

ENTREVISTA

Leonardo Gontijo

“Tudo se resume ao excesso”

Oftalmologista alerta para o perigo do uso excessivo de dispositivos eletrônicos para a saúde ocular

Hoje em dia, as tecnologias já se tornaram praticamente parte do ser humano. É raro ver alguém sair de casa sem o celular ou trabalhar sem o auxílio do computador. Há muito tempo deixou de causar estranhamento

texto
Natália Vilaça

o fato de as pessoas passarem o dia todo olhando para uma tela. Porém, esse uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode provocar alguns danos, especialmente à saúde ocular. O alerta é do médico oftalmologista Leonardo Gontijo, especialista em lentes esclerais e diretor do Instituto de Olhos Minas Gerais. De acordo com ele, uma das doenças que podem acometer o indivíduo que exagera no tempo dedicado às telas é a Síndrome do Olho Seco, ou Disfunção Lacrimal. “De tão envolvidos, não piscamos corretamente e é possível que a luminosidade também possa ter algum papel no agravamento do ressecamento ocular”, explica. Nesta entrevista, Leonardo Gontijo conta mais sobre o perigo do uso excessivo de dispositivos eletrônicos para a saúde ocular e revela as possibilidades de tratamento para amenizar o desconforto de quem já sofre com os sintomas. Confira:

JORNAL DA CIDADE O que é a Síndrome do Olho Seco ou Disfunção Lacrimal? Quais seus principais sintomas e quais os fatores envolvidos no seu aparecimento?

LEONARDO GONTIJO A síndrome da disfunção lacrimal é uma patologia do filme lacrimal que gera uma lubrificação inadequada da delicada

superfície ocular. Caracteriza-se por aumento da osmolaridade que leva a uma inflamação leve e crônica que pode se agravar se não tratada adequadamente. Os sintomas mais comuns seriam ardor, sensação de ciscos constantes, coceira e aversão à claridade. Há alguns anos era restrita a pessoas acima dos 50 anos e, principalmente, do sexo feminino por questões hormonais, mas ultimamente vem atingindo pacientes bem mais jovens e de ambos os sexos. Pode ser desencadeado por vários fatores, incluindo doenças reumatológicas, degenerativas, neurológicas, pelo ambiente severamente seco, por atividades profissionais específicas, uso de determinados medicamentos etc.

Você tem percebido algum aumento de pacientes com essa síndrome atualmente?

Muito. A cada dia nos parece que pacientes cada vez mais jovens surgem com estes sintomas. Muitos deles se queixam de incômodos principalmente nos dias em que o uso do computador é estendido. Outros que já foram bons usuários de lentes gelatinosas, passaram a não tolerar seu uso de maneira prolongada, ou simplesmente as abandonaram pelo desconforto do ressecamento.

De que forma a tecnologia contribui para o surgimento ou agravamento da Síndrome do Olho Seco?

Tudo se resume ao excesso. Antes não havia tanta informação para ser consumida. Agora, com os computadores e smartphones o fascínio pela informação é demasiado. São centenas de mensagens diárias, aulas na tela, diversão na tela,

trabalho na tela, serviços corriqueiros, como comprar passagens, pagar tarifas bancárias, fazer pedidos de alimentação, solicitar táxi, tudo que antes exigia o uso do telefone agora fazemos pelo computador ou celular. Assim, de tão envolvidos não piscamos corretamente e é possível que a luminosidade também possa ter algum papel no agravamento do ressecamento ocular.

Existe cura para a Síndrome ou apenas tratamento, quais as técnicas disponíveis para quem já sente os desconfortos?

A partir de agora sim para muitos casos mais leves ou moderados, embora sejam necessários controles periódicos. Para casos mais graves, a nova tecnologia da Luz Pulsada Regulada Intensa (IRPL) também foi capaz de trazer grandes auxílios, mas ainda exige uso de lubrificantes ou lentes especiais, chamadas de lentes esclerais em alguns casos. Iniciamos o uso da IRPL pioneiramente há pouco mais de um ano e o uso das lentes esclerais já há 10 anos. Muitos pacientes graves estão satisfeitos com o uso de ambas as tecnologias, mas cada caso precisa ser analisado individualmente para se decidir a melhor abordagem.

Ao sentir o olho ressecado, muita gente opta por fazer uso dos colírios lubrificantes sem consultar um oftalmologista. Quais os riscos dessa prática?

Os lubrificantes sempre fizeram parte do tratamento para ressecamento ocular,

mas são frequentemente abandonados pelo incômodo do uso obrigatório e assim o tratamento fica sempre a desejar. Então, formas leves podem evoluir para formas moderadas e as moderadas para as mais graves, complicando o tratamento futuro e a qualidade de vida dos pacientes. Precisamos oferecer uma alternativa melhor que os cansativos lubrificantes que, na realidade, são paliativos, porque não estimulam as glândulas a terem sua produção normal, apenas agregam água na superfície dos olhos por um período maior, enquanto que o IRPL ativa as glândulas que estão lentas para normalizar sua produção, sendo por isto uma melhor indicação terapêutica.

No caso de quem trabalha o dia todo em frente ao computador, quais as

dicas para evitar o surgimento dessa síndrome e de outras doenças oculares?

Usar menos o computador deveria ser um ótimo conselho, mas e aqueles que não podem se dar ao luxo de parar quando quiserem, como os bancários ou quem trabalha em empresas de telecomunicação, por exemplo? De qualquer forma, a cada meia hora deveria haver uma parada obrigatória de alguns minutos para o usuário se levantar, alongar, piscar, caminhar um pouco, olhar para o horizonte para descansar a visão, mas sobretudo, lembrar de piscar mais durante os períodos de trabalho e, se necessário, usar lubrificantes durante este período caso sinta desconforto. Acho que dentro de algum tempo isto passará a ser rotineiro nesta categoria de trabalhadores igual a usar capacetes em obras. Vamos ver.

Qual o segredo para o uso saudável dos celulares, tablets e computadores, sem que eles interfiram na saúde ocular?

Desculpe parecer simplista, mas seria usar menos, porque não precisamos de tanta informação a ponto de nos trazer prejuízos físicos à nossa saúde! Em caso de desconforto, não hesite em pedir ajuda, porque hoje a solução está aí.

PERFIL

NOME COMPLETO
Leonardo Cesar Gontijo
ANIVERSÁRIO 02/04
UM LIVRO
“2001: a Space Odyssey”
UMA CONQUISTA
Família unida
SAÚDE É A base para tudo que queremos realizar e sem a qual nada parece se justificar



FOTO DIVULGAÇÃO/IC