

# GLAU CO MA



---

**UMA DOENÇA SILENCIOSA**

---

*Dr. Thales Brasileiro*  
CRMMG 46083 Diretor Técnico Médico

# Glaucoma

O glaucoma é uma doença ocular que provoca lesão no nervo óptico e campo visual, podendo levar à cegueira. Na maioria dos casos, vem acompanhado de pressão intraocular elevada, mas pode ocorrer glaucoma de “baixa pressão”.

## O Glaucoma pode ser:

**Congênito:** presente no nascimento, os recém-nascidos apresentam globos oculares aumentados e córneas embaçadas.

O tratamento é cirúrgico;

**Secundário:** ocorre após cirurgia ocular, catarata avançada, uveítes, diabetes, traumas ou uso de corticoides;

**Crônico:** costuma atingir pessoas acima de 35 anos de idade. Uma das causas pode ser obstrução do escoamento de um líquido que existe dentro do olho chamado humor aquoso.

No glaucoma crônico, os sintomas costumam aparecer em fase avançada, isto é, o paciente não nota a perda de visão até vivenciar a "visão tubular", que ocorre quando há grande perda do campo visual (perda irreversível).

Se a doença não for tratada, pode levar à cegueira. Por isso o exame oftalmológico anual, preventivo, é fundamental para detecção e tratamento precoce.

Em geral o tratamento é realizado por meio de colírios, entretanto, caso o tratamento clínico não apresente resultados satisfatórios a cirurgia torna-se uma opção.

Estima-se que o Brasil tenha cerca de 1 milhão de casos de glaucoma, com incidência de 2 e 3% na população acima de 40 anos, de acordo com dados do Conselho Brasileiro de Oftalmologia.

Desse total, 50% não sabem que são portadores da doença.

O glaucoma não diagnosticado e tratado precocemente pode levar à cegueira irreversível.

O glaucoma é uma doença ocular capaz de causar cegueira se não for tratada a tempo, pois 80% dos casos são assintomáticos no início.

Apesar de ser uma doença crônica que não tem cura, na maioria dos casos pode ser controlada com tratamento adequado e contínuo.

A perda visual ocorre somente em fases mais avançadas da doença, comprometendo primeiro a visão periférica.

Depois, o campo visual vai estreitando-se progressivamente até transformar-se em visão tubular. Sem tratamento, o paciente perde a visão.

O diagnóstico precoce é imprescindível para o sucesso do tratamento, evitando que o paciente perca a visão.

O Glaucoma afetará 80 milhões de pessoas em 2020 e 111,5 milhões em 2040, segundo projeções da Organização Mundial da Saúde (OMS).

# Glaucoma. Visão de túnel

**Visão normal**



**Início de Glaucoma**



**Glaucoma Avançado**



**Glaucoma Extremo**



## Indivíduos com maior risco de desenvolver glaucoma incluem pessoas:

com mais de 40 anos;

com herança genética africana, asiática ou hispânica;

quem tem pressão ocular alta detectada durante um exame oftalmológico;

míopes ;

que sofreram traumatismo ocular ou lesão ocular ;

cujas córneas são finas no centro;

ou que têm problemas de saúde como diabetes , enxaquecas , pressão alta ou má circulação sanguínea.

O tratamento apropriado para o glaucoma depende do tipo específico e da gravidade da doença.

Além de medicamentos, vários estudos recentes sugerem que as escolhas de estilo de vida também podem ajudar a minimizar o risco de perder a visão para o glaucoma.

## Dicas da Academia Americana de Oftalmologia para prevenir a doença

Um estudo recém publicado em Oftalmologia, a revista da Academia Americana de Oftalmologia, mostrou que as pessoas que se dedicam à atividade física podem diminuir a perda de visão causada pelo glaucoma.

Um levantamento divulgado no Encontro Anual da Academia Americana de Oftalmologia revela que as pessoas que contabilizam mais passadas no dia a dia têm um risco 73% menor de desenvolver glaucoma, quando comparadas aos sedentários.

“Ainda não se sabe o motivo desse benefício aparente”, admite a oftalmologista Victoria Tseng, que conduziu a pesquisa pela Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos. “Mas percebemos que elevar a intensidade ou o tempo de atividade física confere proteção adicional”, relata.”

A tese ainda não foi comprovada, mas de qualquer maneira, sabemos que manter uma rotina saudável beneficia nosso corpo e mente.

## **Medite**

Um novo estudo publicado no *Journal Glaucoma* mostrou que um programa de relaxamento com meditação pode reduzir a pressão ocular em pacientes com glaucoma e melhorar sua qualidade de vida, diminuindo os hormônios do estresse, como o cortisol.

## **Coma uma dieta rica em frutas e vegetais, especialmente alimentos verde-escuro**

Um estudo mostrou que as pessoas que ingeriram mais vegetais folhosos têm um risco 20 a 30% menor de desenvolver glaucoma.

**Por quê?** Nitratos em vegetais verdes podem ser convertidos em óxido nítrico, o que pode melhorar o fluxo sanguíneo e ajudar a regular a pressão dentro do olho.

## **Não fume**

Fumar cigarros aumenta o risco de glaucoma e tem um impacto geral sobre a saúde dos olhos.

## Mantenha um peso corporal saudável

As pessoas com um índice de massa corporal (IMC) mais alto têm maior risco de desenvolver diabetes, e ter diabetes coloca as pessoas em risco de glaucoma.

Ter um IMC muito baixo também está associado ao aumento do risco de glaucoma.

A maior parte dos casos de glaucoma é assintomática, dessa forma, consultas oftalmológicas de rotina são fundamentais.

Nesta ocasião, o médico oftalmologista realizará a medição da pressão intraocular e o exame de fundo de olho, para avaliar o funcionamento e a estrutura do nervo óptico.

## **CBO: 9 Cuidados para quem é portador da doença**

1. As posições invertidas da ioga e os exercícios praticados de cabeça para baixo devem ser evitados, pois podem interferir na drenagem do humor aquoso, que diminui, aumentando a pressão intraocular.

2. Praticar exercícios, como caminhada, natação e corrida contribui para diminuir a pressão intraocular e melhorar a condição cardiovascular, ajudando a irrigação sanguínea do nervo óptico.

A prática de exercícios deve ser regular, pelo menos três vezes na semana.

3. Fazer caminhada durante 30 minutos, todos os dias, é o suficiente para que os benefícios à saúde dos olhos sejam alcançados.

Para evitar problemas, é muito importante conversar com o especialista sobre os exercícios que serão praticados.

4. Ingerir líquido exageradamente em pouco tempo pode ser prejudicial para quem tem a doença porque aumenta a produção de humor aquoso, com elevação da pressão intraocular.

Porém, é importante hidratar adequadamente o corpo e consumir pelo menos dois litros de água por dia, com equilíbrio.

5. Pacientes glaucomatosos devem evitar tocar instrumentos de sopro (flauta, trompete e saxofone), por aumentarem a pressão torácica com risco de aumentar a pressão intraocular.

Inclusive, encher balões com sopro também não é saudável.

6. Pacientes de glaucoma podem apresentar mais sensibilidade nos olhos em relação à luz e ao brilho do sol.

O uso de óculos de sol ajuda, mas é importante que tenham proteção UV.

7. Evitar o estresse, porque em níveis elevados a pupila dilata, podendo levar, em olhos predispostos, a aumento súbito da pressão intraocular.

Controlar os níveis de estresse é um cuidado importante para evitar que se instale um quadro de glaucoma agudo em olhos predispostos.

8. O glaucoma de ângulo fechado agudo é uma urgência oftalmológica e pode levar a cegueira em poucos dias se não tratado a tempo.

Os sintomas são: vermelhidão, baixa visual, dor intensa nos olhos, náusea e vômitos.

9. O uso regular de colírios, com indicação médica, é o tratamento inicial do glaucoma.

Respeitar os horários, os intervalos e a aplicação correta são comportamentos que devem ser observados com atenção, para eficácia do tratamento.

Fontes e Referências Bibliográficas:

Academia America de Oftalmologia.

Conselho Brasileiro de Oftalmologia.  
Glaucoma. Revista Veja Bem.

Kara-José N; Oliveira RC: Olhos. São Paulo: Contexto, 2001. (Coleção Conhecer & Enfrentar).

Organização das Nações Unidas (OMS).

Sociedade Brasileira de Glaucoma.

Foto de capa:  
Luis Dalvan

## Sobre a Clínica

A Clínica Osmar Brasileiro & Filho se dedica ao longo de anos à saúde ocular e ao bem-estar de seus pacientes.

Com quase 40 anos de experiência no atendimento oftalmológico à população de Passos e região, o Dr. Osmar Brasileiro Filho trouxe consigo a Clínica Médica Oftalmológica que prioriza os valores éticos e a responsabilidade integral sobre a saúde ocular de seus pacientes a qualquer horário.

Ao longo desses quarenta anos são milhares de cirurgias de catarata, pterígio, glaucoma, correção do grau à laser (Refrativa) e mais recentemente cirurgias de retina (Vitrectomia) como para descolamento de retina e complicações do diabetes.

Essas cirurgias trouxeram qualidade de vida e recuperaram o bem-estar de muitos pacientes de Passos e da região.

Com isso a Clínica se tornou referência em tecnologias inovadoras e sucesso em seus procedimentos clínicos e hospitalares.

Nosso espaço conta com dois andares, duas salas de atendimento, equipamentos de alta tecnologia e atendimento personalizado.