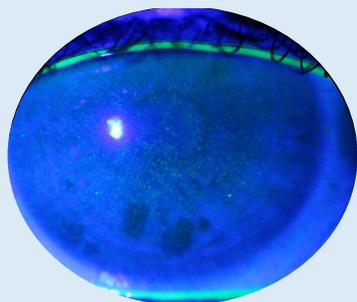


# ESTADO DE EMERGÊNCIA

## TAMBÉM PARA OS SEUS OLHOS

### O que mudou?

A pandemia mudou profundamente a nossa vida cotidiana. Neste momento, enfrentamos um aumento repentino do uso de dispositivos digitais e do número total diário de horas ligados a um ecrã devido à transferência de atividades profissionais e sociais para plataformas baseadas na web, com videoconferências, e-learning, compras e entretenimento online. Está bem estabelecido que o uso de dispositivos digitais, reduz a taxa do piscar espontâneo. Concentrar a nossa visão num ecrã tem como efeito piscar os olhos 4 vezes por minuto, em vez da frequência normal de 15 vezes por minuto. A combinação de frequência e intensidade reduzidas durante o tempo de exposição a ecrãs, aumenta o risco de induzir ou exacerbar a doença do olho seco e diminui a qualidade da visão. Esses sintomas têm impacto no bem-estar das pessoas, mas também na produtividade e na qualidade do trabalho. Vários estudos associaram a “síndrome do ecrã” a uma perda de produtividade entre 5 a 30%. Também, usar uma máscara que não cubra completamente o nariz causa um fluxo de ar contínuo nos olhos, o que agrava os sintomas típicos de olho seco ou, pelo menos, aumenta a perceção, que é psicologicamente relevante, dos sintomas de olho seco. Precisamos entender que necessitamos de proteger os nossos olhos destes novos desafios prevenindo queixas de esforço ocular como a dor de cabeça, olho vermelho, visão turva ou pálpebras pesadas que são um problema de saúde relevante induzido pelo nosso estilo de vida.



*Filomena Ribeiro, MD, PhD, FEBO  
Dir. Centro da Visão do Hospital da Luz Lisboa  
Prof. Universidade de Lisboa  
ESCRS Board*

### O que podemos fazer?

- Certifique-se de que sua máscara se ajuste bem e considere a possibilidade de colocar adesivo para prender a parte superior da máscara para uso prolongado.
- Limite o tempo em ambientes com ar-condicionado sempre que possível e faça pausas regulares nos dispositivos digitais;
- Consulte o seu oftalmologista para obter as recomendações necessárias;
- Aplicar lágrimas artificiais, que atuam como um suplemento das lágrimas fisiológicas. Existem algumas propriedades que são absolutamente necessárias para que as lágrimas artificiais possam assegurar uma tolerância ótima e adesão por parte do utilizador.

### O que devemos ter em consideração nos lubrificantes oculares?

- Os colírios destinados a lubrificar a superfície ocular preferencialmente não devem ter conservantes. Os conservantes são usados nos colírios para os manter estéreis durante o uso, mas todos os conservantes têm o potencial de induzir alergia, bem como propriedades mais ou menos citotóxicas.
- É benéfico que estas soluções contenham ingredientes com um tempo de retenção da superfície ocular prolongado. Ao mesmo tempo, os colírios não devem prejudicar a visão para garantir uma condução e trabalho seguros e uma visão perfeita. O ácido hialurónico é uma substância fisiológica que cumpre ambos os requisitos.
- Fisiologicamente, uma camada lipídica muito fina na interface entre o ambiente e os olhos protege as lágrimas contra essa perda de água. O aumento da evaporação também é visto em doentes com olho seco, visto que nesses doentes a composição da camada lipídica está alterada causando uma rápida quebra do filme lacrimal. O forte efeito hidratante da ectoína influencia as propriedades físicas dos componentes lipídicos do filme lacrimal. Com isso, a evaporação é reduzida, o filme lacrimal é estabilizado e o seu tempo de rutura é prolongado. A ectoína é conhecida como uma molécula natural protetora de células e inibidora de inflamação.

### Conclusão

Os nossos olhos precisam de mais cuidados especiais em tempos de pandemia do coronavírus, pois a modificação no nosso estilo de vida sobrecarrega o sistema visual. Existem colírios de elevada qualidade, bem tolerados e fáceis de usar, que oferecem benefícios preventivos e terapêuticos para apoiar o bem-estar e a saúde dos nossos olhos nestes tempos desafiantes.