

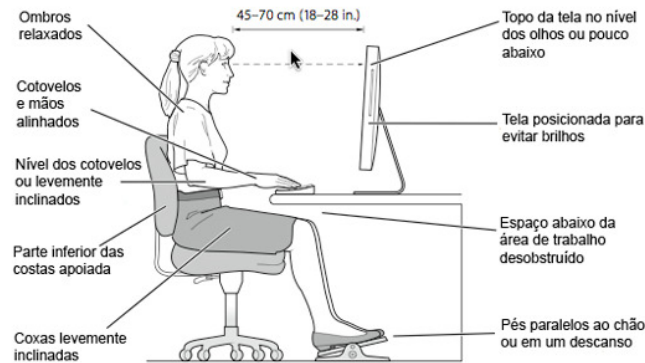
# As doenças oftalmológicas podem ser prevenidas!

A maior parte da disfunção visual, tanto na criança como no adulto, pode ser prevenida através de um diagnóstico precoce.

## Quem deve fazer um exame oftalmológico? E Quando?

- Jovens e adultos (entre os 14 e 45 anos) que apresentem sintomas e queixas de visão deficiente, traumatismo ou diabetes, devem realizar um exame oftalmológico;
- Todas as pessoas com idade igual ou superior a 46 anos devem fazer um exame oftalmológico anualmente.

## Pela saúde dos seus olhos!



- Não esteja a menos de 50 cm nem a mais de 1 metro do ecrã do seu computador;
- Não vire o seu monitor de frente para uma janela, pois irá causar brilhos, logo esforça mais a sua visão;
- Pisque os olhos várias vezes quando está ao computador, pois o acto de se concentrar durante muito tempo no brilho do monitor, causa uma diminuição significativa no piscar de olhos;
- Faça paragens frequentes enquanto utiliza o computador e pisque os olhos pois ajuda a relaxar e a refrescar os olhos;
- Fora de ambientes fechados utilize óculos de sol com proteção de raios ultravioleta (UV), assim pode prevenir doenças causadas pelo sol na região ocular.



DRH/DASSS/SST

Saúde Ocupacional

# CUIDE DA SUA VISÃO!



**Conceitos de doenças oftalmológicas, como as prevenir e como se posicionar em relação ao monitor do seu computador!**

## A importância da Visão

O sentido da visão deve ser preservado desde o nascimento, sendo imperativo prevenir e tratar a doença visual, a qual provoca, sempre, diminuição da qualidade de vida, com repercussão negativa a nível pessoal, familiar e profissional, para além de causar elevados custos sociais.



### Através de vários estudos em Portugal estima-se que:

- Cerca de metade da população sofre de alterações da visão, desde diminuição de acuidade visual até à cegueira;
- Cerca de metade das pessoas com cegueira se encontra em plena idade produtiva;
- A maioria dos casos de glaucoma ou de degenerescência macular ligada à idade recorre a cuidados oftalmológicos em situações tardias, quando já não é possível um tratamento eficaz;
- Cerca de 200 000 pessoas apresentem hipertensão ocular, das quais 1/3 sofre de glaucoma;
- Cerca de 15 000 diabéticos estarão em risco de cegar por retinopatia e maculopatia diabética, sendo que na maioria dos casos poderia ter sido prevenida ou tratada.

## Doenças oftalmológicas — exemplos de imagens de visão normal (esq.) e visão perturbada (dta.)

**Miopia:** a imagem é focada à frente da retina e traduz-se por uma dificuldade de visão ao longe. Um olho míope é normalmente maior que o normal e é mais propenso a algumas doenças (ex. glaucoma, descolamento da retina, etc.).

**Hipermetropia:** é um defeito refractivo característico por dificuldade de visão ao perto. O trabalho mais minucioso ou a leitura aumentam a exigência de focagem, provocando fadiga ocular e até dores de cabeça. Pode ser a causa do mau aproveitamento escolar de uma criança. O olho hipermetrope é, habitualmente mais pequeno do que o normal.



**Astigmatismo:** Corresponde a uma qualidade visual desigual consoante o eixo visual em causa. Resulta, na maioria dos casos, de uma curvatura desigual da córnea, provocando uma visão distorcida. Pode ocorrer isoladamente ou associado aos outros defeitos refractivos.

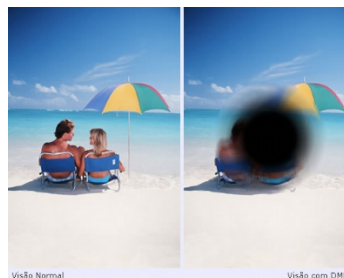
**Presbiopia (vista cansada):** Dificuldade de visão ao perto, que é, normalmente, sentida por volta dos 45 anos. Deve-se à perda da elasticidade progressiva do cristalino fruto da idade.

**Catarata:** é qualquer alteração da transparência do cristalino (É uma estrutura transparente, em forma de lente, situada na área pupilar e atrás da íris. A sua principal função é a focagem fina das imagens na retina).

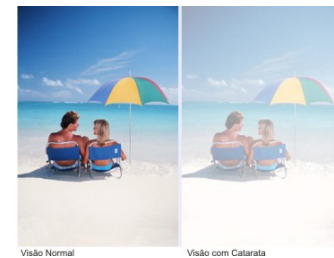


**Retinopatia Diabética:** É uma manifestação ocular da diabetes e uma das principais causas de cegueira. **Causas** - O aumento dos níveis de açúcar no sangue (glicemia) - que caracteriza a diabetes - causa alterações nos pequenos vasos sanguíneos da retina no interior do olho. Os vasos alterados deixam sair líquido e sangue para a retina, reduzindo a visão.

**Glaucoma:** É uma doença dos olhos causada pelo aumento gradual da tensão ocular. Lesa a visão e pode mesmo causar cegueira.



**Doenças maculares:** A mácula é um ponto no centro da retina, responsável pela visão central com particular importância na visão fina, da forma e da cor. A degeneração macular causa dano ou falência dessa região. Impede ou dificulta a leitura e os trabalhos feitos de perto sem, contudo, causar cegueira total. Se a visão periférica não estiver comprometida por outros problemas, é possível ver os objectos que ficam ao lado da mancha provocada pela degeneração macular.



Visão Normal Visão com Catarata



Visão Normal Visão com Glaucoma