



Entendendo o Olho Seco: Impactos na qualidade de vida

Dra. Tessa Mattos



- O olho seco é uma doença multifatorial e sintomática caracterizada pela diminuição na produção da lágrima ou deficiência de componentes que comprometem a sua qualidade causando uma lubrificação inadequada e danos à superfície ocular.
- O olho seco pode impactar significativamente na qualidade de vida dos pacientes, causando desconforto ocular constante que podem dificultar atividades diárias como leitura, uso de dispositivos eletrônicos, dirigir e trabalho em ambientes com ar-condicionado.
- Entender sobre o olho seco é fundamental para minimizar esses impactos que interferem no bem estar físico e emocional dos pacientes. Em alguns casos pode gerar frustrações devido à limitação das atividades diárias.

Fisiologia do Filme Lacrimal



O filme lacrimal é composto por 3 camadas:

1. Camada lipídica: produzida pelas glândulas meibomianas
 - a sua função é reduzir a evaporação da camada aquosa
2. Camada aquosa: produzida pelas glândulas lacrimais
 - contém água, eletrólitos, proteínas e enzimas
 - hidratação, nutrição e proteção contra infecções
3. Camada mucosa: produzida pelas células caliciformes da conjuntiva
 - a sua função é facilitar a adesão do filme lacrimal à superfície ocular



O desequilíbrio entre essas camadas pode causar hiperosmolaridade da lágrima, instabilidade do filme lacrimal, inflamação e danos à superfície ocular causando o Olho Seco

A importância do Filme Lacrimal



Principais funções do filme lacrimal

1. Lubrificação: mantém a superfície ocular hidratada
2. Proteção: atua como uma barreira contra poeira, fumaça e micro-organismos
3. Nutrição: fornece oxigênio e nutrientes para a córnea , que não possui vasos sanguíneos
4. Estabilidade óptica: contribui para uma superfície ocular uniforme e transparente, essencial para uma boa qualidade da visão
5. Eliminação de resíduos: ajuda a remover células mortas e detritos da superfície ocular

6. O equilíbrio do filme lacrimal é essencial para a saúde ocular



1. Fatores Ambientais

- Exposição prolongada a telas
- Uso de ar-condicionado
- Poluição e Fumaça
- Clima seco

2. Alterações Hormonais

- Menopausa
- Gravidez

3. Doenças Sistêmicas

- Síndrome de Sjögren
- Diabetes Mellitus
- Artrite Reumatóide
- Doenças da tireóide
- Doença de Parkinson

4. Uso de Medicamentos

- Anticoncepcionais hormonais
- Antidepressivos e ansiolíticos
- Diuréticos e Beta-bloqueadores
- Isotretinoína
- Antihistamínicos

Olho Seco: Sintomas

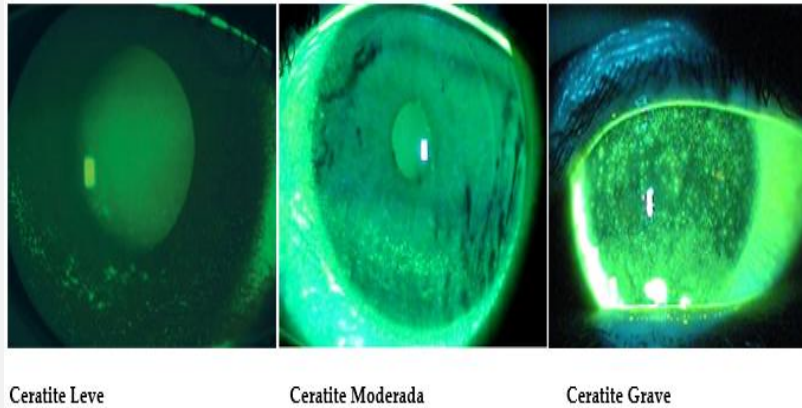
- Olhos vermelhos
- Prurido
- Sensação de ardor e queimação
- Sensação de areia ou corpo estranho
- Embaçamento visual
- Lacrimejamento
- Sensação de olho seco
- Oscilação da visão
- Secreção matinal
- Cansaço visual



Olho Seco: Diagnóstico I



- História Clínica
 - Ouvir os sintomas dos pacientes
 - Mapear os fatores de risco
 - Analisar os fatores etiológicos
- Exame de Biomicroscopia Anterior
 - Avaliação das pálpebras e superfície ocular



Olho Seco: Diagnóstico II

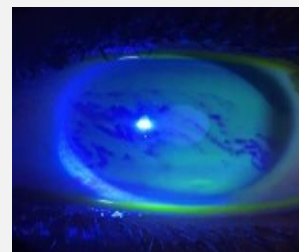


- Avaliação da qualidade do filme lacrimal

1. Teste de Schirmer : mede a quantidade de lágrima produzida

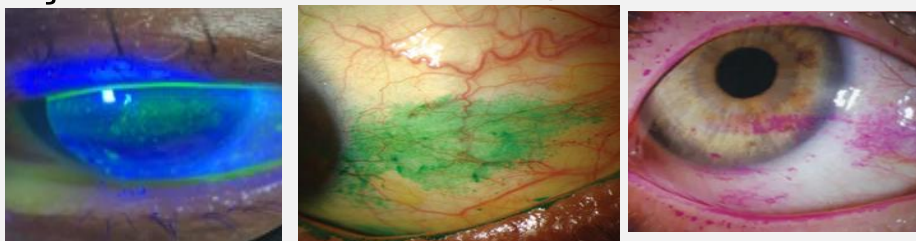


2. Teste do tempo de ruptura do filme lacrimal (BUT) :
avalia a estabilidade do filme lacrimal



3. Teste de meibografia: avalia as glândulas de meibomius

4. Teste de coloração com fluoresceína, lissamina verde , rosa bengala : avalia a integridade da superfície ocular



5. Osmolaridade da lágrima: mede a concentração de sais na lágrima



Olho Seco: Tratamento



- Uso de lágrimas artificiais sem conservantes e pomadas lubrificantes
- Higiene das pálpebras
- Medidas ambientais
- Suplementação vitamínica com Ômega 3 e 6
- Colírios anti-inflamatórios, imunossupressores
- Terapia com luz intensa pulsada (IPL)
 - Estimula as glândulas meibomianas
 - Reduz a inflamação
 - Melhora a qualidade da lágrima
 - Alívio dos sintomas do olho seco
- Oclusão dos pontos lacrimais



Cuidados e Prevenção do Olho Seco



1. Piscar com frequência
2. Fazer pausas regulares durante o uso de telas
 - Regra 20-20-20' (a cada 20 minutos desviar o olhar para objetos distantes por 20 segundos)
3. Ajustar o brilho e contraste da tela
4. Posicionar a tela cerca de 50 a 70 cm de distância dos olhos
5. Manter o ambiente com uma iluminação adequada
6. Optar por óculos com lentes de filtro azul
7. Hidratação
8. Alimentação balanceada
9. Dormir bem é fundamental para a saúde ocular
10. Uso de lubrificantes oculares recomendado pelo oftalmologista

- O olho seco é uma doença de grande importância na oftalmologia devido à sua alta prevalência e impacto na qualidade de vida dos pacientes
- A falta de lubrificação adequada da superfície ocular pode causar sintomas como ardor, prurido, sensação de areia nos olhos, embaçamento visual e sensibilidade à luz, afetando atividades diárias como leitura e uso de dispositivos eletrônicos.
- O olho seco é uma doença multifatorial que pode ser causada por alterações hormonais, doenças sistêmicas, uso de medicamentos e fatores ambientais
- O manejo do olho seco envolve ouvir as queixas do paciente, suspeitar da doença, mapear os fatores de risco, avaliar critérios diagnósticos, indicar o tratamento adequado e manter o
- O tratamento deve ser individualizado com orientações sobre as medidas ambientais e comportamentais para prevenção do olho seco.
- O diagnóstico precoce e o manejo adequado são essenciais para prevenir danos à superfície ocular e melhorar a qualidade de vida dos pacientes

OBRIGADA!





NÚCLEO TELESSAÚDE BAHIA

Secretaria da Saúde, 4ª Avenida, 400, Centro
Administrativo da Bahia/CAB, 1º andar -
Salvador/BA. Tel.: 3115-9650

