Lions Eye Health Program

Tornando a visão uma prioridade de saúde

Enxergue bem durante toda a sua vida

National Eye Health Education Program
NEHEP

National Eye Institute
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

A visão de todos nós pode mudar com a idade

- Algumas alterações na visão podem dificultar a realização de tarefas diárias.
- Estas alterações também podem impactar o sentimento de independência da pessoa.

Alterações comuns da visão

- Algumas alterações são comuns:
  - Perda do foco
  - Declínio da sensibilidade
  - Necessidade de mais iluminação
- As pessoas podem envelhecer sem nunca sentir alterações na visão.

Muitas alterações da visão podem ser corrigidas

- Algumas destas alterações da visão podem ser corrigidas com o seguinte:
  - Óculos
  - Lentes de contato
  - Melhor iluminação

Perda da visão e envelhecimento

- A perda da visão não é uma consequência normal do envelhecimento.
- Na medida em que envelhecemos, corremos um risco maior de desenvolver as seguintes doenças e condições oftálmicas relacionadas à idade:
  - Degeneração macular associada à idade (AMD)
  - Catarata
  - Retinopatia diabética
  - Glaucoma

Degeneração macular associada à idade (AMD)

Visão normal

A mesma cena vista por uma pessoa com AMD

Catarata

Visão normal

A mesma cena vista por uma pessoa com catarata

Retinopatia diabética

Visão normal

A mesma cena vista por uma pessoa com retinopatia diabética

Glaucoma

Visão normal

A mesma cena vista por uma pessoa com glaucoma

Visão subnormal

- Uma deficiência visual que não é corrigida com óculos convencionais, lentes de contato, remédios ou cirurgia.
- A visão subnormal pode interferir na capacidade de realizar atividades diárias.

Perda da visão e envelhecimento

- Estas doenças frequentemente não apresentam nenhum sinal ou sintoma.
- A detecção precoce e o tratamento podem salvar a visão.
- Todos com 50 ou mais anos de idade devem fazer um exame completo com dilatação da pulpila.

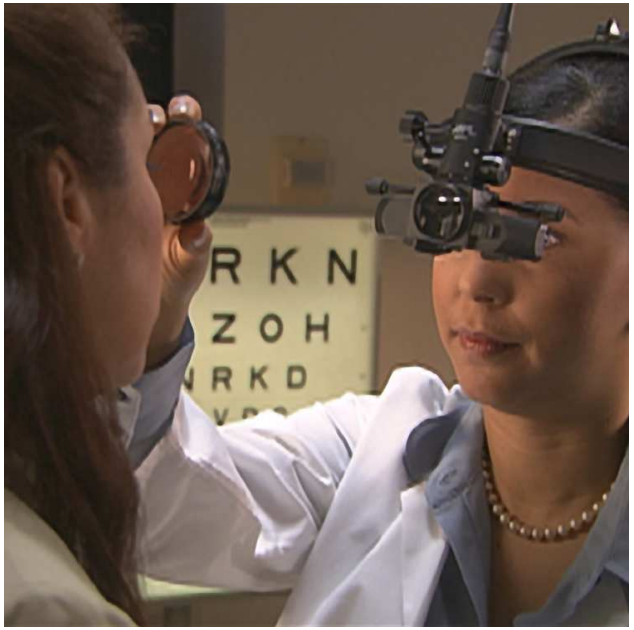
Exame completo com dilatação da pupila

- Não é o mesmo exame que fazemos para óculos ou lentes de contato.
- Detecta doenças dos olhos nos seus estágios iniciais.

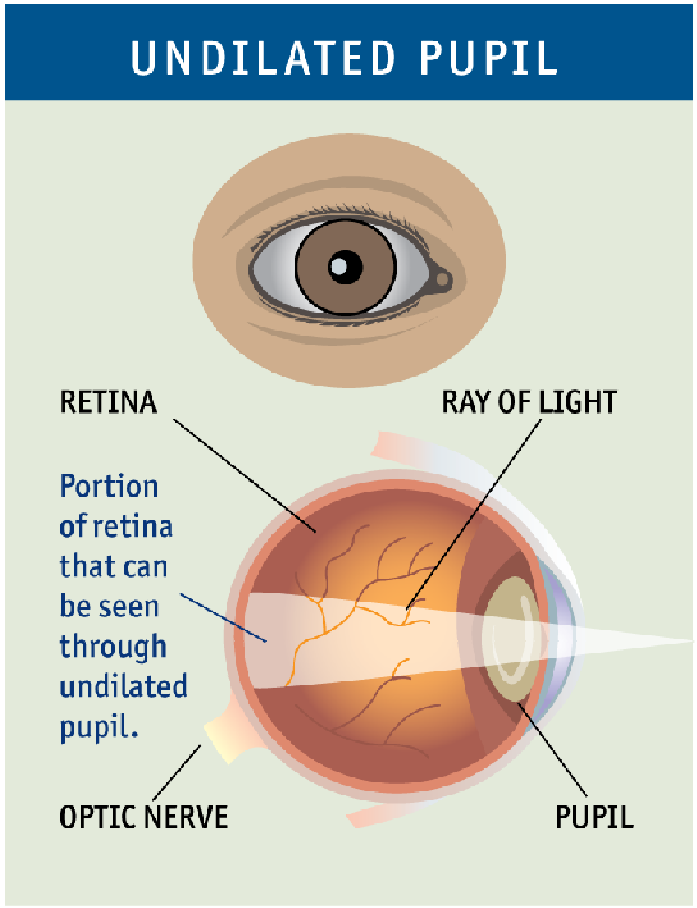
(continuação do slide anterior)

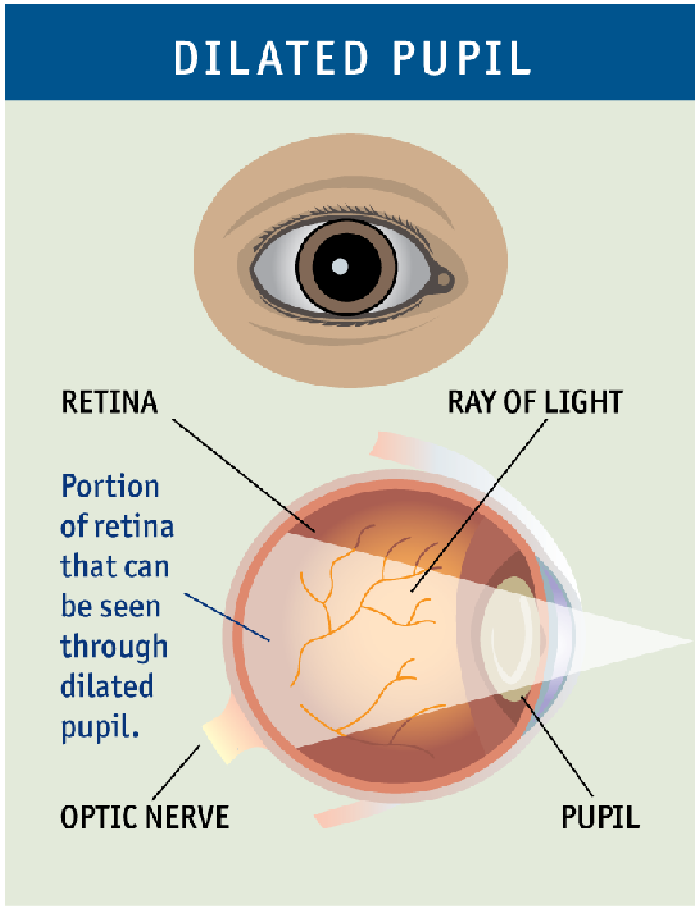
- Pode também detectar outros problemas comuns de visão:
  - Presbiopia
  - Hipermetropia
  - Miopia
  - Astigmatismo

O que é o exame completo com dilatação da pupila?



O olho dilatado





Proteja a sua visão

- Consulte o oftalmologista para fazer o exame completo com dilatação da pupila mesmo que não tenha percebido no momento problemas com a visão.

Proteja a sua visão

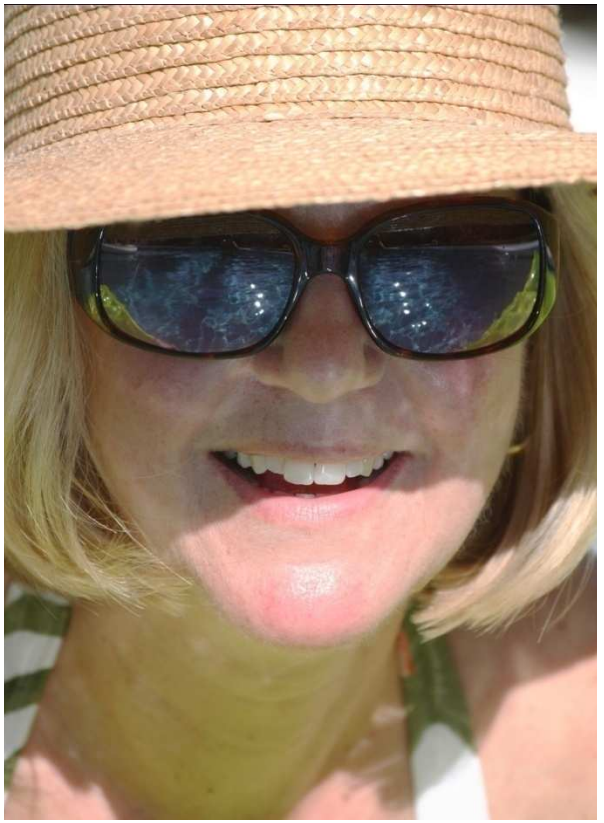
- Pare de fumar.
- Tenha uma dieta rica em vegetais de folhas verdes peixe.

(continuação do slide anterior)

- Faça atividades físicas diariamente.
- Mantenha a pressão arterial normal.
- Controle a diabetes (caso se tenha).

(continuação do slide anterior)

- Use óculos escuros e chapéu com aba.
- Use óculos de proteção.



Perguntas para fazer ao seu oftalmologista

- Tenho alto risco de ter alguma doença dos olhos?
- Quais as alterações que devo esperar na minha visão?
- As alterações na minha visão irão piorar?

(continuação do slide anterior)

- As alterações na minha visão podem ser corrigidas? Como?
- O que posso fazer para proteger a minha visão?
- Mudanças na minha dieta, exercícios ou estilo de vida podem ajudar?

Reveja

- Torne a visão uma prioridade de saúde!
- Algumas alterações da visão são normais conforme envelhecemos.
- Consulte o oftalmologista para fazer o exame completo com dilatação da pupila.
- Dúvidas?

Onde obter mais informações

National Eye Institute (NEI)

- Visite o web site Olhos saudáveis: www.nei.nih.gov/healthyeyes
- Ou telefone para o NEI através do fone nos EUA (1) 301-496-5248

Lions Clubs International

- Visite o website de the Lions Clubs International: www.lionsclubs.org
- Ou envie um e-mail para: programs@lionsclubs.org