

# JULHO TURQUESA CONSCIENTIZA POPULAÇÃO SOBRE DOENÇA DO OLHO SECO



Julho é o mês de conscientização da população sobre o olho seco, doença que está aumentando muito em todas as faixas etárias da população feminina e masculina, embora as mulheres sejam mais impactadas, principalmente pelas alterações hormonais que experimentam ao longo da vida, como a menopausa, uso de pílulas contraceptivas e terapia de reposição hormonal. A campanha mundial Julho Turquesa é fruto, no Brasil, de parceria entre a Associação dos Portadores de Olho Seco (APOS) e a Tear Film Ocular Surface Society (TFOS), líder global em educação em saúde ocular.

No Brasil, a campanha acontece pelo quarto ano consecutivo no inverno, em julho, mês mais seco do ano, e ganhou a cor turquesa, que representa a cor da água limpa, da lágrima, segundo explicou na terça-feira (18/07), o presidente da APOS, oftalmologista José Alvaro Pereira Gomes, também professor de oftalmologia da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). A campanha visa mostrar a importância da doença também para a saúde pública, destacou o professor da Unifesp.

## Lágrima

Olho seco é uma doença relacionada à diminuição ou alteração da produção da qualidade da lágrima. *“E a lágrima é fundamental para a manutenção da transparência da córnea, que é essa lente que a gente tem na frente do olho. A lágrima nutre a célula da superfície da córnea, protege de infecções e regulariza. Então, ela tem também uma função óptica”*, informou o médico.

A pessoa que não tem lágrima, ou tem uma alteração na qualidade da lágrima, começa a ter problemas de visão e apresenta vários sintomas que interferem com a qualidade de sua vida pessoal. Entre esses sintomas, o presidente da APOS destacou sensação de areia e de secura, dificuldade de sair na luz, irritação ocular. *“Isso vai piorando durante o dia e, no final do período, costuma estar bem pior. É uma coisa que interfere com a qualidade da vida das pessoas”*.

Há uma piora da doença nessa época do ano no Brasil, quando o clima fica mais seco, cai a umidade relativa do ar, o ar fica mais poluído. *“Com isso, a lágrima evapora mais rápido e as pessoas que têm olho seco começam a se sentir pior, começam a sentir mais sintomas”*. Depois, a doença pode se tornar crônica. O primeiro tratamento é feito com lubrificantes tópicos, ou colírios. A segunda linha de tratamento, quando tem um componente inflamatório, envolve colírios anti-inflamatórios ou que contenham algum corticoide. *“Isso tem que ser baseado em um bom exame oftalmológico para a gente indicar um tratamento”*. Casos mais graves vão para oclusão da parte lacrimal e incluem até mesmo cirurgia.

Segundo destacou Gomes, o ideal é, aos primeiros sintomas, o paciente procurar um oftalmologista que poderá identificar o grau da doença, diferenciar o tipo de olho seco e tratar de maneira apropriada. Ele condenou a automedicação porque o paciente, muitas vezes, usa colírios errados que podem piorar o quadro, em vez de melhorar.

A lágrima é formada por várias camadas: camada aquosa, produzida pelas glândulas lacrimais; camada de mucina, produzida pelas células da conjuntiva; e camada lipídica, mais externa, que controla a evaporação da lágrima. Essa combinação mantém a superfície do olho lubrificada, protegida e clara.

## **Fatores de risco**

Segundo José Álvaro Pereira Gomes, o olho seco é muito comum em todo o mundo. Trabalhos recentes publicados na literatura internacional mostram que 14% da população brasileira sofrem de olho seco. Na cidade de São Paulo, esse número alcança 24%. Outras pesquisas feitas pelas universidades de Campinas (Unicamp) e pela Unifesp revelaram que o olho seco afeta entre 24% e 25% da população jovem das duas instituições.

Alguns fatores de risco chamaram a atenção dos pesquisadores. O primeiro é o número de horas de sono. *“Abaixo de seis horas de sono, a pessoa fica mais exposta e tem mais olho seco”*. Outro fator é o uso de contraceptivo oral. Um terceiro fator que contribui para essa doença é o número de horas que as pessoas ficam nas telas de computadores e celulares. *“Esse é um dos fatores mais importantes. É por isso que o olho seco está aumentando a frequência nos jovens porque o mundo, hoje em dia, é praticamente digital. São fatores que, realmente, têm aumentado demais a incidência de olho seco nessa faixa da população que não é a mais tradicionalmente afetada pela doença”*.

Contribuem também para o olho seco outros elementos, como fumaça, ar-condicionado, alguns medicamentos, entre os quais antialérgicos e antidepressivos, além da isotretinoína para tratamento da pele. *“É multifatorial”*. Gomes lembrou também dos casos mais graves do olho seco, que englobam algumas doenças como a artrite reumatoide, síndrome de sjogren. Esses tipos mais graves de olho seco podem levar, inclusive, à perda visual.

## **Doença silenciosa**

José Alvaro Gomes disse que o olho seco é uma doença silenciosa. *“Ela não faz muito barulho mas pode começar a incomodar de tal forma que a pessoa fica sintomática e, muitas vezes, tem até que parar de trabalhar. Principalmente, quem lida o tempo inteiro na frente do computador. Porque, quando você olha na tela de um computador ou por qualquer outro dispositivo de tela, você diminui muito o número de piscadas que renovam a lágrima. A pessoa deixa a lágrima evaporar de forma mais rápida. Então, os sintomas pioram demais”*.

A córnea é uma estrutura extremamente enervada e talvez seja a estrutura do corpo humano que tenha mais densidade de inervação. *“Aí, quando começa a dar sintomas, eles vão se agravando, inclusive com intolerância e dor, o que leva a pessoa a não poder exercer a profissão. Há pacientes mesmo que não conseguem sair de uma sala escura, usam óculos escuros o tempo todo. Quando entram nessa fase, o tratamento é um pouco mais difícil”*.

Uma ótima recomendação, segundo o presidente da APOS, é a pessoa piscar várias vezes

quando estiver trabalhando em um computador. Outra dica é a altura da tela. O ideal é que fique abaixo da linha do olhar, *“porque aí você deixa um pouco mais fechado e diminui a evaporação da lágrima”*. Se o ambiente tem um ar-condicionado muito forte, a sugestão é colocar um umidificador de ar; fazer pausas a cada 20 minutos ou meia hora, quando se deve lembrar de pingar um lubrificante. Depois, voltar para a rotina. *“Não ficar direto na frente do computador. São recomendações muito importantes”*.

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/4731/julho-turquesa-conscientiza-populacao-sobre-doenca-do-olho-seco> em 30/06/2026 01:10