

Problemas dos Olhos e Visão

Cuidados Básicos dos Olhos

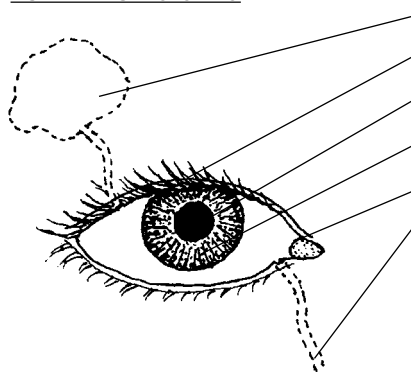
Manter o rosto e a área em redor dos olhos limpos e protegidos de muito sol, vento e ferimentos, evitará muitos problemas comuns que lesam os olhos ou os tornam irritados, vermelhos ou doloridos. Comer alimentos nutritivos também previne muitos problemas dos olhos.

Os traumatismos podem prejudicar a visão ou causar cegueira. Aja rapidamente: vá ao hospital ou à unidade sanitária mais próxima nos casos de lesão ocular grave ou sinais de perigo. (ver página 8). Eles podem ajudá-lo a encontrar um especialista dos olhos (oftalmologista), se for necessário.

Quando objectos muito distantes ou muito próximos são difíceis de ver, um tipo certo de óculos, muitas vezes, ajuda as pessoas a verem melhor. Como a visão muda com o tempo, você pode precisar de novos óculos de vez em quando.

Para os adultos, as cataratas (página 19) e o glaucoma (página 20) são causas comuns de perda de visão que podem levar à cegueira. O tratamento pode ajudar a recuperar a visão ou impedir que ela agrave. Conhecer o olho e as suas partes ajudá-lo-á a manter os olhos saudáveis e a cuidar dos problemas oculares.

AS PARTES DO OLHO



A **glândula lacrimal** produz lágrimas.

Pestanas

A **pupila** é a parte preta (negra)

A **íris** é a parte colorida

Pálpebra

O **canal lacrimal** é um tubo que drena as lágrimas para o nariz

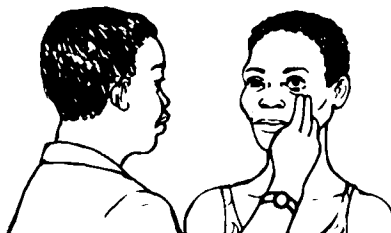
A **córnea** é a camada clara (transparente) que cobre a íris e a pupila.

A **conjuntiva** é a camada fina que cobre a parte branca do olho.

O cristalino (**lente**) é redondo, claro, está dentro do olho e é necessário para focar a luz e ver.

Quando os olhos são saudáveis:

- As pálpebras abrem-se e fecham-se facilmente e as pestanas curvam-se para fora, não na direcção do olho.
- A parte branca é toda branca, lisa e húmida.
- A córnea, a cobertura clara da íris e da pupila, é brilhante, lisa e transparente.
- A pupila é preta e redonda. Esta parte preta reage a mais ou menos luz, tornando-se menor ou maior.



Mantenha os olhos limpos

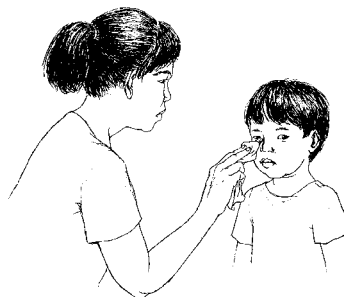


Para ajudar a prevenir muitos problemas dos olhos, lave a sua cara (face, rosto) com frequência. Isso impede que a sujidade e os micróbios (germes) entrem nos olhos e causem problemas.

Não é necessário muita água para lavar o rosto. Pode fazer um Tippy-Tap (ver Água e Saneamento: Chave para se manter saudável, página 4) de um recipiente ou uma garrafa plástica limpa. Deixe o ar secar o seu rosto e as mãos para evitar infecções transmitidas por panos ou toalhas.

Quando os olhos estão infectados, limpe-os frequentemente com um pano limpo e água limpa. Limpe suavemente do canto do olho mais próximo do nariz para o canto do olho perto da orelha. Use uma parte diferente do pano para limpar cada olho e depois lave bem o pano e seque-o antes de usá-lo novamente.

Lave as suas mãos com sabão antes e depois de limpar os olhos que estão infectados para prevenir a transmissão da infecção.



Como retirar a sujidade ou um cílio (pestanda) do olho

Faça com que a pessoa feche os olhos e os mova de um lado para outro, para cima e para baixo. Depois, enquanto mantém a pálpebra aberta, faça com que olhe para cima e para baixo outra vez. Isso faz com que o olho produza lágrimas que geralmente lavam a sujidade. Outra maneira de produzir lágrimas é esfregar suavemente o olho bom. Isso produz lágrimas em ambos os olhos. Não esfregue o olho ferido.

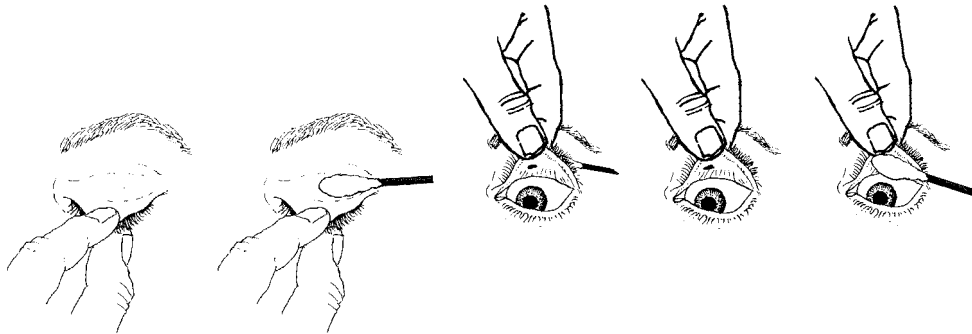


Algo preso sob a pálpebra pode arranhar ou raspar o olho, por isso não esfregue o olho. As lágrimas podem ajudar a sair.

Ou, pode tentar remover a pequena sujidade ou pestana com água limpa. Use apenas água limpa, não outro líquido. Mantenha o olho aberto enquanto deita água com um copo (ou esguichando suavemente água com uma seringa limpa e sem agulha). A pessoa pode deitar-se ou inclinar a cabeça para trás enquanto derrama a água, para que corra de dentro (perto do nariz) até a parte externa do olho (perto da orelha).

Se puder vê-la, a pequena sujidade pode ser gentilmente removida com o canto de um pano húmido e limpo, tecido ou cotonete.

Quando a sujidade está sob a pálpebra superior, pode apenas vê-la girando a pálpebra superior sobre um cotonete. Peça para a pessoa olhar para baixo enquanto faz isso.



Remova o cílio (pestanda) ou a sujidade com o canto de um pano limpo, lenço de papel ou cotonete. Afaste sempre a sujidade do olho.

Se você não conseguir retirar facilmente a sujidade, aplique uma pequena quantidade de pomada antibiótica onde sente a irritação, proteja o olho (ver página 12) e transfira a pessoa para obter ajuda médica.

Perigos no local de trabalho, poluição e danos causados pelo sol

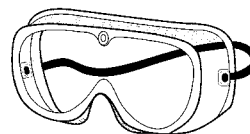
Os produtos químicos, poluição do ar e da água, e os raios fortes da luz solar (chamados raios ultravioleta ou UV) podem irritar os olhos e causar problemas. Em casa ou no trabalho, os olhos podem ser feridos por muitas coisas ou queimados com produtos químicos.

- **Cozinhando:** o fumo da cozinha e dos fogões irrita e seca os olhos. Isso afecta principalmente as mulheres e crianças.
- **Poluição do ar:** a poeira e produtos químicos no ar afectam os olhos de todos os que trabalham ou brincam ao ar livre, especialmente crianças.
- **Poluição da água:** os produtos químicos de fábricas ou minas, pesticidas e esgotos são libertados em rios ou lagos, irritando os olhos e a pele das pessoas que tomam banho ou lavam roupas lá.
- **Agricultura:** as ferramentas, sujidade, pedras, galhos de árvores, plantas venenosas, fertilizantes químicos e pesticidas podem danificar os olhos.
- **Ar livre:** o sol, poeira e vento podem irritar os olhos.
- **Andar de mota** sem proteger os olhos pode causar ferimentos nos olhos.
- **Produtos químicos:** se os produtos químicos tocarem o olho dos trabalhadores de fábricas, agricultores, mineiros, guardas, trabalhadores domésticos e outros que usam produtos químicos, eles podem queimá-lo rapidamente (página 11).
- **Máquinas ou equipamentos:** os pedaços de metal ou madeira podem partir-se e ferir o olho, assim como altas temperaturas, faíscas ou chamas.
- **Trabalhadores de escritórios e fábricas:** ter que focar os olhos numa tarefa por muitas horas, põe os olhos cansados.

Óculos de protecção e segurança protegem os olhos das lesões



Todos os óculos ajudam a proteger os olhos. Use óculos de segurança ou óculos de protecção ao utilizar máquinas ou ferramentas eléctricas, andar de mota ou se estiver a trabalhar com pesticidas ou outros produtos químicos.



Para mais informações sobre como proteger os olhos no local de trabalho, consulte o *Workers' Guide to Health and Safety* da Hesperian.

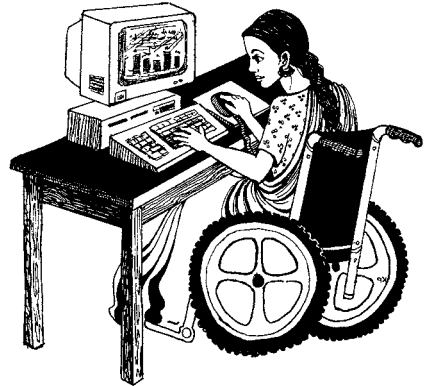
Chapéus e óculos de sol protegem os olhos do sol

As pessoas ao ar livre sob forte luz solar podem proteger os seus olhos usando um chapéu e, se possível, óculos escuros. Os óculos feitos para filtrar os raios solares ultravioletas (UV) são os melhores. A protecção contra o sol pode retardar o avanço de alguns tipos de catarata (ver página 19). Mesmo depois de muitos anos de muito sol, o uso de chapéus e óculos de sol pode evitar que os problemas oculares se agravem.



Evite o cansaço dos olhos

Trabalhar onde não há luz suficiente, olhar para a tela do computador ou celular o tempo todo, ou focar os seus olhos por muitas horas em algo próximo é difícil para os olhos. Reduza o cansaço visual, melhorando a iluminação e olhando regularmente para algo à volta da sala. Os trabalhadores mais velhos podem precisar de óculos para leitura para trabalhos à curta distância. (página 29).



Primeiro, olhe para algo próximo a si.



Depois, olhe para algo a cerca de 3 a 4 metros durante 20 segundos.



Faça isso algumas vezes a cada hora. Isso também ajuda a mover os olhos à sua volta: mantenha a cabeça parada e mova os olhos para olhar para uma parede, à volta do tecto e para baixo noutra parede.

Cuidar dos olhos com alimentos nutritivos

Muitos alimentos que ajudam o corpo a manter-se saudável também ajudam as pessoas a terem uma boa visão. Alimentos especialmente bons para a saúde dos olhos incluem:

- Vegetais: folhas verdes, pimento, ervilha, feijão, batata-doce, cenoura e abóbora
- Frutas: manga, papaia, laranja e abacate
- Peixe, nozes e grãos integrais

Comer alimentos nutritivos durante a gravidez ajuda no desenvolvimento dos olhos do bebé. Amamentar os bebés e garantir que as crianças pequenas comam vegetais verdes e cor de laranja e frutos, pode prevenir a deficiência de vitamina A (página 23).



Guarde o seu dinheiro para alimentos nutritivos e mantenha-se afastado do sal e do açúcar. O capítulo Alimentar-se bem para a Boa Saúde, tem ideias sobre como comer bem mesmo tendo pouco dinheiro.

Profissionais de saúde e saúde comunitária ocular

Infelizmente, lidar com emergências oftalmológicas (emergências dos olhos) é comum para trabalhadores e agentes comunitários de saúde, mas os problemas dos olhos e visão do dia-a-dia também são importantes. Quando os profissionais de saúde aprendem a reconhecer os primeiros sinais de problemas dos olhos, eles podem ajudar as pessoas a melhorar a sua visão e evitar que as pessoas percam a visão.

- Aprenda a procurar vermelhidão, inchaço, comichão ou manchas cinzentas nos olhos quando observar os pacientes – e o que cada sinal significa e como tratá-lo.
- Torne mais fácil as mulheres receberem exames e tratamento dos olhos. O seu trabalho e papel na família tornam-nas mais propensas a sofrer problemas oculares.
- Ajude as pessoas a saberem que remédios caseiros e produtos comerciais podem ser perigosos para os olhos e não gastar dinheiro com curas falsas.
- Organize uma observação anual da visão para as crianças na escola e treine os professores para reconhecer sinais de problemas dos olhos, especialmente visão deficiente.
- Encaminhe as pessoas idosas para tratamento se tiverem catarata.
- Ajude as pessoas com mais de 40 anos a adquirirem óculos para a leitura, caso precisem.
- Faça da sua comunidade um lugar seguro para as pessoas cegas (página 30).

Os profissionais de saúde também podem compartilhar informações sobre programas e hospitais dos olhos que ofereçam cuidados gratuitos ou de baixo custo para emergências e problemas oculares. Organize os membros da comunidade para fazer testes de visão, obter óculos e fazer cirurgia de catarata em eventos sem fins lucrativos e organizados pelo governo (ver página 20).

Problemas comuns dos olhos por idade:

As infecções oculares dos **bebés** precisam de ser tratadas. Algumas delas são preveníveis pela limpeza dos olhos do bebê e uso de pomada dos olhos ao nascer (ver página 33).

Os problemas de visão em **crianças pequenas** podem ser difíceis de perceber. A partir dos 6 meses de idade, veja se os olhos da criança se movem e seguem uma luz ou um brinquedo quando o movimentam. Uma criança com um olho torto pode ser ajudada (página 24) e os óculos podem ajudar na visão deficiente. Para crianças com visão muito limitada ou sem visão, o livro da Hesperian *Helping Children Who Are Blind*, mostra muitas maneiras de ajudar uma criança cega a desenvolver as suas habilidades.

As **crianças em idade escolar** que não conseguem ver claramente não lhe podem dizer que precisam de óculos porque não sabem como seria uma boa visão. Uma criança que tem dores de cabeça, estrabismo ou está tendo dificuldade na escola ou para jogar, pode ter um problema de visão e precisa de óculos. Também é uma boa ideia aprender o que fazer se houver uma lesão nos olhos causada por desportos ou brigas na escola.

Qualquer criança pode ter ferimentos nos olhos. Mantenha produtos químicos e objectos pontiagudos fechados e longe do alcance das crianças.

A **visão adulta** pode mudar em qualquer idade e às vezes os óculos podem ajudar. Se uma pessoa tem diabetes ou tensão alta, o tratamento para lidar com esses problemas ajudará a prevenir mais danos aos olhos. Tipos diferentes de trabalho tornam algumas lesões oculares ou condições oculares mais prováveis (página 4).

Os **adultos mais velhos** têm maior probabilidade de desenvolver catarata (página 19) e precisar de óculos de leitura (página 29).



O Chen está indo tão bem agora que se senta perto. Nós não percebemos que os seus problemas com o trabalho escolar eram porque ele precisa de óculos. Na próxima semana, ele receberá o seu primeiro par de óculos!

Lesões e Emergências dos Olhos

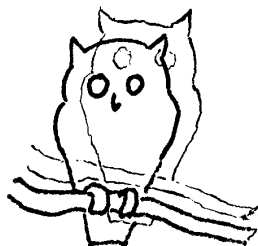
Alguns problemas dos olhos, como ferimentos, são claramente emergências. Outros problemas oculares podem parecer menos urgentes, como sinais de doença ou infecção, mas se houver sinais de perigo, eles podem também levar rapidamente à cegueira.

Proteja o olho (consulte a página 12) e transfira a pessoa para obter ajuda médica de emergência para estes sinais de perigo:

SINAIS DE PERIGO

- Perda súbita de visão num ou ambos os olhos.
- Qualquer lesão que perfure o globo ocular (página 9) ou a pálpebra.
- Qualquer lesão com sangue dentro da parte colorida do olho (página 10).
- Dor intensa no olho com uma mancha branco-acinzentada na parte clara (córnea). Tratar com pomada antibiótica (ver páginas 32 a 33) até obter ajuda. Isso pode ser uma úlcera da córnea (página 16).
- Dor intensa dentro do olho. Pode ser irite (página 17) ou glaucoma agudo (página 20).
- Pus dentro da parte colorida do olho (página 10).
- No bebê ou criança, uma pupila branca ou opaca.
- Ver pequenos pontos (flutuantes, veja a página 23) não é uma emergência ocular, a menos que eles comecem repentinamente com flashes de luz. Isso pode acontecer quando a retina, uma parte dentro do olho, se solta da parte de trás do olho. É necessária uma cirurgia imediata para evitar a perda de visão.
- A visão dupla súbita, especialmente nos dois olhos, ao mesmo tempo, pode ser um sinal de vários problemas.

Trate também como uma emergência qualquer infecção ou inflamação que não melhora após 4 dias de tratamento com pomada ou gotas de antibiótico.



A visão dupla é ver todas as coisas como se fossem duas. Ver em duplicado subitamente, pode indicar um problema grave. Procure ajuda médica.

Lesões dos olhos

Qualquer coisa pontiaguda ou que possa arranhar o olho, como espinhos, galhos ou pedaços de metal de uma fábrica ou outro trabalho, pode ferir gravemente o olho. O tratamento por um profissional de saúde experiente é importante para que a lesão não leve à cegueira. Mesmo pequenos arranhões ou cortes podem infectar e prejudicar a visão se não forem tratados correctamente. Uma ferida dentro do globo ocular é especialmente perigosa.

Se o olho foi atingido com força por um punho, pedra ou outro objecto duro, o olho está em perigo. E se o olho se tornar muito doloroso 1 ou 2 dias após ser atingido, isso pode ser glaucoma agudo (página 20).

SINAIS DE PERIGO

- A pessoa não pode ver bem com o olho ferido.
- Há um espinho, lasca ou outro objecto preso no olho.
- A ferida é profunda.
- Há sangue ou pus dentro da parte colorida do olho.
- As pupilas não ficam menores em resposta à luz mais brilhante.

TRATAMENTO

Aplique um colírio de antibiótico, se disponível, e cubra o olho, colando um copo de papel sobre o olho, fazendo um penso suave em redor do objecto ou usando um cone feito de papel duro (ver página 12). Transfira a pessoa para obter ajuda médica.

Se a pessoa não apresenta nenhum destes sinais de perigo e pode ver bem com o olho lesado, aplique o antibiótico para o tratamento do olho (ver páginas 31 a 33) cubra-o levemente com uma compressa protectora limpa para os olhos e espere um dia ou dois. Mas, se o olho não melhorar, procure ajuda médica.



Se você ajudar uma pessoa que foi atingida, tente descobrir se ela foi abusada e ainda está em perigo. Ajude as pessoas que sofrem violência em casa ou no trabalho. Ver capítulo 18 em *Where Women Have No Doctor*.

Sangramento atrás da córnea (hifema)



O sangue acumulado atrás da córnea é perigoso.

O sangue na parte colorida do olho (a íris) é grave. O sangue fica preso atrás da cobertura transparente (córnea) e pode cobrir a íris. A pessoa não irá ver bem e pode sentir dor. Geralmente, a causa deste tipo de sangramento é porque o olho foi atingido por algo duro, como um punho ou uma pedra. Transfira imediatamente a pessoa para um oftalmologista. Mantenha-o sentado direito durante o caminho para que o sangramento não bloqueie a sua visão.

Se houver sangue na parte branca do olho, geralmente não é perigoso e desaparecerá em algumas semanas (veja Sangue na parte branca do olho, página 21).

Pus atrás da córnea (hipópio)

O pus preso entre a cobertura transparente (córnea) e a parte colorida do olho (íris) é um sinal de que o olho está em perigo. O pus mostra que há inflamação severa. Isso pode ocorrer por causa de uma úlcera na córnea ou após uma cirurgia do olho. Aplique pomada antibiótica nos olhos (páginas 31 a 33) e envie imediatamente a pessoa para ter ajuda médica



Lesões no olho com produtos químicos

Quando os produtos de limpeza, pesticidas, gasolina, petróleo ou outros combustíveis, ácido da bateria de carro, veneno de cobra, pó de calcário ou outros produtos químicos entram no olho, eles podem causar ferimentos imediatos, por isso é importante agir rapidamente.

1. Será necessário muita água limpa para derramar sobre o olho.
2. Mantenha a pessoa deitada.
3. O produto químico pode ficar preso sob a pálpebra. Mantenha o olho ou os olhos abertos (a pessoa ferida ou outra pessoa pode ajudar) enquanto derrama a água no olho para enxaguá-lo.
4. Enquanto tira o produto químico, não deixe a água correr de um olho para o outro. Se apenas um olho for afectado, incline a cabeça para que a água corra para o lado da cabeça, não para o outro olho. Se a substância química entrou em ambos os olhos, incline a cabeça para trás e despeje a água no nariz para que ela corra na direcção dos dois olhos ao mesmo tempo.
5. Continue derramando água sobre o olho ou olhos por pelo menos 15 a 30 minutos. A substância química ainda pode estar a causar danos aos olhos, mesmo que pareça ter sido lavada.
6. Depois de lavar, aplique pomada antibiótica no olho ou olhos afectados e envie a pessoa para obter ajuda médica.



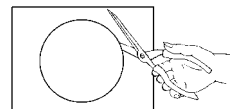
Quando a polícia usa produtos químicos como spray de pimenta e gás lacrimogéneo que irritam ou lesam os olhos, os primeiros socorros incluem afastar-se o mais rápido possível e lavar os olhos com água. Ver as Armas da Polícia no capítulo Primeiros Socorros.

Proteja os olhos quando feridos ou a curar

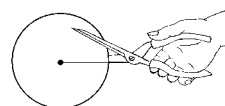
Após uma lesão, um copo de papel ou cone pode proteger o olho enquanto a pessoa procura ajuda de emergência. O cone de olho ajudará a lembrar a pessoa de não esfregar o olho por engano e pode evitar que a lesão piore.

Faça um cone protector do olho

1. Corte um círculo de um pedaço limpo de papel pesado ou papelão fino.



2. Corte no meio em linha recta e faça um pequeno buraco no meio.



3. Faça uma forma de cone.



4. Tape o cone, fora e dentro.



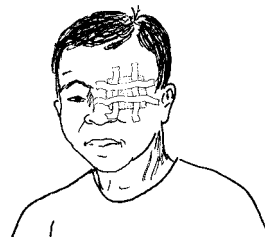
5. Fixe o cone sobre o olho fechado ferido usando fita adesiva que adere bem à pele.



Se não puder fazer um cone para o olho ou se a lesão não for grave, use uma compressa protectora para os olhos. Se uma pessoa fez uma operação, ajude a trocar a compressa com frequência. Se houver sinais de infecção, como vermelhidão e secreção, este é um sinal de que o olho precisa de tratamento urgente. Neste caso, cobrir o olho pode piorar.

Faça uma compressa para o olho

1. Lave bem as mãos com água e sabão.
2. Não toque nos olhos com as mãos.
3. Peça à pessoa para fechar os dois olhos, enquanto cobre o olho que necessita de compressa.
4. Cubra o olho com gaze estéril ou um pano muito limpo cortado num quadrado (lados de 6 centímetros).
5. Coloque mais 1 ou 2 quadrados sobre o olho e use longas tiras de fita adesiva que adere à pele para manter a compressa no lugar.



Olhos Vermelhos e Olhos Doloridos

Vários problemas causam olhos vermelhos e doloridos. Ao tentar determinar o problema e o que fazer a respeito, pergunte à pessoa se houve uma lesão ocular ou se sentiu algo entrar em contacto com os olhos.

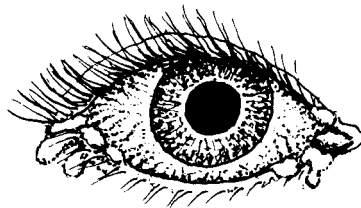
Tipo de vermelhidão e dor	Posível causa
Geralmente ambos os olhos , mas pode começar em um olho Dor tipo queimadura ligeira Geralmente mais vermelho nas bordas externas	Se houver também secreção branca ou amarela espessa, provavelmente uma infecção bacteriana denominada conjuntivite (página 14) Tracoma (página 17) Sarampo (ver Cuidando de crianças, página 22)
Um ou ambos os olhos Vermelhidão e dor podem ser intensas	Uma lesão no olho por algo pontiagudo ou de um golpe (página 9) Queimaduras químicas ou líquidos nocivos (página 11) no olho
Geralmente apenas um olho Sangramento dentro do olho, afectando a íris (parte colorida)	Sangramento na parte colorida do olho (página 10), muitas vezes devido a uma lesão Isto é uma emergência
Geralmente apenas um olho Vermelhidão e dor — não severa no início, mas pode piorar	Um pouco de sujidade nos olhos (página 3) Arranhão na superfície do olho (página 16)
Geralmente apenas um olho Dor intensa frequentemente Mais vermelho perto da íris	Úlcera na córnea (página 16) Irite (página 17) Glaucoma agudo (página 20) Todas são emergências
Geralmente apenas um olho Vermelhidão com inchaço na pálpebra (com ou sem dor)	Infecção em torno do cílio ou sob a pálpebra (página 22)
Geralmente apenas um olho Vermelho brilhante na parte branca do olho	Provavelmente um pequeno vaso sanguíneo rebentou não é uma emergência (página 21)
Geralmente os dois olhos Desconforto, mas não dor Vermelhidão e comichão, olhos lacrimejantes e espirros, pior em determinadas épocas do ano	Febre do feno, também chamada de conjuntivite alérgica (página 16)
Geralmente os dois olhos Vermelhidão, mas sem secreção nem dor Erupção cutânea ou febre	Conjuntivite causada por um vírus. Se a sua região tem vírus Zika, os olhos vermelhos podem ser um dos sinais.

Se houver vermelhidão, verifique se os olhos estão lacrimejantes ou têm secreção (pus ou secreções):

- As secreções espessas podem ser conjuntivite (“olho-rosa” ou “olho vermelho”), uma infecção bacteriana, especialmente se o olho também estiver muito vermelho.
- Olhos lacrimejantes, com vermelhidão ligeira, com comichão no canto dos olhos perto do nariz, são geralmente alergias.
- Olhos lacrimejantes, com vermelhidão ligeira após um resfriado ou gripe, podem ser causados por um vírus. Isso não requer tratamento especial e os medicamentos não ajudarão.
- Olhos lacrimejantes, com vermelhidão e febre, tosse e o nariz pingar, pode ser um sinal de sarampo, mesmo antes de aparecer uma erupção cutânea.

Conjuntivite (“olho rosa”, “olho vermelho”)

A conjuntivite pode ocorrer em qualquer idade, mas é especialmente comum em crianças.



SINAIS

- O olho parece rosa ou vermelho.
- Comichão nos olhos ou sensação de queimadura.
- Começa num olho, pode espalhar-se para os dois.
- A secreção espessa pode fazer com que as pálpebras se colem durante a noite.

TRATAMENTO

A maioria das conjuntivites é causada por um vírus que desaparece em poucos dias sem qualquer tratamento especial.

Se a secreção amarela ou branca for espessa, provavelmente a causa é uma bactéria que pode ser tratada com pomada ou gotas oculares de antibiótico (ver Tratamentos para os olhos com antibióticos, páginas 32 a 33). Mesmo que o olho pareça melhor, faça o tratamento por 7 dias para que a infecção não volte.

Antes de aplicar antibiótico nos olhos, limpe cuidadosamente cada olho com panos separados húmidos. Troque os panos e lave as mãos entre a limpeza e o tratamento de cada olho, para evitar passar a infecção de um olho para o outro, ou para si ou outras pessoas.

PREVENÇÃO

A conjuntivite transmite-se muito facilmente de uma pessoa para a outra. Lave as mãos com frequência e depois de tocar nos seus olhos ou de outra pessoa. Não deixe que uma criança com conjuntivite use toalhas ou roupa de cama que outras pessoas vão usar. Separe a criança das outras crianças até que os seus olhos estejam melhor.

Conjuntivite no recém-nascido

Uma infecção nos olhos de um bebê precisa de tratamento imediato.

SINAIS

- Olhos vermelhos e inchados.
- Pus nos olhos.
- As pálpebras coladas uma na outra, especialmente ao acordar.



Um recém-nascido com pálpebras vermelhas e inchadas e pus, pode ter uma infecção por gonorreia ou clamídia adquirida durante o parto. Se os olhos estão inchados quando o bebê tem entre 2 e 4 dias, é mais provável que seja gonorreia. Deve-se tratar imediatamente para evitar danos nos olhos do bebê. Se eles estão inchados quando o bebê tem entre 5 e 12 dias, é mais provável que seja clamídia. Essas infecções, que se transmitem durante o sexo, afetam

muitos homens e mulheres, mas muitas vezes não apresentam sinais da doença. É melhor testar e tratar todas as mulheres grávidas com estas infecções, para evitar que transmita ao bebê durante o parto.

Para proteger os olhos de lesões permanentes e da cegueira, use pomada oftálmica antibiótica (páginas 32 a 33). Teste o bebê e a mãe para saber que tipo de infecção eles têm. Ambos necessitarão de tratamento adicional com antibióticos, não apenas de pomada oftálmica.

Cuidar dos olhos do recém-nascido para evitar problemas

Imediatamente após o nascimento, limpe suavemente os olhos do bebê com um cotonete novo. Em seguida, aplique pomada oftálmica antibiótica, nos olhos do recém-nascido para evitar infecções oculares. Use pomada oftálmica de tetraciclina a 1% OU pomada oftálmica de eritromicina de 0,5% a 1%. Aplique uma linha fina de pomada em cada olho, apenas uma vez. Faça isso imediatamente, dentro de 2 horas após o nascimento (veja Tratamentos com antibióticos, páginas 32 a 33).

Se o bebê tem os olhos lacrimejantes o tempo todo, especialmente se as lágrimas enchem o olho e descem pela face mesmo quando o bebê não está a chorar, pode ser que os tubos finos que drenam as lágrimas do olho estejam bloqueados. Este problema geralmente desaparece por si só, mas um profissional de saúde pode mostrar-lhe como massajar suavemente o rosto do bebê no lado do nariz (Massagem de Crigler ou massagem do saco lacrimal), para ajudar a abrir os tubos.

Febre do feno (conjuntivite alérgica) e alergias que incomodam os olhos

A poeira, pólen ou outras partículas no ar causam espirros e olhos vermelhos, comichão e lacrimejo em algumas pessoas. Quando o corpo reage com os mesmos sinais à mesma coisa todas as vezes, é chamado de alergia. Se isso acontecer apenas em certas épocas do ano, a pessoa pode ter uma alergia ao pólen libertado por árvores e plantas (também chamada febre do feno). Se isso acontecer sempre, a causa pode ser poeira, mofo, produtos químicos ou animais. As alergias irritam ambos os olhos.

TRATAMENTO

Se sabe o que está a causar a reacção dos olhos, o melhor tratamento é evitar ou remover a fonte do problema. Por exemplo:

- Tente manter as áreas de dormir e as roupas de cama livres de poeira.
- Se um animal estiver causando a alergia, evite o animal e a área onde ele dorme.
- Feche ou cubra as janelas à noite.
- Use uma máscara ou pano sobre a boca e o nariz para se proteger da respiração do pólen e da poeira ao trabalhar ou caminhar fora.

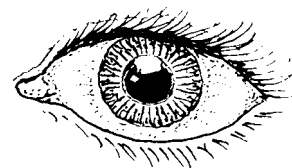
Qualquer coisa que esteja muito perto do seu olho, como maquilhagem nos olhos, ou algo que possa cheirar, como roupas lavadas com sabonete perfumado, também podem causar alergias que afectam os olhos. Se parar de usar o produto que está irritando seus olhos, a alergia deve incomodá-lo menos.

Alivie a comichão dos olhos com um pano húmido e dobrado sobre os olhos (a água fria sente melhor). Se as gotas oftálmicas de anti-histamínicos (ver página 32) estiverem disponíveis, elas podem ajudar os olhos a melhorar quando a febre do feno é grave.

Úlcera na córnea (lesão à superfície do olho)

SINAIS

Quando a superfície muito delicada do olho é danificada pela infecção ou arranhão, pode resultar numa úlcera corneana dolorosa. Não esfregue o olho, pois só piora.



A visão da pessoa é muitas vezes reduzida e os olhos apresentam uma dor severa. Eles podem ter uma secreção espessa ou aquosa.

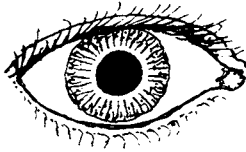
O olho está vermelho e se olhar para a córnea com uma luz forte ou brilhante, poderá ver uma mancha cinza-branca. Pode parecer menos brilhante que o resto do olho.

TRATAMENTO

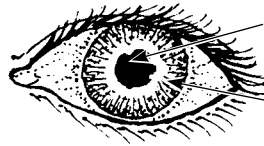
Isto é uma emergência. Se a úlcera na córnea não for bem tratada, pode causar cegueira. Obtenha ajuda médica. Aplique pomada oftálmica ou colírio de antibiótico no olho afectado, a cada hora, enquanto se dirige para consultar um oftalmologista (ver páginas 32 a 33).

Irite (inflamação da íris)

OLHO NORMAL



OLHO COM IRITE



pupila pequena muitas vezes irregular
dor
vermelhidão em redor da íris

A inflamação da íris é chamada irite. A sua causa é geralmente desconhecida.

SINAIS

- Geralmente apenas num olho.
- Dor intensa no olho.
- A pupila (o centro preto do olho) pode ter uma forma irregular em vez de redonda.
- Vermelhidão na parte branca do olho mais próxima da íris.
- O olho dói mais na luz brilhante.
- Visão geralmente turva.

TRATAMENTO

Irite é um problema ocular grave e doloroso. Procure ajuda médica.

Os antibióticos não são úteis.

Um profissional de saúde experiente pode usar colírios para aumentar o tamanho da pupila e outros colírios para diminuir a inflamação.

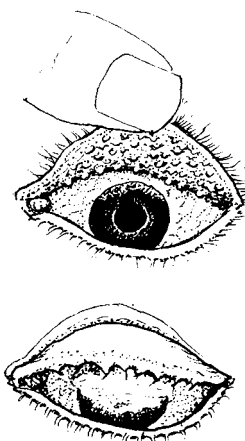
Tracoma – uma conjuntivite crónica

O tracoma é uma infecção ocular que se transmite de uma pessoa para a outra pelas mãos, moscas e roupas que tocam num olho infectado. O tracoma é mais comum em crianças e suas mães. Se uma pessoa for infectada muitas vezes, depois de vários anos isso pode fazer com que as pestanas (cílios) se voltem para dentro e arranhem a superfície do olho, o que causa dor e perda de visão. Devido à sensação da arranhadela, às vezes é chamado de “cabelo no olho”.

O tracoma tornou-se menos comum no mundo, mas ainda é um problema grave em alguns países, especialmente na África Subsaariana. Ela afecta principalmente pessoas que vivem na pobreza, em condições de muita gente e onde há muitas moscas e pouca água. Melhorar o fornecimento de água e o saneamento é importante na prevenção do tracoma.

SINAIS

- O tracoma geralmente começa em crianças pequenas como uma conjuntivite leve que não é muito perceptível no início.
- As infecções repetidas em crianças pequenas causam pequenos inchaços branco-acinzentados nas pálpebras superiores. Para vê-los, dobre a pálpebra para trás (veja a página 3).
- Após anos de infecções repetidas, estes inchaços ou pequenos nódulos tornam-se cicatrizes brancas sob a pálpebra. As cicatrizes puxam as pestanas (cílios) para dentro e estas arranham a parte clara do olho, causando dor nos olhos e perda de visão.

**TRATAMENTO**

O melhor tratamento para o tracoma é uma dose única de azitromicina (página 34) por via oral. Se a azitromicina não estiver disponível, a pomada oftálmica de tetraciclina a 1% dentro do olho, 2 vezes ao dia durante 6 semanas, também funciona.

Para pessoas com tracoma avançado, uma cirurgia simples pode fazer com que as pestanas voltadas para dentro voltem a ficar viradas para fora. Se a cirurgia não estiver disponível, um profissional de saúde ocular treinado poderá remover as pestanas que irritam.

PREVENÇÃO

O tratamento precoce e completo do tracoma impede a sua transmissão para outras pessoas. Lave o rosto das crianças, todos os dias, e lave as mãos depois de tocar nos olhos de alguém. Lave toalhas, roupas e roupas de cama, muitas vezes, para ter a certeza de que 2 pessoas nunca compartilhem uma almofada ou o mesmo pano para secar os seus rostos.

Mantenha as moscas longe, cobrindo os alimentos, mantendo as latrinas cobertas e fazendo compostagem longe da casa. Veja Água e Saneamento: Chave para se manter saudável.

Se houver muitos casos na sua comunidade, as autoridades de saúde podem tratar todos na comunidade com azitromicina para impedir a propagação do tracoma.



O tracoma é transmitido por moscas, dedos e tecido.

Alguns Problemas Comuns dos Olhos

Cataratas

O cristalino (lente) é uma parte clara dentro do olho que focaliza a luz de fora para que o olho possa ver. À medida que as pessoas envelhecem, o cristalino pode ficar turvo, bloqueando a luz de brilhar através dela e levando a uma perda gradual de visão e eventual cegueira. Essa nebulosidade às vezes pode ser vista como uma mancha cinzenta no olho, chamada catarata. A catarata é mais comum em pessoas idosas, mas pode ocorrer em bebês e crianças.



Para atrasar o desenvolvimento de cataratas:

- Não fume.
- Use chapéus para proteger os olhos da luz solar forte.

Os profissionais de saúde podem identificar pessoas com catarata e recomendar programas e hospitais que ofereçam operações para restaurar a visão. As mulheres são menos propensas que os homens a receber tratamento para a catarata. Visite mulheres mais velhas nas suas casas e pergunte sobre a sua visão. Verificar os idosos pode ajudá-los a serem tratados antes que a catarata bloqueie a sua visão. Mas mesmo que eles mal possam ver, nunca é tarde demais para ajudá-los.



Nós dizemos: "Se houver cabelos grisalhos, verifique se há olhos cinzentos". Nós encorajamos as pessoas mais velhas com catarata a fazer a operação para trazer de volta a sua visão.

TRATAMENTO

Os medicamentos não ajudam a catarata a desaparecer. Uma operação remove a catarata (a lente turva) e coloca uma lente clara para que a pessoa possa ver novamente.

Após a operação, a pessoa precisará de colírios (gotas para os olhos) de antibióticos e anti-inflamatórios para ajudar a curar o olho, geralmente por cerca de 4 semanas. O olho pode ser um pouco desconfortável e a visão pode ser turva no início, mas isso deve melhorar um pouco a cada dia. Se a dor no olho surge nas primeiras duas semanas, este é um sinal de perigo. Procure ajuda de um oftalmologista dentro de 24 horas.

Óculos para ler podem ser necessários, após a operação, para ver de perto.

Quando os programas de saúde ocular chegam à comunidade

Os médicos do seu país ou de outro lugar podem organizar campanhas para solucionar problemas dos olhos, incluindo operações para tratar cataratas. Os líderes comunitários podem trabalhar com os médicos para beneficiar o maior número de pessoas possível. O grupo de ajuda deve fornecer:

- Explicações claras aos profissionais de saúde locais sobre como cuidar dos olhos após a operação.
- As gotas para os olhos que as pessoas precisam.
- Informações sobre onde as pessoas podem obter óculos, se necessário, depois de os olhos estarem curados.
- A quem contactar se surgir um problema após a operação, tanto na organização como localmente.

Glaucoma

Às vezes, a tensão aumenta dentro do olho e lesa o nervo dentro dele, causando uma doença grave chamada glaucoma. Uma pessoa com glaucoma perde a visão periférica e gradualmente pode ficar cega. O olho pode doer e ficar duro como mármore. O glaucoma pode ser causado por uma lesão, mas na maioria das vezes a causa é desconhecida.

Uma pessoa com glaucoma precisa de tratamento para diminuir a pressão. Este pode ser gotas dos olhos, diariamente para o resto da vida, ou, às vezes, tratamento com laser ou uma operação é efectuada para diminuir a pressão ocular.

O glaucoma afecta principalmente pessoas com mais de 40 anos, especialmente aquelas que tiveram um membro da família com esta doença. Ajude as pessoas com mais de 40 anos a serem observadas para identificar glaucoma a cada poucos anos.

Existem diferentes formas de glaucoma. Os mais comuns são glaucoma agudo e glaucoma crónico.

Glaucoma agudo (glaucoma de ângulo fechado)

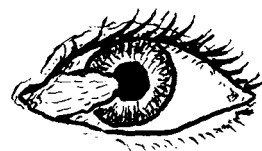
Este piora rapidamente. Torna o olho vermelho e muito doloroso com perda de visão. A pessoa pode sentir náusea, dor de cabeça e o olho dói mais sob a luz forte. O olho pode parecer duro comparado ao outro normal. Se não for tratado, o glaucoma agudo causará cegueira dentro de alguns dias. Envie a pessoa para obter ajuda médica imediatamente. Eles primeiro precisarão de gotas que diminuam a pressão no olho. Então eles provavelmente precisarão de tratamento a laser ou de uma operação.

Glaucoma crónico (glaucoma de ângulo aberto)

No glaucoma crónico, a pressão em ambos os olhos aumenta lentamente ao longo de meses e anos. Não há dor. A visão periférica é perdida primeiro. À medida que o glaucoma piora, é como olhar através de um túnel. A pessoa muitas vezes não percebe até que a perda de visão seja grave. Os oftalmologistas podem testar a visão periférica e olhar dentro do olho para verificar este tipo de glaucoma. Quanto mais cedo for tratada, melhor. O tratamento com gotas, laser ou cirurgia pode impedir que a visão piore.

Crescimento carnoso no olho (pterígio)

Um espessamento carnudo na superfície do olho que cresce lentamente da parte branca do olho perto do nariz em direcção ao meio é chamado de pterígio. É comum e geralmente não é grave. As pessoas que passam muitos anos a trabalhar fora, sob a luz do sol forte ou onde há vento ou poeira, são mais propensas a tê-lo.



Usar óculos escuros e chapéus ajuda a proteger os olhos da luz solar, vento e poeira, o que previne ou retarda o crescimento.

Muitas vezes, estes não precisam de tratamento. Se estiver muito próximo da parte colorida do olho ou causar muito desconforto, o crescimento pode ser removido por um cirurgião ocular antes que ele comece a afectar a visão da pessoa.

Sangue na parte branca do olho

O sangue na parte branca do olho, ocasionalmente, aparece depois de levantar alguma coisa pesada, tossir forte ou uma pequena lesão no olho. Resulta do rompimento de um pequeno vaso sanguíneo. É inofensivo, como uma contusão, e desaparecerá lentamente sozinho dentro de duas semanas. Nenhum tratamento é necessário.



Um pouco de sangue na parte branca geralmente é inofensivo.

No entanto, se o sangue estiver na parte colorida do olho (a íris), isso é grave. Veja a página 10.

Olhos secos e pálpebras com crostas

Os olhos secos são causados por climas secos, envelhecimento, fumaça no ar e alguns medicamentos.

As pálpebras com crostas podem surgir quando a sujidade ou secreções impedem a humidade e as lágrimas, deixando os olhos secos e com comichão. A pessoa pode ter infecções nas pálpebras (veja abaixo) ou crostas ou flocos semelhantes à caspa ao longo da pálpebra. Quando as pálpebras e a face em redor dos olhos estão limpas, as lágrimas e a humidade natural dos olhos podem mantê-las saudáveis.

TRATAMENTO

Para os olhos secos, descanse os olhos, fechando-os de vez em quando. Se os seus olhos ficarem secos, pode tentar humedecer com compressas mornas 1 a 2 vezes ao dia por 5 a 10 minutos, para aumentar a humidade natural dos olhos. As gotas lubrificantes também podem ajudar (ver a página 32).

Para crostas nas pálpebras, use compressas mornas, 2 a 4 vezes por dia, seguido de uma lavagem suave das pálpebras. Se não melhorar, pode haver uma infecção bacteriana e você pode usar a pomada oftálmica de eritromicina, 2 vezes ao dia por 7 dias (ver tratamentos com antibióticos, página 32).

Caroços e inchaço nas pálpebras

Um caroço vermelho inchado na pálpebra geralmente é:

- um terçolho (hordéolo), um nódulo doloroso causado por uma infecção em volta de uma pestana; ou
- um chalázio, um nódulo que pode não doer, causado por obstrução no interior da pálpebra.

Às vezes, uma infecção que começa em torno de uma pestana pode espalhar-se para dentro da pálpebra.

Ambos podem ser tratados com compressas mornas, 4 vezes ao dia por 15 ou 20 minutos de cada vez. Reaqueça o pano várias vezes enquanto estiver usando para mantê-lo o mais quente possível sem queimar. Não aperte ou perfure o nódulo, pois isso agrava o problema.

Se o inchaço não diminuir em alguns dias, procure ajuda médica.



Um terçolho é uma infecção dolorosa em redor da pestana (cílio).



Um nódulo por baixo da pálpebra que não doa pode ser um chalázio.

Flutuadores (ver pequenos pontos)

Às vezes, observam-se flutuadores ou pequenas manchas em movimento quando se olha para uma superfície brilhante (como uma parede ou o céu). As manchas movem-se quando os olhos se movem e parecem pequenas moscas. Essas manchas são comuns e geralmente inofensivas.

Se um grande número de pontos flutuantes aparecer subitamente e a visão começar a falhar num olho, ou se também continuar a ver flashes de luz, isso pode ser um sinal de uma condição chamada descolamento da retina. Uma cirurgia é necessária, o mais rápido possível, para recolocar a retina.

Deficiência de Vitamina A (cegueira noturna, xeroftalmia)

A falta da vitamina A é um tipo de malnutrição que pode danificar os olhos das crianças, causando cegueira. Isso é prevenível.

Proteja os olhos das crianças pequenas, assegurando que elas consumam alimentos ricos em vitamina A, incluindo alimentos cor de laranja, como cenoura, manga e papaia, além de vegetais de folhas verdes, peixe e ovos. A amamentação ajuda a proteger os olhos de um bebê da falta da vitamina A, além de proporcionar muitos outros benefícios para a saúde do bebê.



Onde este tipo de malnutrição é comum, às vezes, todas as crianças recebem um suplemento da vitamina A a cada 6 meses (página 34).

SINAIS

Primeiro, os olhos ficam secos e produzem menos lágrimas. Depois, há mais dificuldade em ver com pouca luz. A parte branca do olho perde o brilho e começa a enrugar-se. Eventualmente, os olhos ficam mais danificados e a criança pode ficar cega.

TRATAMENTO

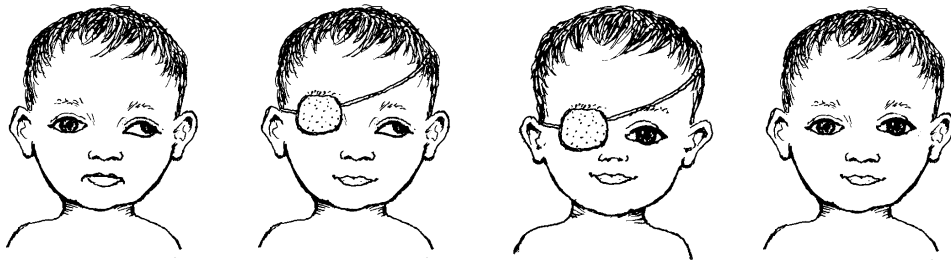
Se uma criança não consegue ver bem à noite ou se a criança tiver sarampo, trate a criança com vitamina A (página 34)

Olhos tortos, estrabismo

Se um ou ambos os olhos de um bebê ou uma criança não olharem directamente, essa condição pode levar a uma perda de visão no olho torto. Leve a criança a um oftalmologista. Não é uma emergência, mas a criança deve ir o mais cedo possível para ter melhor oportunidade de corrigir a sua visão.

TRATAMENTO

O oftalmologista pode tapar o olho bom para fazer o olho torto funcionar melhor ou prescrever óculos especiais para ajudar. Uma operação geralmente pode endireitar o olho, mas, muitas vezes não é necessária.



Às vezes, tapar o olho bom ajudará o olho torto a ficar direito e ver melhor. Algumas crianças precisam de fechar o olho, algumas horas por dia, e outras precisarão de fechá-lo o dia todo.

Gravidez e visão

As mudanças nas hormonas podem fazer com que a visão da mulher mude durante a gravidez, mas geralmente depois que o bebê nasce, a sua visão volta a ser como era.

As mulheres grávidas que, subitamente, têm a visão desfocada, vêem pontos, perdem a visão num olho ou têm visão dupla, podem estar com sinais de perigo de uma doença grave chamada pré-eclâmpsia. A pré-eclâmpsia também provoca dor de cabeça e tensão alta (140/90 ou superior). Procure ajuda imediatamente.

Ajude as mulheres grávidas a fazer o teste de gonorreia e clamídia e a receber tratamento, se necessário. As mulheres podem ter uma dessas doenças que são passadas durante o sexo e não saberem. Se esses germes se passarem para os olhos do bebê, durante o parto, este pode perder a visão.

Proteja as mulheres grávidas contra a rubéola e o Zika, doenças que podem causar sérios problemas oculares em bebês. A rubéola (sarampo alemão) é prevenida por uma vacina. Para obter mais informações sobre o Zika e como evitá-lo, consulte Doenças causadas por mosquitos (em desenvolvimento).

Doenças que Podem Afectar os Olhos

Algumas infecções ou doenças que afectam todo o corpo podem prejudicar os olhos. Quando alguém tem problemas oculares, é sensato considerar se a causa pode ser outra doença.

A tuberculose pode infectar os olhos e causar vermelhidão ou visão deficiente. Na maioria das vezes, os sinais de tuberculose aparecerão primeiro nos pulmões ou noutras partes do corpo.

HIV e SIDA: Os problemas dos olhos e perda de visão em pessoas com HIV são prevenidos pelo tratamento com medicamentos contra o HIV, chamado TARV. Faça o teste para que possa começar o tratamento se precisar.

O herpes (herpes labial), ocasionalmente, espalha-se para o olho, causando uma úlcera na córnea, com dor, visão turva e olhos lacrimejantes. Os medicamentos antivirais são úteis. Não use corticoesteróides em gotas – elas agravam o problema.

Problemas no fígado: icterícia, quando a parte branca do olho é amarela (ou a pele de uma pessoa de cor clara fica amarela), pode ser um sinal de hepatite ou malária (veja Dor na barriga, diarreia e vermes, página 7).

Diabetes e hipertensão arterial

As pessoas com diabetes podem desenvolver problemas de visão. À medida que a doença avança, a diabetes pode danificar os olhos (uma doença grave chamada retinopatia diabética). Sem tratamento, a diabetes pode levar à cegueira. A visão turva pode ser um sinal precoce de que o nível de açúcar no sangue é alto e que uma pessoa pode ter diabetes. Se alguém com visão turva também está com muita sede e urina muito, é provável que tenha diabetes. Podem ser feitos testes para se ter a certeza.

Ajude as pessoas com diabetes a obter tratamento para reduzir os níveis de açúcar no sangue e encoraje-os a visitar um oftalmologista, uma vez por ano, para verificar se os olhos sofrem danos causados pela diabetes. A doença ocular causada pela diabetes pode ser tratada se for diagnosticada precocemente.

A hipertensão arterial pode afectar os olhos e a visão, danificando os vasos sanguíneos no interior do olho. Medir a tensão arterial durante as visitas de cuidados de saúde é a melhor maneira de saber se está muito alta. Prevenir e tratar a hipertensão ajudará a proteger os olhos.



Cegueira dos rios (oncocercose)

Esta doença dos olhos e da pele está a tornar-se menos comum. Ainda é encontrada em partes da África, Iémen e algumas comunidades na região amazónica da América do Sul. A cegueira dos rios é causada por pequenos vermes que são transportados por moscas pretas. Os vermes entram na pessoa quando uma mosca infectada a pica.

A mosca preta tem uma corcunda de volta assim



mas na verdade é muito menor, como esta.



SINAIS

- Comichão na pele e erupção cutânea.
- Pode sentir sob a pele nódulos de 2 a 3 cm de volume.

Sem tratamento, a pele torna-se gradualmente enrugada e flácida. Na frente da parte inferior das pernas podem aparecer manchas brancas.

A doença pode levar a problemas oculares e, às vezes, cegueira. Primeiro, pode surgir a vermelhidão e olhos lacrimejantes, depois podem aparecer sinais de irite (página 17).

TRATAMENTO

O medicamento ivermectina trata a cegueira dos rios. Nos locais onde a ivermectina é administrada, a cada 6 meses ou uma vez por ano, como parte de campanhas amplas em toda a comunidade, menos pessoas contraem a doença e esta pode desaparecer da região.

PREVENÇÃO

- Essas moscas pretas reproduzem-se em águas de alta velocidade. Limpando com escovas as bordas do córrego e as margens do rio ajuda a reduzir o seu número.
- Evite dormir fora, especialmente durante o dia, quando as moscas picam mais.
- Coopere com os programas que trabalham para diminuir o número de moscas pretas e com os profissionais de saúde que dão ivermectina a toda a comunidade para prevenir novos casos.

O tratamento precoce previne a cegueira e reduz a transmissão da doença.

Má Visão e Óculos

Muitos adultos e crianças não vêem bem. Uma pessoa pode não ver as pessoas ou ler claramente os sinais ao longe ou deve apertar os olhos para ver de perto. Eles podem ter dores de cabeça ou visão turva depois de ler, antes de perceberem que precisam de óculos.

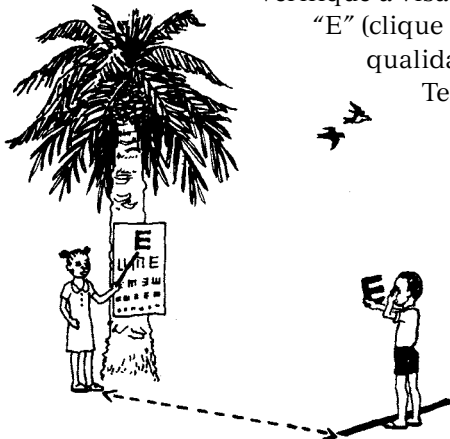
Com óculos adequados aos seus olhos, pode ver melhor. Veja se existem programas onde você vive que testam a visão e fornecem óculos gratuitos ou de baixo custo.

É comum que a visão de uma pessoa mude. Pode precisar de mudar os seus óculos a cada poucos anos.

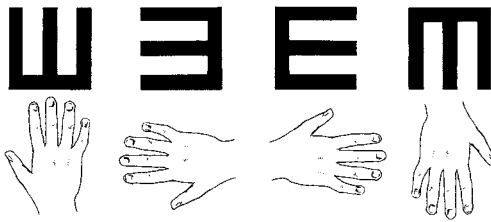


Teste de visão para visão à distância

Verifique a visão com uma tabela de acuidade visual "E" (clique aqui para obter uma versão impressa de qualidade de uma tabela de acuidade visual "E").



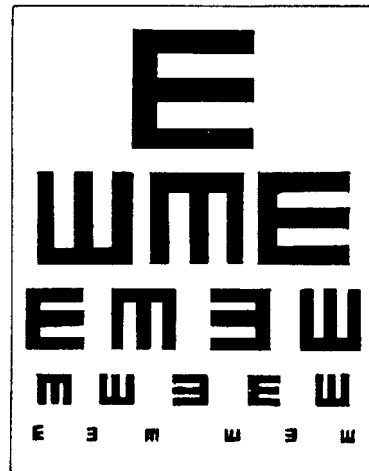
Teste cada olho separadamente fazendo com que a pessoa cubra o outro olho com a palma da mão ou papel grosso. A pessoa olha para cada linha e usa a mão livre ou um papel "E" para mostrar se as barras no "E" apontam para cima, para baixo ou para o lado. A fileira com o menor tamanho de letras que eles vêem bem é a medida da sua visão. Por exemplo, se a pessoa puder ler a maior parte da linha de letras marcada como 6/12, mas menos da metade da linha de letras menores depois disso, dizemos que ela tem 6/12 de visão.



Use a sua mão para apontar da mesma maneira que o "E".

Para os adultos, se a visão à distância for deficiente (eles não podem ler as letras 6/12 ou menores na tabela de acuidade visual), envie-os a um oftalmologista. Para crianças em idade escolar, verifique se elas podem ler as 6/12 linhas de letras. Às vezes, uma criança não se dá bem na escola apenas porque não consegue ver claramente de longe. Os óculos irão ajudá-la a aprender.

As tabelas de acuidade visual "E" são feitas em tamanhos diferentes para serem usados a 6 metros, 3 metros ou outras distâncias. Há também aplicativos para telefone celular que fazem um "E" de tamanhos diferentes para fazer o mesmo teste sem a tabela de acuidade visual. Para que o teste seja preciso, siga cuidadosamente as instruções para a tabela de acuidade visual ou aplicativo de telefone celular que está usando. Meça cuidadosamente a distância correcta onde a pessoa precisa de ficar de pé.



Imprima uma tabela de acuidade visual "E" em papel de tamanho carta para usar com a pessoa em pé a 3 metros de distância da tabela de acuidade visual.

Existem duas maneiras de escrever quão bem a pessoa vê com base num teste de visão. O conjunto de números que mostram 20/200, 20/20 etc., começam com o número 20, porque 20 pés é a distância para uma tabela de acuidade visual maior. Usando medidores, os números são 6/60, 6/6 etc., porque 6 metros são aproximadamente 20 pés. Qualquer tabela de acuidade visual ou sistema de medida que usar provavelmente terá um desses 2 sistemas numéricos para rotular as diferentes linhas, mesmo que a tabela de acuidade visual seja usada para distâncias diferentes de 20 pés ou 6 metros. Quanto melhor a visão, menor o segundo número:

6/18 = 20/60: Um adulto vê bem o suficiente para a maioria dos trabalhos.

6/12 = 20/40: Uma criança vê bem o suficiente para a escola.

6/6 = 20/20: A pessoa vê muito bem.

Óculos de leitura

As pessoas com mais de 40 anos podem ter mais dificuldade para ler bem o suficiente para fazer tarefas como ler, separar sementes ou enfiar linha numa agulha. Os óculos de leitura ampliam as coisas para parecerem maiores. Eles vêm em vários pontos fortes de ampliação. Os óculos marcados como +1 fazem com que os objectos próximos pareçam um pouco maiores, +2 fazem com que pareçam maiores ainda e +3 muito maiores. Teste cada um dos diferentes óculos de leitura, tentando ler um livro ou enfiar uma agulha a uma distância confortável.



Se uma pessoa tem dificuldade em ver de perto e também não pode ver bem ao longe, os óculos de leitura podem não resolver o problema. Ajude-a a visitar uma clínica de olhos para descobrir o que está afectando a sua visão.

Lentes de contacto e cirurgia para corrigir a visão

As lentes de contacto são pequenas lentes de plástico que repousam directamente sobre o olho para corrigir a visão, assim como os óculos. Após um teste de acuidade visual, um especialista pode ajudá-lo a encontrar lentes de contacto que funcionem para os seus olhos. Não use lentes de contacto feitas para outra pessoa. Não durma usando lentes de contacto, a menos que elas sejam feitas para uso noturno. Existem muitos tipos diferentes de lentes de contacto e cada um precisa de líquidos específicos para desinfectar, armazenar e lavá-las. Não use versões caseiras de líquidos para lentes de contacto.

Embora as lentes de contacto sejam convenientes, elas podem causar sérios problemas se não forem cuidadas e usadas adequadamente. Para evitar infecções, lave sempre as mãos antes de tocar nas lentes de contacto. Se tiver uma leve irritação ou infecção nos olhos, não use lentes de contacto até que os seus olhos estejam melhores. Limpe e desinfecte as lentes antes de usá-las novamente. Se uma lente de contacto tiver uma borda rasgada, não a use. Se tiver dor, ardor, corrimento, vermelhidão anormal ou visão turva, pode ser um sinal de perigo de um arranhão ou úlcera na córnea (página 16) ou outro problema grave. Procure ajuda de um profissional de saúde experiente.

Para algumas pessoas, a má visão pode ser reparada com cirurgia a laser (cirurgia usando um feixe de luz muito forte em vez de cortar com instrumentos). Esta é diferente do tipo de cirurgia para tratamento de catarata e pode ser caro. Antes de gastar dinheiro, é aconselhável conversar com outras pessoas que foram assistidas pelo mesmo oftalmologista com bons resultados.

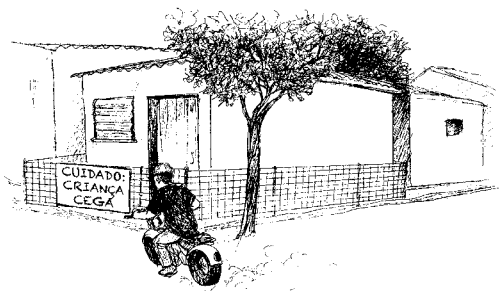
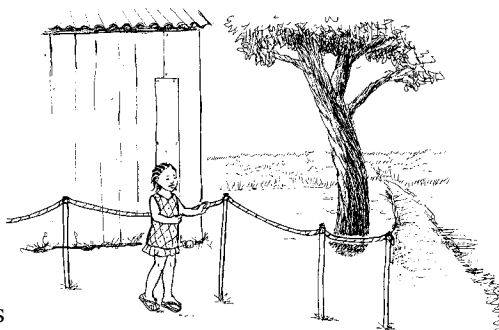
Pessoas com cegueira ou visão deficiente que não podem ser melhoradas

Às vezes, uma criança nasce cega ou com má visão que não pode ser melhorada com óculos, cirurgia ou medicamentos.

As pessoas aprendem a viver com cegueira e visão deficiente. Com o apoio da família e da comunidade, as pessoas cegas frequentam a escola, ganham a vida e têm as suas próprias famílias.

Para tornar a vida mais fácil e segura para uma pessoa com baixa visão ou cegueira:

- Apresente-se ao falar com a pessoa, fale com ela directamente e faça-a saber quando estiver se afastando dela.
- Deixe que ela segure o seu cotovelo quando andarem juntos. Pode alertá-la e afastá-la de qualquer perigo. Isso é mais respeitoso do que puxar uma pessoa pela mão ou corpo.
- Crie um corrimão ou guias para a latrina ou outros locais para onde a pessoa vai diariamente.
- Não mova móveis ou outros objectos para um local diferente da casa, escola ou local de trabalho. Alerta a pessoa se você mudar alguma coisa.
- Conduza com cuidado na área onde vive uma pessoa cega. Um sino numa vaca ou outro animal avisa da presença de uma pessoa que não vê.



As crianças com deficiências, incluindo a cegueira, podem correr mais riscos de abuso, incluindo abuso sexual, do que as crianças que podem ver. Elas precisam de protecção da família e da comunidade para mantê-las seguras, especialmente quando jovens.

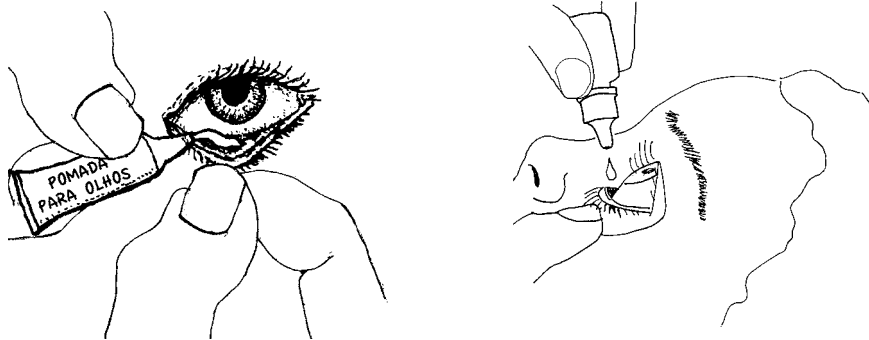
Consulte o livro da Hesperian *Helping Children Who Are Blind* a aprender mais sobre como crianças pequenas com problemas de visão podem aprender a cuidar por si mesmas, ir à escola e levar uma boa vida. Ajudar as crianças a movimentarem-se, entender o mundo em seu redor e aprender as habilidades que precisam é muito importante. Consulte o *A Health Handbook for Women with Disabilities* para ter ideias sobre como os profissionais de saúde, as famílias e as comunidades podem ajudar todos os portadores de deficiências a terem uma vida melhor e melhor saúde.

Problemas com os olhos e visão: Medicamentos

Como usar pomada ou gotas para olhos

Lave as mãos antes e depois de aplicar gotas ou pomadas dos olhos porque muitas infecções dos olhos transmitem-se facilmente ao tocar a face de uma pessoa e depois o seu próprio olho. Os frascos de gotas oculares vêm com um selo. Ajude a pessoa a retirar o selo e mostre a ela como tirar 1 gota.

Para ser eficaz, as gotas e a pomada devem ir para dentro – não para fora – da pálpebra. A pomada durará mais nos olhos e funcionará bem durante a noite, mas tornar a visão turva temporariamente, tornando as gotas mais convenientes durante o dia



Para evitar a transmissão de germes, não deixe a bisnaga ou o conta-gotas tocar no olho

Para usar a pomada, com cuidado, puxe a pálpebra inferior para baixo e aperte uma linha fina de pomada ao longo do comprimento do olho, começando pelo canto interno.

Para usar as gotas, puxe a pálpebra inferior para fora de modo a fazer uma pequena bolsa e pressione suavemente, de 1 a 2 gotas, dentro dela enquanto olha para cima. Gentilmente feche os seus olhos, mas tente não piscar. A maior parte da gota espalhar-se-á em redor da superfície do olho.

Tipos comuns de gotas para os olhos

As gotas para os olhos (colírios) com antibióticos são usadas para tratar uma infecção por germes (bactérias). Os antibióticos para os olhos também se apresentam em pomadas. As gotas e pomadas antibióticas não ajudam os olhos irritados ou vermelhos causados por vírus.

As gotas para os olhos (colírios) com anti-histamínicos aliviam os olhos lacrimejantes, vermelhos e comichão causados por alergias. As compressas frias nos olhos podem ajudar a acalmá-los e não custam nada.

As gotas para os olhos (colírios) para lubrificação, chamadas “lágrimas artificiais” ou “lágrimas naturais”, são usadas para a sensação de olhos secos. Elas podem ser usadas até 4 vezes por dia e à noite antes de dormir. Descansar com compressas quentes sobre os olhos fechados 1 a 2 vezes ao dia por 5 a 10 minutos, pode ajudar os seus olhos a ficarem mais húmidos.

As gotas para os olhos (colírios) com natamicina são, por vezes, utilizadas pelos profissionais de saúde para prevenir infecções fúngicas quando há uma úlcera na córnea.

As gotas para os olhos (colírios) com tetrahidrozolina ou nafzolina estreitam os minúsculos vasos sanguíneos para que os olhos pareçam menos vermelhos. Porque eles não curam a causa do olho vermelho, são um desperdício de dinheiro.

Importante

As gotas para os olhos (colírios) com esteroides (como prednisolona ou dexametasona) reduzem a inflamação ocular após a cirurgia ou de outras doenças oculares. Se usadas de forma incorrecta, as gotas para os olhos com esteroides podem causar danos graves aos olhos ou podem mascarar um problema que precisa de outro tratamento. Algumas gotas são uma mistura de antibióticos e esteroides (muitas vezes adicionando “Dex” ou “Pred” ao nome). Use colírios com esteróides apenas quando for especificamente recomendado por um profissional de saúde experiente.

Tratamentos dos olhos com antibióticos

Os tratamentos dos olhos com antibióticos têm a palavra “olho” ou “oftálmico” no rótulo para mostrar que são seguros para uso no olho. Não use pomadas antibióticas para a pele nos olhos.

A pomada antibiótica dos olhos e a gota antibiótica para os olhos tratam infecções oculares causadas por bactérias e tratam úlceras na córnea. A pomada oftálmica (dos olhos) de eritromicina ou de tetraciclina é usada no nascimento para proteger os olhos do recém-nascido de infecções que se podem transmitir durante o parto.

Tratamentos comuns para os olhos com antibióticos incluem:

- Pomada oftálmica de tetraciclina a 1%
- Pomada oftálmica de eritromicina a 0,5% ou 1%
- Pomada ou gotas oftálmicas de ciprofloxacina a 0,3%
- Gotas oftálmicas de ofloxacina a 0,3%
- Gotas oftálmicas de gentamicina a 0,3%
- Gotas oftálmicas de sulfacetamida a 10%
- Gotas oftálmicas de cloranfenicol a 0,5%

Como Usar



Para que uma gota ou uma pomada oftálmica funcione, deve ser aplicada dentro – e não fora – da pálpebra. Mostre à pessoa que você está ajudando como usá-las (veja a página 31).

PARA CONJUNTIVITE (OLHO ROSA) CAUSADA POR BACTÉRIAS

Use a pomada ou gota oftálmica de antibiótico, 4 vezes por dia durante 7 dias, em ambos os olhos. Mesmo que o olho pareça melhor, use o tratamento com antibiótico durante 7 dias para que a infecção não volte. Às vezes são necessários 2 dias para o medicamento começar a fazer efeito.

PARA A ÚLCERA NA CÓRNEA

Aplique uma gota de antibiótico, a cada hora, e leve a pessoa para obter ajuda. As gotas são aplicadas, a cada hora durante 24 horas, e, em seguida, se melhorar, aplicadas 4 vezes por dia durante 7 dias. Uma ajuda mais especializada é necessária se o olho não melhorar em 2 dias. Para uma úlcera na córnea, nunca use gotas ou pomadas que contenham esteróides.

PARA O TRACOMA

Se a azitromicina em comprimidos (página 34) não estiver disponível, pode-se usar pomada oftálmica de tetraciclina. Use pomada oftálmica de tetraciclina a 1% de em ambos os olhos, 2 vezes por dia durante 6 semanas.

PARA PREVENIR PROBLEMAS NOS OLHOS DOS RECÉM-NASCIDOS

Os antibióticos são usados para proteger os olhos do recém-nascido de infecções que podem passar para o bebê durante o parto.

Depois de limpar suavemente as pálpebras com um pano e água imediatamente após o nascimento, use uma dessas pomadas antibióticas em todos os recém-nascidos em ambos os olhos, dentro das primeiras 2 horas:

Pomada de Tetraciclina a 1% OU pomada de eritromicina 0,5% a 1%. Aplique uma linha fina de pomada em cada olho, apenas uma vez, dentro de 2 horas após o nascimento.

→ Puxe delicadamente a pálpebra inferior e aperte uma linha fina de pomada ao longo do olho, movendo-se do canto interno para fora (veja a página 31). Não deixe o tubo tocar o olho do bebê e não limpe a pomada.

Se não houver pomada, use:

Solução a 2,5% de iodo-povidona (solução aquosa)

→ Ponha 1 gota em cada olho, 1 única vez, dentro de 2 horas após o nascimento.

Puxe a pálpebra inferior e aplique 1 gota na bolsa (veja a página 31). Não deixe o conta-gotas tocar o olho.

Azitromicina

A azitromicina é um antibiótico que trata muitas infecções, incluindo o tracoma, para o qual é necessária apenas uma dose por via oral. Onde as autoridades de saúde fazem campanhas para eliminar o tracoma, a azitromicina pode ser oferecida a toda a comunidade para curar as infecções e prevenir novas infecções ao mesmo tempo.

Como usar

PARA O TRACOMA

→ **Crianças com 6 meses ou mais, até 40 kg.** A dose por peso: dê pelo menos 20 mg por kg, por via oral, numa dose única, mas não dê mais do que 1000 mg (1 g).

Para crianças pequenas, a azitromicina líquida (solução) é misturada numa dosagem de 200 mg/5 ml. Por exemplo, uma criança pesando 10 kg tomaria uma dose única de 5 ml (200 mg).

Dê azitromicina a crianças mais velhas por via oral. Os comprimidos geralmente apresentam-se em 250 mg. É seguro dar um pouco mais em vez de dividir comprimidos pela metade. Por exemplo, dê 500 mg a crianças que pesam entre 20 kg a 30 kg. Dê 750 mg a crianças que pesam entre 30 kg a 40 kg.

Os programas de distribuição de azitromicina geralmente determinam a dose com base na altura da criança.

→ **Para jovens que pesam mais de 40 kg e adultos (incluindo mulheres grávidas):** administrar 1000 mg (1 g) por via oral em dose única. Tomar 4 comprimidos cada um contendo 250 mg é o mesmo que 1 g.

Quando a azitromicina é administrada a toda a comunidade para prevenção, as doses podem ser administradas uma vez por ano, durante 3 anos.

Se a azitromicina não estiver disponível, o tracoma pode ser tratado com pomada oftálmica antibiótica. Use tetraciclina pomada oftálmica a 1% em ambos os olhos, 2 vezes por dia durante 6 semanas.

Vitamina A, retinol

A vitamina A previne a cegueira noturna e a xeroftalmia.

Para obter a vitamina A suficiente, as pessoas precisam de comer muita fruta amarela e vegetais, folhas verde-escuro de vegetais e alimentos como ovos, peixe e fígado. Em áreas onde a cegueira noturna e xeroftalmia são comuns e comer o suficiente desses alimentos nem sempre é possível, dê vitamina A às crianças, a cada 6 meses.

Importante

Não use mais do que a dose sugerida. Muita vitamina A de cápsulas, comprimidos ou óleo pode ser perigoso. Não dê a dose normal do adulto de 200.000 U a meninas ou mulheres que possam estar grávidas, ou mulheres nos primeiros 3 meses de gravidez, porque isso pode causar dano ao bebê em desenvolvimento. Para mulheres grávidas, a vitamina A é administrada em doses menores com mais frequência, em vez de uma dose única grande.

Como usar

Engolir comprimidos ou cápsulas. Mas para crianças pequenas, esmague os comprimidos e misture-os com um pouco de leite materno. Ou corte cápsulas abertas e esprema o líquido na boca da criança.

PARA PREVENIR A DEFICIÊNCIA DE VITAMINA EM CRIANÇAS

Como parte de um programa de prevenção:

- **6 meses a 1 ano:** dê 100.000 U por via oral (na boca) uma única vez.
Mais de 1 ano: dê 200.000 U por via oral (na boca) uma única vez. Repita a cada 6 meses.

PARA TRATAR A CEGUEIRA NOCTURNA

Se alguém já tiver dificuldade em ver ou tiver outros sinais de cegueira noturna, 3 doses devem ser administradas. A primeira imediatamente, a segunda um dia mais tarde, e a terceira pelo menos duas semanas depois.

- Para cada uma das 3 doses:
 - Menos de 6 meses:** dê 50.000 U por via oral a cada dose.
 - 6 meses a 1 ano:** dê 100.000 U por via oral a cada dose.
 - Mais de 1 ano:** dê 200.000 U por via oral a cada dose.
- **Mulheres grávidas:** administrar 25.000 U por via oral, semanalmente, durante 12 semanas. Se ela continuar com sinais de cegueira noturna ou outro problema ocular grave, por falta de vitamina A, um profissional de saúde experiente poderá dar uma dose maior à mulher grávida.

CRIANÇAS COM SARAMPO

A vitamina A pode ajudar a prevenir pneumonia e cegueira – duas complicações comuns do sarampo.

- **Menos de 6 meses:** dê 50.000 U por via oral, 1 vez por dia durante 2 dias.
6 meses a 1 ano: dê 100.000 U por via oral, 1 vez ao dia durante 2 dias.
Mais de 1 ano: dê 200.000 U por via oral, 1 vez por dia durante 2 dias.

Se a criança já tiver recebido uma dose da vitamina A, nos últimos 6 meses, administre este tratamento apenas por um dia. Se alguém com sarampo estiver gravemente desnutrido ou já começar a perder a visão, dê uma terceira dose da vitamina A, após 2 semanas.