



# GESTÃO DE PROBLEMAS OCULARES

## AUTOR

**Brien Holden Vision Institute Faculty:** Sydney, Australia

## REVISOR

**Bo Wiafe:** Regional Director for Africa: Operation EyeSight Universal

## PENSAR

- Uma jovem apresenta-se no seu gabinete. Tem um olho vermelho e com dor.
- Precisa de cuidados imediatos? Pode ser tratada com uma compressa fria?
- Deve ser encaminhada para o médico especialista?
- Deve ir para casa e regressar num outro dia?

## O QUE IRÁ APRENDER

Após ter estudado esta unidade irá ser capaz de:

- Explicar à pessoa o que está errado com os seus olhos e que cuidados precisa
- Decidir se há necessidade de uma intervenção urgente
- Identificar o tipo de tratamento necessário
- Decidir se é urgente ou não encaminhar para o médico
- Informar a pessoa acerca da prevenção de problemas oculares.

## COMO GERIR PROBLEMAS OCULARES

É importante

- Estar certo acerca do seu diagnóstico
- Prescrever o tratamento correcto
- Confirmar e verificar o seu diagnóstico com um médico especialista, sempre que não tiver certeza absoluta
- Encaminhar para o médico se não estiver certo acerca do problema visual.

## PASSOS A TOMAR PARA GERIR O PROBLEMA OCULAR

### PASSO UM

Decidir qual o nível de referência necessário

**Nível um:** É necessária uma acção imediata

**Nível dois:** Encaminhamento urgente para o médico

**Nível três:** Encaminhar, logo que possível

**Nível quatro:** Encaminhamento apenas necessária sob certas circunstâncias

### PASSO DOIS

Explicar, numa linguagem acessível, o que se está a passar com o seu olho e o que devem fazer.

### PASSO TRÊS

Informar a pessoa acerca da prevenção a ter com cuidados visuais

## PASSO UM: DECIDA QUAL O NÍVEL DE REFERÊNCIA NECESSÁRIO

### NÍVEL UM: É necessária uma acção imediata – Se a pessoa sofreu algum tipo de acidente

Examine	O que fazer	Encaminhar
<b>QUEIMADURA QUÍMICA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lave <b>IMEDIATAMENTE</b> toda superfície do olho e debaixo das pálpebras, pelo <b>menos durante 20 minutos</b> com solução salina</li> <li>Se não for possível use água fria ou fervida ou água da torneira (Pode colocar a cabeça do paciente debaixo da torneira).</li> <li>Peça à pessoa para pestanejar vigorosamente</li> <li>Uma pequena quantia de anestésico local irá ajudar a manter o olho aberto</li> <li>Procure saber qual foi o químico que entrou no olho <ul style="list-style-type: none"> <li>Cimento, cal e lixívia causam as maiores lesões</li> </ul> </li> <li>Examine o olho após a irrigação <ul style="list-style-type: none"> <li>Use fluoresceína para examinar a superfície do olho</li> </ul> </li> </ul>	Lave <b>IMEDIATAMENTE</b> toda a superfície do olho e debaixo das pálpebras durante pelo menos 20 minutos com solução salina	Se houver uma mancha na córnea após o uso da fluoresceína, encaminhe imediatamente para o hospital
<b>LESÃO PENETRANTE/CORPO ESTRANHO (CE) ESPETADO DE FORMA PROFUNDA NO OLHO</b>		
<b>NÃO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tocar no olho</li> <li>Cortar ou partir o objecto que estiver a sair do olho</li> <li>Limpar qualquer líquido ou substância que esteja a sair do olho</li> <li>Usar uma pequena quantidade de anestesia local para examinar os olhos apropriadamente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Controlar o vômito</li> <li>Usar uma protecção para proteger o objecto que estiver a sair do olho.</li> <li>Mantenha o paciente calmo e quieto</li> </ul>	Envie para o hospital imediatamente
<b>CORPO ESTRANHO (CE) NA SUPERFÍCIE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Examine a córnea, conjuntiva and debaixo das pálpebras.</li> <li>Lave o olho com solução salina ou água limpa</li> <li>Se isto não funcionar, tente remover com um cotonete húmido; tente outra vez com anestésico se não tiver conseguido.</li> <li>Se tem formação neste sentido, use uma seringa de 23 gauge com uma agulha a 2 ml.</li> <li><b>NÃO</b> tente remover se o CE for fundo</li> </ul>		Se o corpo estranho estiver: <ul style="list-style-type: none"> <li>Demasiado profundo ou se tiver tinação</li> <li>For maior (após 1 dia))</li> <li>Parece quente e/ou inchado</li> <li>A visão piorar</li> <li>Não melhorar após três dias</li> <li>Encaminhe para o médico</li> </ul>
<b>TRAUMA CONTUSO COM HIFEMA (Sangue visível atrás da cornea)</b>		
Trate com cuidado enquanto examina o globo ocular.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oclua o olho sem exercer pressão</li> <li>Fale com o médico</li> <li>Mantenha o paciente calmo e deitado</li> <li><b>NÃO</b> lhe dê aspirina</li> </ul>	Envie imediatamente para o hospital

## PASSO UM: DECIDA QUAL O NÍVEL DE REFERÊNCIA NECESSÁRIO (cont.)

### TRAUMA CONTUSO SEM HIFEMA (Sem sangue visível na atrás da córnea)

<ul style="list-style-type: none"> <li>Examine cuidadosamente para se certificar que não há hifema, e que a visão continua inalterada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verifique as pupilas.</li> <li>Verifique se há visão dupla ou movimentos irregulares do olho.</li> <li>Compressas frias.</li> <li>A pessoa deve voltar se existir diminuição da visão ou se existir dor ou vermelhidão.</li> </ul>	Encaminhe para o especialista se existir: <ul style="list-style-type: none"> <li>Diminuição da visão</li> <li>Dor</li> <li>Visão dupla</li> <li>Movimentos irregulares dos olhos</li> <li>Vermelhidão</li> </ul>
---	---	--

### Nível Dois: Encaminhamento urgentemente – Se a pessoa sentir dor, vermelhidão ou perda repentina da visão

Examinar	O que fazer	Encaminhar
<b>IRITE AGUDA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Examine cuidadosamente – a pessoa sentirá dor e terá fotofobia (sensível à luz).</li> <li>Pode ter uma redução de visão, vermelhidão limbar, pupilas pequenas e irregulares.</li> <li>NÃO há pus ou secreções</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encaminhe – Os esteróides e cicloplégicos / midriáticos podem a penas ser prescritos por médicos</li> <li>Pessoas que tiveram irites previamente podem ter um plano tratamento dado pelo médico ou especialista</li> </ul>	Fale com o médico e encaminhe para o hospital
<b>GLAUCOMA AGUDO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Examine cuidadosamente – a pessoa estará a sentir fortes dores (pode com náuseas ou vômitos) e ter fotofobia (sensibilidade à luz).</li> <li>Pode ter uma baixa de visão, córnea enevoadada, sente o olho duro como pedra quando comparado ao outro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medir a visão</li> <li>Medir a pressão intra-ocular (pode ser superior a 35mmHg)</li> </ul>	Fale com o médico urgentemente ou encaminhe imediatamente para o hospital
<b>EDEMA DO NERVO ÓPTICO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pode não ter sintomas</li> <li>Dores de cabeça</li> <li>Náusea ou vômitos</li> <li>Vê flashes de luz</li> <li>Alteração da visão – vai focando e desfocando</li> <li>Dor no movimento ocular</li> <li>Visão dupla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medir a visão</li> <li>Examinar a retina para a existência de hemorragias ou de um disco desfocado e saliente</li> <li>Examine os campos visuais</li> <li>Examine a pupila para a existência de DPRA (Defeito pupilar aferente relativo)</li> </ul>	Fale com o médico urgentemente ou envie imediatamente para o hospital

## PASSO UM: DECIDA QUAL O NÍVEL DE REFERÊNCIA NECESSÁRIO (cont.)

Examinar	O que fazer	Encaminhar
<b>ÚLCERA CORNEAL</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Examine com fluoresceína para a existência de tinções corneais</li> <li>Verifique se há pus na câmara anterior (hipopion)</li> <li>Tome nota da localização da úlcera (centro ou extremidade da córnea).</li> <li>Os sintomas são de dor, lacrimejo, comichão sensibilidade à luz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medir a visão</li> <li>Examine de perto com uma lâmpada de fenda</li> </ul>	Encaminhe urgentemente para o médico especialmente se a úlcera estiver no centro da córnea
<b>CELULITE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Toda a pálpebra estará inchada e vermelha</li> <li>A pessoa pode não sentir-se bem, ter febre, baixa de visão ou dor quando efectua movimentos oculares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verifique a temperatura, TA, pulsação, respiração.</li> <li>Verifique as pupilas, os movimentos oculares.</li> <li>Se suspeitar de celulite orbital retire uma amostra de secreção ocular e amostra de sangue (para cultura)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fale com o médico e encaminhe imediatamente para o médico se a pessoa: <ul style="list-style-type: none"> <li>Não estiver bem</li> <li>Tiver febre</li> <li>Tiver baixa de visão</li> </ul> </li> <li>Sentir dor quando efectua um movimento ocular</li> </ul>
<b>PARALISIA DO TERCEIRO NERVO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>A pessoa apresentará uma ptose repentina e unilateral e olho desviado (para baixo e para fora)</li> <li>Terá uma pupila mais dilatada no olho afectado</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Encaminhe imediatamente para o hospital</li> <li>Isto pode ser causado por um aneurisma cerebral</li> </ul>
<b>VISÃO DUPLA REPENTINA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>A pessoa apresenta-se com visão dupla repentina</li> <li>Um olho pode desviar e o paciente poderá ter dor de cabeça</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verifique mobilidade</li> <li>Verifique os campos visuais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encaminhe a pessoa para o hospital imediatamente</li> <li>Pode ser causado por um tumor cerebral</li> <li>Se a pessoa tem visão dupla há algum tempo então não é caso de emergência.</li> </ul>
<b>ATAQUE ISQUÉMICO TRANSITÓRIO (AIT)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>A pessoa pode ter perda de visão temporária, dificuldades em falar, e debilitação em um dos lados do corpo.</li> <li>A AIT pode ser um sinal de AVC</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Encaminhe a pessoa imediatamente para o hospital, mesmo que os sinais desapareçam após alguns minutos</li> </ul>

## PASSO UM: DECIDA QUAL O NÍVEL DE REFERÊNCIA NECESSÁRIO (cont.)

### CONDIÇÕES QUE AFECTAM OS OLHOS DOS BEBÉS E DAS CRIANÇAS

Examinar	O que fazer	Encaminhar
<b>CONJUNTIVITE DO RECÉM-NASCIDO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Examine cuidadosamente.</li> <li>Use luvas e lave as mãos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Encaminhe imediatamente para o hospital especialmente se o bebé tiver menos de um mês de idade.</li> <li>Informe-se junto do Centro de Controlo de Doenças local</li> </ul>
<b>DEFICIÊNCIA DE VITAMINA A</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Verifique se existem úlceras</li> <li>Verifique se a criança está malnutrida, se tem diarreia, sarampo ou outra doença</li> </ul>	Comece com suplementos de Vitamina A e antibiótico em pomada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encaminhe imediatamente para o médico se a visão estiver diminuída ou se a córnea não parecer normal.</li> <li>Não é urgente encaminhar para o médico se tiver pontos de Bitot e cegueira de noite</li> </ul>
<b>GLAUCOMA NA INFÂNCIA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Verifique se um olho é maior do que o outro ou se a córnea não for transparente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aconselhe os pais acerca da importância em receber tratamento imediato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encaminhe imediatamente para o hospital.</li> </ul>
<b>CATARATAS NA INFÂNCIA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Verifique se a pupila está branca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aconselhe os pais acerca da importância em receber tratamento imediato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encaminhe imediatamente</li> </ul>

### Nível Três: Encaminhamento, logo que possível, se necessário

Examinar	O que fazer	Encaminhar
<b>LACERAÇÃO PALPEBRAL</b>		
Examine todo o olho para se certificar que não existem outros ferimentos	Use um penso bem firme para parar a hemorragia	Encaminhe para tratamento com um especialista da visão
<b>QUEIMADURA POR LUZ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lave os olhos com água limpa ou solução salina</li> <li>Use fluoresceína, se possível, para verificar a existência de corpos estranhos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Administre medicação para aliviar a dor.</li> <li>Coloque 2 gotas de anestésico</li> <li>Use um pano frio nos olhos</li> </ul>	Apenas encaminhe se não apresentar melhoras após um dia
<b>RETINOPATIA DIABÉTICA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Os olhos têm um aspecto normal</li> <li>É necessário efectuar um exame ao fundo do olho se existir historial de diabetes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verifique os níveis de açúcar no sangue</li> <li>Dieta ou medicação para controlar os níveis de glicose.</li> <li>Registe o aspecto da retina (diagrama ou foto)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encaminhe imediatamente se houver perda repentina de visão.</li> <li>Logo que possível se houver perda de visão.</li> <li>Verifique o fundo do olho pelo menos uma vez por ano</li> </ul>

## PASSO UM: DECIDA QUAL O NÍVEL DE REFERÊNCIA NECESSÁRIO (cont.)

Examinar	O que fazer	Encaminhar
<b>GLAUCOMA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Os olhos têm um aspecto normal.</li> <li>Examine o fundo do olho se necessário</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verifique as relações C/D</li> <li>Meça a pressão intra-ocular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encaminhe se a C/D for superior a 0.5 ou a existir uma diferença ou maior 0.2 entre os dois olhos</li> <li>Encaminhe se as pressões forem superiores a 20mmHg ou se existir uma diferença de 2 mmHg ou mais entre cada olho</li> </ul>
<b>HEMORRAGIAS NA RETINA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Os olhos têm um aspecto normal.</li> <li>Examine o fundo do olho se necessário</li> </ul>	Verifique a retina	Encaminhe para o médico se houver hemorragia na retina
<b>DEGENERAÇÃO MACULAR RELACIONADA COM A IDADE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Os olhos têm um aspecto normal.</li> <li>Examine o fundo do olho se necessário</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verifique a retina</li> <li>Análise com a rede de Amsler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distorção da rede de Amsler</li> <li>Pontos brancos amarelos na mácula</li> <li>Hemorragias da mácula (sangue na retina)</li> <li>Pigmentação na mácula (pontos castanhos/pretos)</li> </ul>
<b>PIGMENTAÇÃO NA RETINA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Os olhos têm um aspecto normal.</li> <li>Examine o fundo do olho se necessário</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verifique se há pontos pretos na retina</li> <li>Análise com a rede de Amsler</li> </ul>	Qualquer pessoa com pigmentação na retina deverá ser encaminhada

### Nível Quatro: Encaminhamento Necessário em Determinadas Circunstâncias

Examinar	O que fazer?	Encaminhar
<b>OLHOS COM DESVIO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Verifique se o reflexo da luz está centrado na pupila</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pode ser um sinal de uma doença ou de um tumor, ou ferimento se começou de repente, especialmente em adultos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encaminhe todas as crianças</li> <li>Encaminhe logo que detectado</li> <li>Encaminhe logo assim que possível se começou de repente.</li> </ul>
<b>NISTAGMUS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Os olhos mover-se-ão permanentemente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pergunte quando começou o nistagmus</li> <li>Verifique a saúde em geral.</li> <li>Pergunte acerca de lesões.</li> <li>Não existe cura.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encaminhe logo que detectado.</li> <li>Encaminhe logo assim que possível se começou de repente.</li> </ul>
<b>CATARATA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>O olho pode parecer normal se a catarata não for suficientemente grande para bloquear a visão.</li> <li>Verifique se a catarata é castanho-escuro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encaminhe para refração se a visão melhorar com o furo estenopeico.</li> <li>Os óculos ajudarão durante algum tempo antes da cirurgia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encaminhe para cirurgia se a visão for 6/36 ou inferior se não houver melhoria com o furo estenopeico.</li> </ul>

## PASSO UM: DECIDA QUAL O NÍVEL DE REFERÊNCIA NECESSÁRIO (cont.)

Examinar	O que fazer	Encaminhar
<b>ERRO REFRACTIVO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Os olhos têm um aspecto normal.</li> <li>Lembre-se de colocar o furo estenopeico se a visão for 6/18 ou pior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medir a acuidade visual.</li> <li>Se a visão melhorar com o furo estenopeico, encaminhe para refração.</li> <li>Óculos ajudarão a pessoa a ver de forma mais clara e confortavelmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encaminhe para um exame de saúde visual se a visão piorar mais do que 6/18 e se não melhorar com o furo estenopeico.</li> <li>Se a visão melhorar com o furo estenopeico encaminhe para refração.</li> </ul>
<b>PTERÍGIO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Verifique se o pterígio não está a crescer sobre a córnea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Registe o tamanho e a posição do pterígio na ficha de registo.</li> <li>Terá de ser submetido a cirurgia se interferir com a visão.</li> <li>O pterígio por vezes volta a crescer após a cirurgia</li> </ul>	Encaminhe: <ul style="list-style-type: none"> <li>Se estiver a mais de meia distância entre o limbo e a pupila</li> <li>Se estiver elevado e frequentemente inflamado, ou causa um decréscimo na visão.</li> </ul>
<b>CHALÁZIO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Um alto redondo e vermelho na pálpebra, longe da margem da pálpebra</li> <li>Não magoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Limpe as pálpebras com água limpa e morna, todos os dias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encaminhe se o paciente não estiver satisfeito acerca do seu aspecto ou se interfere com a visão</li> </ul>
<b>SÍNDROME DO OLHO SECO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Use fluoresceína, se possível para verificar se existe abrasão ou tinção na córnea.</li> <li>Sintomas de queimadura, secura e vermelhidão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use lágrima artificial ou solução salina</li> <li>Lembre à pessoa que deve pestanejar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encaminhe se há um decréscimo da visão</li> </ul>
Examine	O que fazer?	Encaminhar
<b>HEMORRAGIA SUB-CONJUNTIVAL</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Certifique-se que o resto do olho é normal</li> <li>Nem sempre é causado por um traumatismo ou ferimento (pode ser causado por espirros, tosse, esforço)</li> <li>Certifique-se de que não há sangue na parte de trás da córnea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compressas frias</li> <li>Não tomar aspirina.</li> <li>Diga ao paciente que o olho tem um aspecto pior do que tem na realidade. O sangue espalhar-se-á até cobrir toda a parte branca do olho.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encaminhe se a pessoa tiver diabetes ou tensão alta.</li> <li>Encaminhe se a visão estiver reduzida, se estiver com dor ou se tiver pus.</li> </ul>
<b>CONJUNTIVITE INFECCIOSA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lave as mãos antes e depois do exame.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Veja novamente após 3 dias ou antes se estiver pior.</li> <li>Aconselhe acerca da higiene e do contágio da doença.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Três dias após a toma da medicação encaminhe para o médico ou se a visão piorar.</li> <li>Encaminhe imediatamente se piorar, porque pode não ser conjuntivite.</li> </ul>
<b>CONJUNTIVITE ALÉRGICA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Verifique se existem outros sintomas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gotas anti-histamínicas, se</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verifique novamente após 3 dias.</li> </ul>



de alergia ex. espirros • Revire a pálpebra para verificar se existe algum alto na conjuntiva palpebral	possível.	• Encaminhe se a visão piorar.
<b>HORDÉOLO</b>		
• Examine cuidadosamente, a pálpebra poderá ser muito frágil.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retire a pestana.</li> <li>• Use um pano morno na pálpebra durante 10 minutos, três vezes por dia.</li> <li>• Veja novamente após uma semana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se não tiver melhorado após uma semana encaminhe para o médico.</li> <li>• Referir feridas ulceradas e elevações pretas</li> </ul>

## PASSO DOIS: O QUE DIZER À PESSOA

Usando uma linguagem que a pessoa entenda, explique o que está a passar de errado com os olhos e o que devem fazer	
<b>Encaminhar</b>	Se precisarem de ser encaminhados, indique quando é que a consulta com um especialista da visão deve ser efectuada e explicar a razão pela qual o devem fazer.
<b>Tratar</b>	Se precisarem de tratamento, explique e escreva como e quando devem usar a medicação. Ajude-os a aplicar a primeira dose.
<b>Relembrar</b>	Certifique-se de que a pessoa compreende a importância de regressar para uma visita, e quando devem regressar.
<b>Seu problema piorar</b>	Indique-lhes quais os sinais e sintomas a procurar se precisarem de voltar mais cedo, ou se o problema visual piorar.
<b>Prevenção</b>	Explique se há alguma coisa que possa ser feita de forma a prevenir o problema de aparecer no futuro.
<b>Cuidados a tomar</b>	As pessoas devem ter consciência da melhor forma de cuidar dos olhos, porque os olhos são facilmente danificados.

## PASSO TRÊS: PREVENÇÃO

### A chave para a prevenção está na educação dos indivíduos e da comunidade.

<b>Lesões nos olhos</b>	<p>Mantenha objectos cortantes e químicos longe das crianças.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensine as crianças a terem cuidado com os olhos e que não devem brincar com paus, facas, lápis, arcos e flechas, elásticos ou foguetes.</li> <li>• As crianças devem ter sempre a supervisão dos adultos.</li> <li>• Use óculos de segurança para o trabalho, onde existe perigo de contacto de corpos estranhos nos olhos.</li> <li>• Isto inclui pessoas como carpinteiros, cortadores de madeira, mecânicos e pessoas que usem desbastadoras, máquinas de soldar, cortadores de relva e vidro</li> <li>• Previna lesões com químicos ou outras coisas nos olhos. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mantenha as garrafas afastadas da cara quando as abrir.</li> <li>○ Guarde os químicos em lugar seguro.</li> <li>○ Lave os olhos com água em locais onde se usem químicos.</li> <li>○ Ensine as pessoas a lavar os olhos se entrar alguma coisa como a areia, serradura, pó de lima, químicos.</li> <li>○ Lave imediatamente os olhos durante 20 minutos se os químicos chegarem aos olhos.</li> <li>○ Peça ajuda médica se os olhos estiverem ainda doridos/desconfortáveis depois de lavar.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Tracoma</b>	<p><b>S.A.F.E. “SEGURO” ESTRATÉGIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Surgery” Cirurgia para corrigir a triquiase.</li> <li>• Os <b>Antibióticos</b> reduzem o risco de futuras infecções.</li> <li>• Limpeza Facial, especialmente em crianças</li> <li>• “Environmetal” Mudanças ambientais (água corrente, eliminação do lixo, saneamento).</li> </ul>
<b>Pterígio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aconselhe a pessoa a proteger-se do Sol (óculos de sol/chapéu).</li> <li>• Use uma solução para os olhos irritados.</li> <li>• Controle o tamanho</li> </ul>
<b>Conjuntivite Infecciosa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explique que uma pessoa com conjuntivite facilmente contagia outra.</li> <li>• O alastrar da conjuntivite pode ser prevenido com higiene: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lave as mãos com frequência, especialmente depois de tocar nos olhos.</li> <li>○ Lave à volta dos olhos e cara com frequência.</li> <li>○ Não partilhe toalhas ou toalhete faciais ou panos para limpar os olhos.</li> <li>○ Crianças com conjuntivite não devem ir à escola porque pode contagiar outras crianças.</li> </ul> </li> <li>• Após tocar/examine uma pessoa com um olho infectado, é muito importante lavar as mãos porque pode espalhar a infecção a si próprio ou a outros. Explique à pessoa a razão pela qual está a lavar as mãos. Isto será um bom exemplo para a pessoa</li> </ul>
<b>As mensagens de saúde visual devem incluir:</b>	<p>Detectar problemas antecipadamente e tratá-los atempadamente é importante para prevenir perda de visão</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se a s crianças têm sintomas ou visão diminuída, devem fazer um exame aos olhos.</li> <li>• A perda de visão pode ser prevenida se as crianças com erro refractivo usarem óculos.</li> <li>• As pessoas com baixa visão podem ser ajudadas com ajudas de baixa visão.</li> <li>• Vacinação contra o sarampo e rubéola pode proteger contra problemas do foro visual.</li> <li>• Álcool, fumar e consumo de drogas durante a gravidez podem ter efeitos prejudiciais.</li> <li>• Como evitar ferimentos dos olhos</li> </ul>

<b>Promoção de Cuidados primários</b>	<p>MAS não basta dar às pessoas informação acerca da saúde dos olhos. Para ter olhos saudáveis precisamos de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saúde infantil e maternal e programas relacionados com água/saneamento, comida/nutrição.</li><li>• Aconselhe a ingestão de frutos amarelos, laranja e verde-escuro e vegetais especialmente a mulheres grávidas e crianças. As crianças com sarampo, diarreia crónica ou tosse precisam de muitos frutos amarelos, laranja e verde escuros e vegetais.</li><li>• Um bom sistema imunitário e tratamento de doenças endémicas comuns.</li><li>• Controlo de diarreia e malária</li><li>• Fornecimento de água limpa</li><li>• Eliminação adequada do lixo para evitar moscas.</li><li>• Programas para redução de pobreza relacionados com planeamento e educação</li></ul>
---------------------------------------	--

## SUMÁRIO: GESTÃO DE PROBLEMAS OCULARES

### PASSOS PARA INDICAR UM PROBLEMA VISUAL

- **Passo um:** Decida qual o nível de acção necessária
  - **Nível um:** É necessária uma acção urgente
  - **Nível dois:** Acção urgente
  - **Nível três:** Encaminhe para o médico, logo que possível
  - **Nível quatro:** Apenas será encaminhado para o médico em algumas circunstâncias
- **Passo Dois:** Explique à pessoa com linguagem acessível o que está de errado com os seus olhos e como devem proceder.
- **Passo três:** Explique à pessoa o procedimento acerca da prevenção para dos problemas visuais

### COMO GERIR UM PROBLEMA OCULAR

- Tenha a certeza acerca do diagnóstico
- Prescreva o tratamento correcto
- Confirme ou verifique com um especialista da visão se estiver inseguro quanto ao problema visual.
- Encaminhe para o médico se estiver inseguro acerca do diagnóstico
- Certifique-se de que a pessoa percebe:
  - Como usar a medicação
  - A importância de voltar à consulta
  - Os sinais e sintomas que indicam que a pessoa deve voltar mais cedo do que a consulta de seguimento

### QUANDO ENCAMINHAR PARA O MÉDICO

- Uma pessoa deve ser imediatamente encaminhada para o médico se:
  - Um ferimento causou uma ferida no globo ocular
  - Perdem visão repentinamente em um ou ambos os olhos
  - Existe uma grande diferença entre o tamanho das pupilas
  - O olho está muito vermelho e dorido
  - O olho está muito dorido e sobretudo se a dor estiver a piorar
  - O tratamento começou mas a vermelhidão, dor ou visão NÃO está a melhorar após três dias
  - O tratamento começou mas a vermelhidão, dor ou visão NÃO está a melhorar após o primeiro dia
- Se a córnea estiver branca, e a conjuntiva for branca então a pessoa não necessita de ser encaminhada para o médico ex. cicatrização da córnea
- Se a córnea estiver branca, e a conjuntiva vermelha então a pessoa necessita de ser encaminhada para o médico ex. úlcera da córnea
- Encaminhe se a visão do furo estenoico for pior do que 6/12.

## PERGUNTAS DE AUTO-AVALIAÇÃO

1. Encaminharia estes problemas, e se sim, com que urgência?

Cicatriz na córnea: \_\_\_\_\_

Deficiência em Vitamina A: \_\_\_\_\_

Lesão Penetrante: \_\_\_\_\_

Tracoma: \_\_\_\_\_

Chalázio: \_\_\_\_\_

Paralisia do 3º Nervo: \_\_\_\_\_

2. Qual a primeira coisa que deve fazer para lidar com uma queimadura química?

---

---

---

3. Quando encaminhar alguém que se queixa de visão dupla?

---

---

---

4. Quando é que se refere alguém se a visão sem correcção for 6/24 e a visão com furo estenopeico for 6/18 o que deve fazer?

---

---

---

5. Quais os problemas visuais que podem ser prevenidos na tua comunidade? Como pode isto ser feito?

---

---

---