

## TESTE SEU RISCO DE SER PORTADOR DE GLAUCOMA

Escola somente uma resposta em cada pergunta e some o valor total

HISTÓRICO FAMILIAR	VALOR DA RESPOSTA
<b>MEMBROS DA FAMÍLIA COM PARENTESCO DIRETO E CONSANGÜINIDADE</b>	
Não há incidência conhecida de glaucoma na família	0
Filho é portador de glaucoma	2
Pai, mãe, irmão ou irmã têm glaucoma	4
<b>COR DE PELE</b>	
Branca	0
Indígena	1
Oriental	1
Negra	3
<b>IDADE</b>	
Menos de 40 anos	0
40 - 49 anos	1
50 - 59 anos	2
60 anos ou mais	3
<b>PRESSÃO INTRA-OCULAR EM EXAMES ANTERIOES</b>	
< 21 mmHg	0
Nunca mediu a pressão	1
21 a 25 mmHg	2
> 25 mmHg	3
<b>OUTRAS DOENÇAS</b>	
Diabetes	1
Miopia	1
Uso irregular e contínuo de corticóide	1
Doença no olho	2
<b>TOTAL GERAL</b>	

### RESULTADO

**0 a 4** - O risco de apresentar o glaucoma é semelhante à média da população

**5 ou mais** - O risco de apresentar o glaucoma é maior que o da média da população

**CONSULTE SEU OFTALMOLOGISTA E FAÇA  
REGULARMENTE SEUS EXAMES PREVENTIVOS**

REALIZAÇÃO



APOIO



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

**“Glaucoma tratado precoce e  
adequadamente  
permite visão por toda a vida”**

### INFORMAÇÕES

[www.sbglaucoma.org.br](http://www.sbglaucoma.org.br)  
[sbglaucoma@sbglaucoma.org.br](mailto:sbglaucoma@sbglaucoma.org.br)  
[facebook.com/sbglaucoma](https://www.facebook.com/sbglaucoma)  
[Instagram/sbglaucoma](https://www.instagram.com/sbglaucoma)  
**(11) 3214-2004**

## A PREVENÇÃO DO GLAUCOMA



UM DESSES OLHOS TEM GLAUCOMA  
SÓ O OFTALMOLOGISTA PODE DIZER QUAL

### ESTE TESTE NÃO TEM CARÁTER DE DIAGNÓSTICO

Pessoas acima de 40 anos devem submeter-se a exames oftalmológicos regularmente.

Rua Mato Grosso, 306, conj. 1702 - Higienópolis - CEP: 01239-040  
São Paulo - SP

## Você sabe o que é GLAUCOMA

### O que é Glaucoma

O glaucoma é uma doença ocular capaz de causar cegueira se não for tratada a tempo, pois 80% dos glaucomas não apresentam sintomas no início da doença. É uma enfermidade crônica que não tem cura, mas, na maioria dos casos, pode ser controlada com tratamento adequado e contínuo. Quanto mais precoce for o diagnóstico, maiores serão as chances de se evitar a perda da visão.

### Fatores de Risco

Existem fatores de risco que favorecem o aparecimento da doença, como por exemplo: idade avançada, hipertensão ocular, miopia elevada, raça negra e hereditariedade.

### Como o glaucoma se desenvolve

O glaucoma ocorre quando a pressão elevada no interior do olho, no decorrer de alguns anos, danifica as fibras nervosas do nervo óptico. O olho contém um líquido (humor aquoso) que circula continuamente no seu interior. Esse líquido é produzido e escoado através de uma região denominada ângulo da câmara anterior. No glaucoma há uma diminuição no escoamento desse líquido, o que faz com que ele se acumule dentro do olho, provocando o aumento da pressão intra-ocular.

### Como descobrir a doença?

O glaucoma pode ser detectado somente com o exame oftalmológico cuidadoso, em que o médico faz a medida da pressão intra-ocular, o exame de fundo de olho e, quando necessário, solicita o exame de campo visual.

### Como pode ficar a visão de uma pessoa com glaucoma?

O portador do glaucoma não tratado começa a perder a visão periférica, ou seja, quando o indivíduo olha para a frente, enxerga nitidamente os objetos que estão distantes, porém, não vê o que está nas laterais. Seria como se o olho estivesse observando através de um tubo. Nos estágios mais avançados, a visão central também é atingida e o glaucoma pode evoluir para a cegueira.

### Simulação da progressão da perda visual do glaucoma



### Como o glaucoma é tratado?

Geralmente o tratamento é feito com colírios, podendo-se recorrer ao laser ou cirurgias, conforme recomendação médica, de acordo com o tipo de glaucoma e estado no nervo óptico do paciente.

## Perguntas e RESPOSTAS

### 1. Qual o intervalo ideal entre consultas para o controle do glaucoma?

Só o seu médico é capaz de determinar o intervalo, pois depende do paciente, do estágio da doença e da resposta do paciente ao tratamento, entre diversos outros fatores.

### 2. Qual é pressão intra-ocular normal? E a pressão intra-ocular ideal?

Estudos demonstram que a pressão intra-ocular normal é entre 10 e 21 mmHg, mas sabemos que cada paciente responde de modo diferente a mesmos níveis de pressão. Há pacientes que apresentam glaucoma com pressão normal e outros com pressão alta, portanto, cada paciente tem a sua pressão ideal, que deve ser definida pelo seu oftalmologista.

### 3. Como funcionam os medicamentos usados no glaucoma?

Os colírios usados no tratamento do glaucoma têm dois principais mecanismos de ação: ou diminuem a produção ou aumentam a drenagem do líquido que circula dentro do olho, chamado humor aquoso, com a finalidade de baixar a pressão intra-ocular.

### 4. Existe relação entre a pressão intra-ocular e o uso de corticóides?

O uso de corticóides sem recomendação médica aumenta a pressão intra-ocular, importante fator de risco para o glaucoma. Informe ao seu oftalmologista se for usar corticóide.

### 5. Existe relação entre pressão intra-ocular e o consumo de líquidos, inclusive bebidas alcoólicas?

A ingestão rápida de grande quantidade de líquidos pode elevar a pressão intra-ocular temporariamente. Não existe relação entre bebida alcoólica e glaucoma. Pessoas com desatenção à sua saúde têm pior prognóstico do glaucoma.

### 6. Como deve ser a alimentação ideal para o portador de glaucoma?

Não há evidências científicas de que alterações na alimentação beneficiem ou prejudiquem o curso da doença.

### 7. O portador de glaucoma pode praticar qualquer tipo de esporte?

Exercícios físicos podem variar a pressão intra-ocular. Alguns tipos de esportes beneficiam o tratamento do glaucoma. Atividades aeróbicas - como caminhada, por exemplo - ajudam o controle da pressão intra-ocular. Converse sobre esse tema com o seu oftalmologista.

### 8. O transplante de córnea cura o glaucoma?

Não. Transplante de córnea é indicado para as doenças da córnea.

### 9. As células-tronco podem ser usadas no tratamento do glaucoma?

Existem estudos iniciais, mas ainda não há comprovação científica de benefício ou risco desta terapia na prática diária.

### 10. Como devo fazer para amenizar os efeitos colaterais dos colírios?

Todos os colírios podem causar efeitos colaterais diversos - dor, coceira, desconforto - que variam conforme a sensibilidade de cada paciente. Informe sempre seu médico sobre qualquer efeito colateral que venha a sentir durante o uso de seu medicamento, para que, juntos, possam ajustar o tratamento.

### 11. Existe um tempo determinado para a pessoa portadora de glaucoma perder a visão?

O objetivo do tratamento do glaucoma é preservar a visão e a qualidade de vida do paciente. A obediência ao tratamento proposto pelo oftalmologista é importante, pois o glaucoma é uma doença que não tem cura, mas tem controle. Alguns pacientes, principalmente os que não fazem o tratamento adequado, podem evoluir para a cegueira.

### 12. Ficar muito tempo diante do computador, da TV, ler, são atividades que favorecem o glaucoma?

Tanto o computador, quanto a televisão, ler ou mesmo outras atividades que requerem atenção minuciosa não mudam o curso do glaucoma.

### 13. O glaucoma é transmissível de um olho para o outro?

Geralmente bilateral, o glaucoma atinge de forma pouco diferente de um olho para o outro. O glaucoma não é contagioso.

### 14. O portador de glaucoma pode tingir os cabelos? E fazer maquiagem definitiva?

Não há impedimento para o uso de tintura de cabelos. Os cuidados de aplicação devem ser obedecidos, de acordo com as instruções nas embalagens do produto. A maquiagem definitiva deve ser feita por pessoa e local idôneos, tomando cuidado para que não atinjam os olhos.

### 15. Por que alguns portadores de glaucoma usam apenas um colírio e outros usam dois ou três?

O tratamento deve sempre ser individualizado e depende do tipo de glaucoma e estado do nervo óptico. Por isso, alguns usam um colírio, dois ou mais e outros fazem cirurgias.

**CONSULTE SEU OFTALMOLOGISTA. ELE ENXERGA O QUE VOCÊ NÃO VÊ.**

**NO BRASIL, ESTIMA-SE QUE CERCA DE 1 MILHÃO DE PESSOAS SEJAM PORTADORAS DE GLAUCOMA**

## Como usar COLÍRIOS

### COLÍRIOS

O colírio é a forma mais comumente utilizada para o tratamento do glaucoma.

Guarde o frasco, sempre fechado, de acordo com as instruções do Laboratório Fabricante, em lugar fresco, evitando expor o medicamento à fonte de calor ou à luz solar (dentro do carro, bolso da calça ou da camisa, etc). O calor e a luz provocam alterações na composição do medicamento, tornando-o ineficaz.

### MODO DE USAR

- Lave bem as mãos.
- Puxe suavemente a pálpebra inferior, formando uma bolsa (Fig. 1).
- Instile uma gota de colírio na bolsa formada (Fig. 2).
- Evite tocar a ponta do frasco na mão, nos cílios ou na pálpebra.
- Feche os olhos suavemente e, com os olhos fechados, oclua o canal lacrimal por 1 minuto (Fig 3).
- Só instile a segunda gota se tiver certeza de ter errado a instilação da primeira
- Se utilizar mais do que um colírio e coincidir o horário de aplicação, aguarde, no mínimo, 10 minutos entre eles.



### DICAS

Caso utilize mais do que um colírio para tratar o seu glaucoma, identifique-os com etiquetas ou fitas colocadas e faça uma tabela, deixando-a em lugar visível. Isso facilitará a administração.

Adapte os horários às suas atividades diárias - ex.: café da manhã, jantar, etc - O glaucoma é controlado pelo uso correto e regular do medicamento, inclusive no dia da consulta.

Nunca deixe de usar ou troque seu colírio sem o consentimento de seu médico oftalmologista.

