vermelhidão
- ✔ Ardência ou coceira
- ✔ Visão embaçada, especialmente ao final do dia
- ✔ Sensibilidade à luz
- ✔ Lacrimejamento excessivo (paradoxalmente, pode ocorrer como resposta à irritação dos olhos secos)



Diagnóstico

Após identificar os fatores de risco e discutir as queixas do paciente, questionários específicos para olho seco podem ser utilizados para a triagem inicial. Um resultado positivo nesses questionários deve levar a um exame clínico mais detalhado.

Exame Clínico pelo Oftalmologista:

O exame clínico, realizado por um oftalmologista, inclui uma avaliação completa das estruturas oculares, do filme lacrimal e da saúde da superfície ocular. O objetivo é identificar alterações nas lágrimas, estabelecer o diagnóstico clínico, e determinar a extensão dos danos causados pelo olho seco.



Tecnologia Avançada no Diagnóstico:

Atualmente, os oftalmologistas contam com aparelhos modernos que auxiliam no diagnóstico preciso do olho seco. Esses dispositivos permitem avaliar:



✔ **Anatomia das Glândulas de Meibômio:**

Verificação detalhada das glândulas que produzem a camada oleosa das lágrimas.

✔ **Qualidade e Estabilidade do Filme Lacrimal:**

Análise da composição e durabilidade das lágrimas sobre a superfície ocular.

✔ **Osmolaridade da Lágrima:** Medição da concentração de solutos nas lágrimas, importante para identificar desequilíbrios que causam olho seco.

✔ **Volume Lacrimal:** Avaliação da quantidade de lágrimas produzidas.

✔ **Danos à Superfície Ocular:** Identificação de áreas danificadas na córnea e conjuntiva devido à secura ocular.

✔ **Inflamação da Superfície Ocular:** Detecção de sinais de inflamação que podem agravar os sintomas de olho seco.

Importância dos Exames Complementares:

Apesar do diagnóstico do olho seco poder ser feito apenas com o uso de questionário seguido por exame clínico, esses exames complementares podem ajudar o oftalmologista a determinar o tipo e a gravidade do olho seco e elaborar um plano de tratamento personalizado e mais eficaz.

Estratégias de tratamento

Controle do ambiente e estilo de vida

✔ Evite Ambientes Secos e Poluídos

Limite o tempo em ambientes com ar condicionado ou aquecedores.

Use óculos de proteção ao ar livre em ambientes com muito vento ou poluídos.

✔ Mudanças de Estilo de Vida

Use umidificadores para adicionar umidade ao ar e evite correntes de ar diretamente nos olhos.

Caso seja praticante de esportes ao ar livre e em locais de vento, lembre de usar óculos mais fechados e leve sempre um lubrificante ocular.

✔ Dieta e Hidratação

Consuma alimentos ricos em ômega-3, como peixes gordurosos, sementes de linhaça e nozes, que podem ajudar a melhorar a qualidade do filme lacrimal. Beba bastante água ao longo do dia para manter o corpo e os olhos bem hidratados.

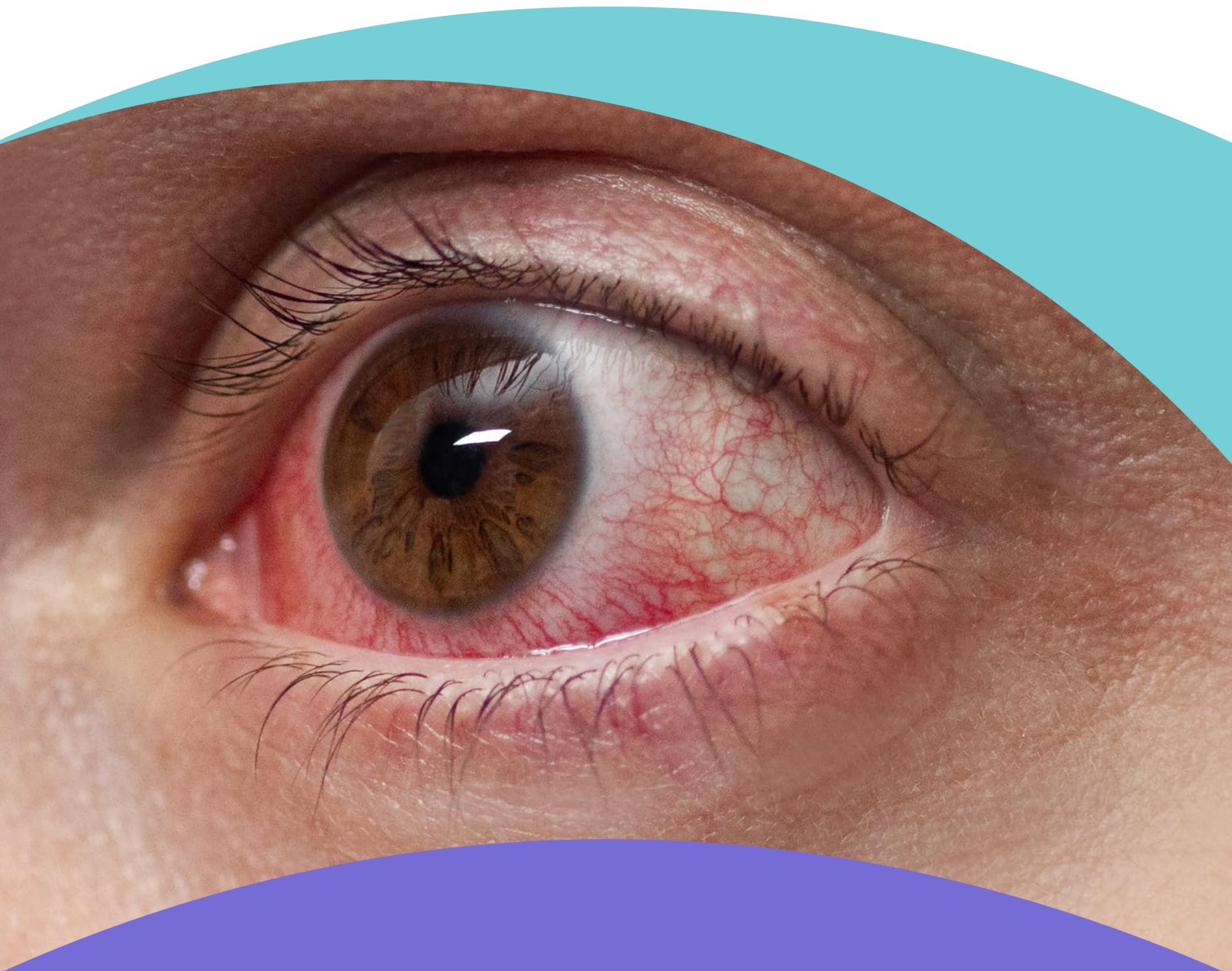
Suplementos antioxidantes podem ajudar a reduzir o estresse oxidativo que contribui para o olho seco.

Controle da Inflamação

Colírios contendo substâncias anti-inflamatórias são usados para reduzir a inflamação da superfície ocular que agrava o olho seco.

✔ **Corticosteróides:** Usados por curtos períodos para controlar a inflamação intensa. Seu uso prolongado deve ser evitado devido aos possíveis efeitos colaterais, como aumento da pressão ocular e risco de catarata.

✔ **Ciclosporina e Tacrolimus:** Inibem a resposta imunológica, aumentando a produção natural de lágrimas.



Melhorando a atividade das glândulas de Meibômio

Como visto anteriormente, a camada de óleo produzida pelas glândulas de Meibômio nas pálpebras têm um papel importante em prevenir a evaporação das nossas lágrimas. A boa notícia é que existem diversas estratégias para aumentar sua produção.

✓ Higiene Palpebral

A limpeza regular das pálpebras remove secreções acumuladas e resíduos que podem bloquear as glândulas de Meibômio.

A higiene palpebral também ajuda a controlar a inflamação das pálpebras (blefarite), uma condição comum que pode agravar o olho seco, e a prevenir infecções bacterianas que podem piorar os sintomas de olho seco e causar outras complicações oculares.



✔ **Compressa mornas**

O calor aplicado pelas compressas mornas ajuda a amolecer e derreter as secreções endurecidas nas glândulas de Meibômio, desobstruindo-as e permitindo que funcionem corretamente.

A aplicação regular de compressas mornas pode proporcionar alívio significativo dos sintomas de olho seco, como ardência, irritação e sensação de corpo estranho nos olhos.

✔ **Tratamentos Avançados**

Luz Intensa Pulsada e Terapia com Calor são procedimentos realizados em consultórios que visam melhorar o funcionamento das glândulas de Meibômio, essenciais para a produção de lágrimas.



Lubrificação Ocular

✔ Lágrimas artificiais

As lágrimas artificiais ajudam a manter a umidade nos seus olhos quando seu corpo não consegue fazer isso sozinho. Existem vários tipos, cada um com uma "receita" diferente para atender a necessidades específicas.

Tipos de Lubrificantes Oculares:

✔✔ **Polímeros:** Essas contêm ingredientes como carboximetilcelulose, hialuronato de sódio ou glicerina, que fazem com que as gotas fiquem por mais tempo nos seus olhos, proporcionando um alívio mais duradouro.

✔✔ **Emulsões de Óleo:** Elas são especialmente indicadas para o tipo de olho seco por excesso de evaporação, pois ajudam a reabastecer a camada oleosa das suas lágrimas e impedem que elas evaporem rapidamente.

✔✔ **Géis e Pomadas:** Esses são ótimos para uso noturno, pois podem causar um pouco de visão embaçada, mas fornecem uma hidratação prolongada enquanto você dorme.

Para saber qual é o melhor para você, é sempre uma boa ideia conversar com um oftalmologista, que pode recomendar a melhor opção para você.

Uma opção em casos graves quando outras terapias não funcionam é o **soro autólogo**, feito a partir do próprio sangue do paciente contendo fatores de crescimento e nutrientes que ajudam na regeneração e lubrificação da superfície ocular.

✓ **Conservação das Lágrimas**

✓✓ **Oclusão dos Pontos Lacrimais:** Pequenos plugs são inseridos nos dutos lacrimais para reduzir a drenagem das lágrimas, mantendo a superfície ocular mais úmida.

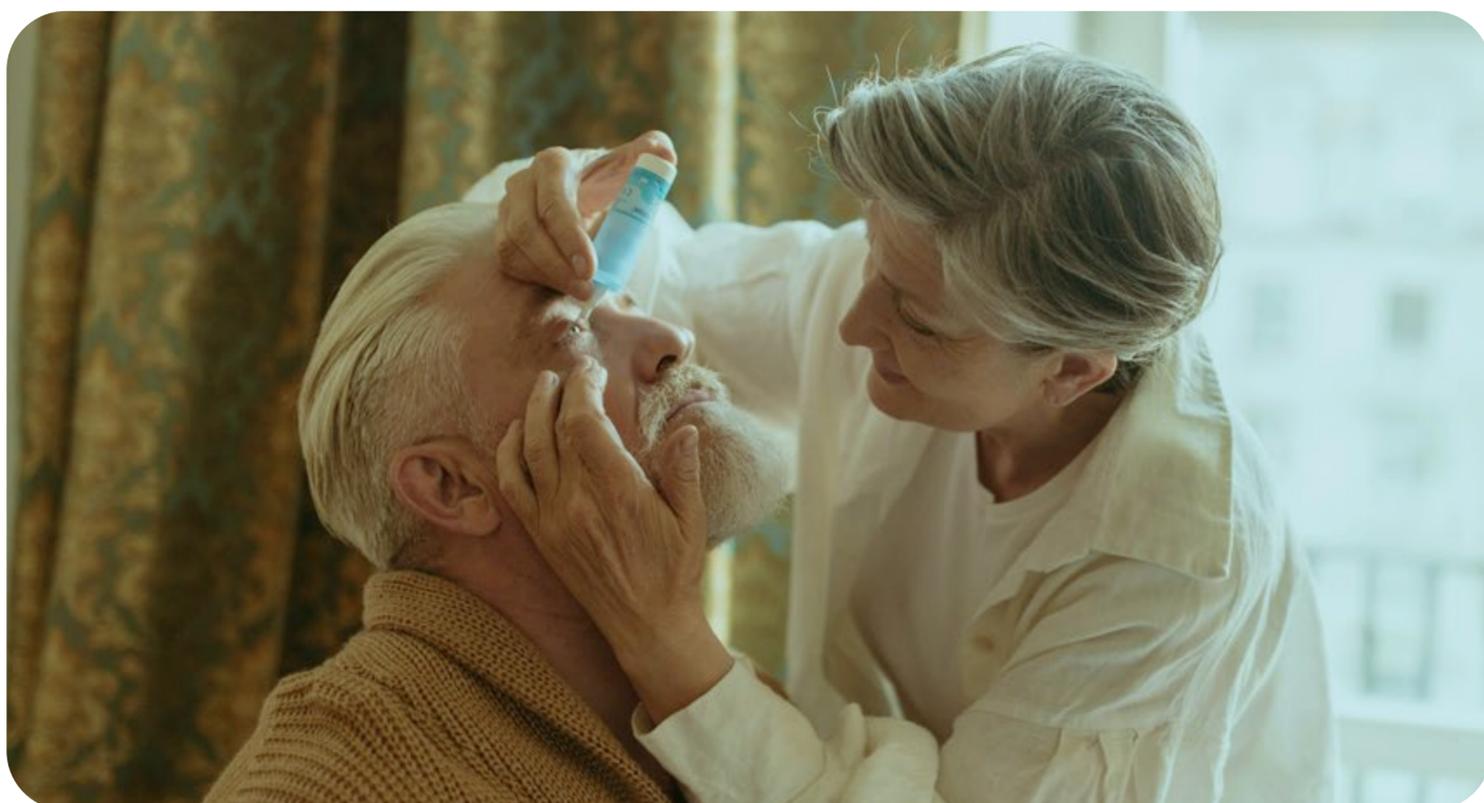
✓✓ **Óculos de Câmaras de Umidade:** Óculos especiais que minimizam a evaporação das lágrimas, criando um ambiente úmido ao redor dos olhos.

✓ **Estímulo à Produção de Lágrimas**

Geralmente em casos mais severos de olho seco por deficiência de produção de lágrimas.

✓✓ **Secretagogos:** Medicamentos que estimulam a produção de componentes das lágrimas, como a diquafosol tetrasódio e pilocarpina.

✓✓ **Neuroestimuladores Intranasais:** Dispositivos que estimulam a produção de lágrimas através da estimulação nervosa.



Dicas para escolher o colírio certo

1 Consulte um oftalmologista

Antes de começar a usar qualquer colírio, é importante consultar um oftalmologista para obter recomendações específicas para a sua condição. Sempre leia os rótulos para entender os ingredientes e possíveis efeitos adversos antes de usar qualquer colírio.

2 Importância das lágrimas artificiais sem conservantes

Muitos colírios lubrificantes contêm conservantes para prevenir a contaminação bacteriana. No entanto, esses conservantes podem ter efeitos adversos como irritação ocular, danos as células da superfície ocular e inflamação; especialmente se usados com frequência. Por isso, escolher lágrimas artificiais sem conservantes é essencial para alguns pacientes, particularmente se você tem olho seco ou sensibilidade ocular e precisa usar os colírios várias vezes ao dia.



Um dos conservantes mais comuns, principalmente nos colírios contendo vasoconstrictores é o cloreto de benzalcônio (BAK). Embora eficaz na preservação do colírio, o BAK pode ser particularmente agressivo para a superfície ocular, causando:

✔ **Toxicidade Celular:** BAK pode ser tóxico para as células da superfície ocular, levando a danos e morte celular.

✔ **Alergias:** O uso repetido de BAK pode causar reações alérgicas, agravando a inflamação ocular.

✔ **Agravamento do Olho Seco:** Em pacientes com olho seco, o BAK pode piorar a condição devido ao aumento da evaporação das lágrimas e irritação contínua.

3 Efeitos adversos dos colírios contendo vasoconstrictores

Colírios contendo vasoconstrictores são frequentemente usados de maneira errada para aliviar olhos vermelhos. Eles funcionam estreitando os vasos sanguíneos na superfície ocular, reduzindo a vermelhidão temporariamente. No entanto, esses colírios devem ser usados apenas ocasionalmente e podem ter efeitos adversos significativos quando usados regularmente:

✔ **Rebote da vermelhidão:** O uso prolongado pode levar a um efeito rebote, onde os olhos ficam mais vermelhos após o efeito do colírio passar.

✔ **Dependência:** O uso contínuo de vasoconstritores pode criar dependência, onde os olhos precisam do colírio para se manterem brancos.

✔ **Irritação e secura:** Geralmente os conservantes utilizados nestes tipos de colírios são tóxicos e podem piorar os sintomas de olho seco.



CONTEÚDO EXTRA:

Olho Seco e Uso de Telas

Você sabia que o uso prolongado de computadores, smartphones e outros dispositivos digitais pode exacerbar os sintomas de olho seco?

Quando estamos concentrados em uma tela, tendemos a piscar menos frequentemente. O piscar reduzido diminui a distribuição uniforme do filme lacrimal sobre a superfície ocular, aumentando a evaporação das lágrimas.

Além disso, o ambiente onde utilizamos esses dispositivos frequentemente tem ar-condicionado, que contribuem para a secura do ar, exacerbando os sintomas de olho seco.



Dicas Práticas para Aliviar os Sintomas

✔ Regra 20-20-20

A cada 20 minutos, desvie o olhar da tela e fixe em algo a 20 pés (aproximadamente 6 metros) de distância por 20 segundos.

✔✔ Reduz a fadiga ocular.

✔✔ Ajuda a restabelecer o filme lacrimal.

✔✔ Promove pausas regulares para piscar.

✔ Pisque Conscientemente

Tente piscar de forma mais consciente enquanto usa dispositivos digitais. Piscar completamente ajuda a espalhar as lágrimas sobre a superfície ocular.

Dica: Coloque um lembrete visual próximo à sua tela para lembrar de piscar com frequência.



✔ Use Lágrimas Artificiais

Colírios lubrificantes ajudam a manter os olhos umedecidos e são essenciais para quem sofre de olho seco, especialmente antes de começar a usar dispositivos digitais durante o uso prolongado.

✔ Ajuste o Ambiente

Use umidificadores para manter o ar da sala umedecido.

Ajuste a tela do computador para que fique um pouco abaixo do nível dos olhos, reduzindo a exposição da superfície ocular e, conseqüentemente, a evaporação das lágrimas.



Conclusão

O olho seco é uma condição comum e pode colocar em risco a saúde ocular. Porém, pode ser gerenciada eficazmente com as medidas preventivas e tratamentos adequados.

Adotar essas práticas no seu dia a dia pode fazer uma grande diferença na gestão dos sintomas de olho seco, especialmente se você usa dispositivos digitais por longos períodos.

Para uma avaliação mais detalhada e tratamento personalizado, consulte regularmente seu oftalmologista.

Manter a saúde ocular é essencial para seu bem-estar e qualidade de vida.

Fontes:

- ✓ **American Academy of Ophthalmology Basic Clinical and Science Course, Section 8, External Disease and Cornea, 2024-2025.**
- ✓ **The Tear Film & Ocular Surface Society Report of the Dry Eye WorkShop II**
- ✓ <https://apos-olhoseco.com.br/>

Apoio:



***sua visão
importa***





ESTAÇÃO DO OLHO

**ESTAÇÃO DE PREVENÇÃO
GRATUITA DA SAÚDE OCULAR**

Cartilha elaborada pela Estação do Olho. Venha conhecer nosso projeto de prevenção da cegueira!

cadastre-se e saiba mais

estacaodoolho.com.br



nossas redes:



@estacaodoolho