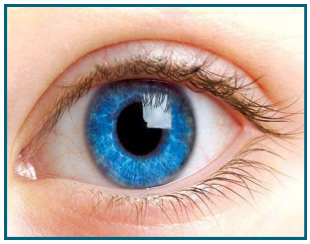
Saúde Ocular



Boletim de Saúde do Estudante

Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEE/DF)

Edição 1, Ano 7

10 de fevereiro de 2023

"Os olhos são a janela da alma"

O Dia Mundial da Saúde Ocular, comemorado no dia 10 de julho, foi criado para chamar a atenção para os cuidados com os olhos e também para alertar a população sobre a cegueira e outros problemas que trazem riscos para a visão.

A **visão** possui um papel fundamental na percepção de si e na interação com o mundo, vinculando o indivíduo ao contexto no qual está inserido. Quando a visão está com problemas, compromete o bem-estar e a qualidade de vida, uma vez que ela é canal de acesso à maioria das informações e eventos que se sucedem no mundo a nossa volta.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), entre 60% a 80% dos casos de cegueira são evitáveis. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), somente no Brasil há mais de 6 milhões de pessoas com algum tipo de deficiência visual. Desse total, 700 mil poderiam estar com a saúde ocular normal se recebessem tratamento correto e em tempo adequado.

Informações publicadas pelo Conselho Brasileiro de oftalmologia (CBO) apontam que cerca de 90% dos casos de cegueira ocorrem em áreas menos desenvolvidas. Em mais de 20% desses caos, haveria recuperação visual se fosse ofertado o atendimento adequado em tempo hábil.

Nesta edição:

O cuidado com a visão deve começar cedo 2

Saúde ocular e a escola 3

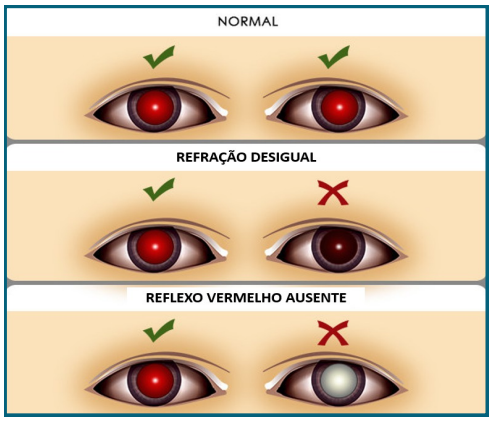
Fique atento! 3

Aspectos importantes 4

O cuidado com a visão deve começar cedo

O cuidado com a saúde ocular deve começar precocemente, já durante a **gestação**, através do pré-natal, a fim de controlar, tratar e evitar possíveis patologias de ordem infecciosa advindas da mãe, como toxoplasmose, rubéola ou doenças como diabetes, que podem acarretar distúrbios visuais e até cegueira no recém- nascido.

Ainda na maternidade, antes da alta, deve ser realizado o **Teste do Reflexo Vermelho (TRV);** o Teste do Olhinho, como é conhecido popularmente. Trata-se de um exame simples e essencial de caráter obrigatório (estabelecido por lei no Brasil em 2010) que deve ser realizado pelo pediatra ou oftalmologista e tem como objetivo determinar previamente alterações visuais no recém-nascido.



Recomenda-se que o teste seja repetido durante toda a primeira infância, nas consultas pediátricas subsequentes, com o objetivo de determinar previamente alterações visuais no recém-nascido. Diante da presença de alterações, a criança deve ser avaliada imediatamente por um oftalmologista.

A sociedade Brasileira de Oftalmologia Pediátrica (SBOP) propõe que, além do acompanhamento pelo pediatra, seja feito o exame oftalmológico completo entre 3 e 5 anos de idade em todas as crianças.

VOCÊ CONHECE A DIFERENÇA?

1. **MIOPIA**: é um distúrbio visual cuja principal característica é a dificuldade em se enxergar de longe.
2. **ESTRABISMO**: desequilíbrio na função dos músculos oculares. No estrabismo, ou vesgueira, enquanto um dos olhos olha em frente, o outro está desviado.
3. **ASTIGMATISMO**: é caracterizado por uma córnea ou cristalino com formato irregular. A visão de quem tem astigmatismo é borrada.
4. **AMBLIOPIA**: é a diminuição da capacidade visual decorrente, especialmente, da falta de estímulo ao olho durante o desenvolvimento.
5. **GLAUCOMA**: decorre da pressão intraocular elevada que lesiona o nervo óptico. Assim, o glaucoma, se não tratado corretamente, pode levar a perda permanente da visão.

Saúde ocular e a escola

Com o objetivo de promover saúde e a educação integral a partir de políticas de saúde e educação para todos os educandos da rede pública de ensino brasileiro, foi criado o **Programa de Saúde na Escola (PSE)** instituído pelo Decreto Presidencial número 6.286, de 5/12/2017.

Este programa visa contribuir para o fortalecimento de ações no enfrentamento de vulnerabilidades; e no planejamento, realização e avaliação de iniciativas que permitam alcançar o desenvolvimento integral dos estudantes de forma permanente e continuada.

O PSE propõe também que as ações de promoção e prevenção de agravos à saúde ocular realizados no espaço estudantil sejam parte da rotina das equipes de educação e de saúde por meio das Unidades Básicas de Saúde (UBS) do território, tendo como foco a identificação precoce dos respectivos problemas de saúde, mediante olhar cuidadoso, singular e compartilhado.

É importante citar ainda que, no **Espaço Saúde do Estudante**, ofertam-se atendimentos oftalmológicos a todos os estudantes da Rede Pública de Ensino que necessitem de correção visual.

Fique atento!

É crucial que família e equipe escolar estejam alertas a alguns **sinais que podem indicar problemas visuais**, porém que são de fácil detecção:

⇒ Mau desempenho escolar;

⇒ Sentar-se muito próximo à televisão;

⇒ Ler com o livro muito próximo dos olhos

⇒ Coçar os olhos frequentemente;

⇒ Pular linha ao escrever ou ler um texto;

⇒ Apresentar fotofobia – sensibilidade à luminosidade;

⇒ Fechar um olho ao ler de longe ou assistir televisão;

⇒ Apresentar cefaleia (dor de cabeça);

⇒ Apresentar olhos lacrimejantes, “irritados” ou com secreção;

⇒ Piscar continuamente.

Aspectos importantes

Deve-se atentar para a existência de alunos com deficiência visual, ofertando o apoio pedagógico necessário, buscando dar acessibilidade e evitar a evasão escolar. Assim, é importante que existam projetos terapêuticos que se traduzam no cuidado, na escuta e na ação educativa entre as equipes das UBS (unidades básicas de saúde) em meio às famílias e às equipes escolares.

Os gestores do PSE, por sua vez, devem enfatizar junto às equipes escolares a divulgação permanente de orientações aos estudantes com problemas visuais e suas famílias com o objetivo de estimular o uso correto de lentes corretivas e o devido acompanhamento oftalmológico.

Faz-se também primordial que sejam construídas as ações educativas quanto ao **uso moderado de equipamentos eletrônicos**. A exposição excessiva a dispositivos como celulares, *tablets*, videogames, computadores e aparelhos televisores pode causar danos aos olhos e outros sintomas desagradáveis, tais quais dores de cabeça constantes, sensação de ressecamento nos olhos, ardor ocular, irritabilidade, lacrimejamento e a chamada miopia transitória, que causa embaçamento visual crônico.

Outro aspecto relevante nesse contexto refere-se ao desenvolvimento de ações voltadas para a **formação dos profissionais** da educação e da saúde **para atuarem na promoção da saúde ocular**, ampliando suas práticas profissionais para além das ações de avaliação da acuidade visual e identificação de agravos visuais nos educandos, com iniciativas no sentido de evitar atraso no aprendizado e no desenvolvimento, promovendo a inclusão.

Fonte: freepik.com

Referências bibliográficas

1. BRASIL – Ministério da Saúde – portalsaude.gov.br
2. BRASIL – Sociedade Brasileira de Oftalmologia Pediátrica – www.sbpo.com.br
3. BRASIL- Conselho Brasileiro de Oftalmologia – www.cbo.com.br
4. BVS- Biblioteca Virtual Em Saúde MS- https://bvsms.saude.gov.br

Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEE/DF)

A Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal visa proporcionar uma educação pública, gratuita e democrática, voltada à formação integral do ser humano para que possa atuar como agente de construção científica, cultural e política da sociedade, de modo a assegurar a universalização do acesso à escola e da permanência com êxito no decorrer do percurso escolar de todos os estudantes.

Estamos na Web!

www.educacao.df.gov.br

SUBSECRETARIA DE APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS

Nivaldo Vieira Félix

DIRETORIA DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE E APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS COMPLEMENTARES

Célhia Ribeiro dos Santos Ramos

GERÊNCIA DE ATENDIMENTO E APOIO Á SAÚDE DO ESTUDANTE

Luiz Claudio D'Avilla de Souza

EDIÇÃO:

Sandra Mari Bachi

Rosana Santos Silva

Leonardo D'Ávila Lins do Amaral Sobreira