



## Baixa umidade agrava olho seco no Brasil; saiba como contornar

A previsão do INPE (Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais) é de até final de setembro a baixa umidade do ar vai predominar na maior parte do país com probabilidade de chuva em nível normal só no sudeste de São Paulo e sul de Mato Grosso do Sul neste período. Segundo o oftalmologista Leôncio Queiroz Neto do Instituto Penido Burnier em Campinas significa que a população deve redobrar a atenção com a lubrificação dos olhos. Isso porque, explica, a produção do filme lacrimal sofre influência da umidade do ar e tende a diminuir nos períodos de seca. O olho seco, observa, predispõe a quadros de alergia ocular, conjuntivite, inflamação na córnea e até aberrações na sua superfície que comprometem a qualidade da visão.

O oftalmologista afirma que a lágrima alimenta, protege, oxigena e limpa a superfície dos olhos, além de manter lisa a córnea, lente externa do olho responsável pela refração. Para se ter uma ideia da influência da estiagem na lubrificação ocular, o especialista conta que os prontuários do pronto socorro do hospital mostram que nos últimos 40 dias os diagnósticos de síndrome do olho seco saltaram de 10% para 15% das consultas.

“Isso acontece porque o tempo seco facilita a evaporação da camada aquosa da lágrima que também tem uma camada de gordura e outra de muco ou proteína”, afirma. Os sintomas da síndrome são coceira, queimação, olhos vermelhos e irritados, visão borrada que melhora com o piscar, lacrimejamento excessivo, sensibilidade à luz, desconforto após ver televisão, ler ou trabalhar em computador.

### Outros fatores de risco

Queiroz Neto destaca que outros fatores ambientais como o excesso de uso do computador, ar condicionado e a poluição, além de fatores fisiológicos e outras doenças contribuem com o aparecimento do olho seco. Isso explica porque o relatório de um workshop internacional que acaba de reunir pesquisas de 50 especialistas classifica o olho seco como uma doença multifatorial. Os pesquisadores afirmam que a síndrome pode estar relacionada a muitas doenças. Entre elas, as disfunções na glândula de Meibômio que causam terçol ou calázio quando sofrem obstrução, ou a presença de doenças autoimunes como a síndrome de Sjögren, síndrome de Stevens Johnson, lúpus e até as alergias.

## O dobro em mulheres

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde) a mulher tem o dobro de olho seco que o homem. Entre elas a prevalência é de 6,6% contra 2,8% entre eles. Queiroz Neto explica que os hormônios sexuais femininos são o principal motivo dessa diferença. Isso porque, durante o ciclo menstrual, gravidez e menopausa ocorrem várias alterações na córnea. As principais são: variações de espessura, hidratação, curvatura, sensibilidade, pigmentação endotelial, tolerância à lente de contato e flutuações na acuidade visual.

Além disso, comenta, o estrogênio e a progesterona fazem o corpo da mulher produzir mais anticorpo. Isso explica a maior prevalência de doenças autoimunes que facilitam o aparecimento do olho seco entre elas.

## Lente de contato

O oftalmologista ressalta que o uso mais frequente de lente de contato pela população feminina também contribui para que a prevalência do olho seco seja maior entre elas. Isso porque, o desgaste da lente aumenta em até três vezes o risco de desenvolver olho seco por abreviar o tempo de ruptura do filme lagrimal, aumentar a evaporação da lágrima e a degradação da camada de mucina.

## Diagnóstico e tratamento

O especialista afirma que 4 em cada 10 brasileiros só procuram por atendimento médico depois de usar o primeiro colírio que encontram para aliviar o desconforto nos olhos. É um erro porque pode mascarar problemas graves. O diagnóstico do olho seco não é invasivo. Pode ser feito através da contagem da produção lacrimal com um papel milimetrado e pelo teste de rosa bengala ou lissamina verde. O tratamento é feito com colírio lubrificante. A dica é dar preferência aos medicamentos sem conservante ou com conservante virtual que evapora em contato com o olho para evitar irritação. Para aumentar a estabilidade da lágrima e diminuir a evaporação a recomendação é incluir na dieta alimentos ricos em ômega 3 como a sardinha, bacalhau e nozes, ou tomar uma cápsula de semente de linhaça diariamente.

## Prevenção

Por se tratar de uma doença multifatorial, dificilmente é possível prevenir todos os fatores de risco. As principais dicas do oftalmologista para evitar o ressecamento dos olhos são:

- Quem usa lente deve ter também um par de óculos para descansar os olhos.
- Procure piscar na frente do computador e coloca numa vasilha de água no ambiente.
- Avise seu médico sobre medicamentos e colírios em uso. Todo remédio tem efeitos colaterais e pode ser que você precise se proteger mais.
- Procure dormir de 6 a 8 horas/dia.
- Evite fazer reposição hormonal por conta própria.
- Nas atividades externas proteja os olhos com óculos escuros.

Fonte: <https://www.noticiasominuto.com.br/lifestyle/423540/baixa-umidade-agrava-olho-seco-no-brasilsaiba-como-contornar>

[Read More](#)

---