

ALMANAQUE DMRI E OVCR

Degeneração Macular Relacionada à Idade e Oclusão da Veia Central da Retina

RETINA

em foco

Nº 1/ano 2021



ACHE AS PALAVRAS

ENCAIXE AS PALAVRAS

MITOS E VERDADES



O que é DMRI?

A degeneração macular relacionada à idade (DMRI) é uma doença que afeta a área central da retina (região chamada de mácula) e costuma aparecer, na sua grande maioria, após os 60 anos¹. Ela é caracterizada pelo surgimento de alterações na arquitetura da mácula, promovendo o aparecimento de uma mancha no centro da visão, o que ocasiona uma baixa visão e dificulta diversas atividades, como a leitura. Na maioria dos casos, ocorre a forma seca da doença, sendo mais branda a perda de visão, pois ocorre de modo mais lento. A forma mais severa e menos comum, chamada de úmida, por conta do crescimento de novos vasos na retina com extravasamento de líquidos na região da mácula, é responsável pela perda rápida e irreversível da visão¹.



Diminua os riscos

Encontre as palavras destacadas no diagrama abaixo

Para diminuir os riscos de desenvolver a **DMRI**, deve-se seguir orientações simples no dia a dia¹:

- Não fume e mantenha um **PESO** saudável;
- Exercite-se: atividades físicas controlam a pressão arterial; e tenha uma dieta saudável (evite gorduras e inclua folhas, **VEGETAIS** e frutas);
- Suplementos alimentares com antioxidantes e zinco podem reduzir o risco de DMRI em até 25%. Consulte seu médico para o uso de **SUPLEMENTOS**²;
- Controle seu tempo de exposição ao sol, use **PROTETOR** solar, óculos escuros e chapéus.

V	S	U	P	L	E	M	E	N	T	O	S	P
E	I	J	T	D	P	T	C	I	C	M	D	E
G	C	F	G	H	I	D	M	R	I	F	R	S
E	T	U	S	E	A	E	G	T	G	D	I	O
T	V	B	O	L	O	R	A	E	A	O	W	V
A	G	P	R	O	T	E	T	O	R	D	A	U
I	E	J	M	D	P	H	I	O	V	R	E	B
S	B	O	E	H	R	F	X	B	E	V	B	T

O que é OVCR?

A oclusão da veia central da retina (OVCR) é um bloqueio na veia localizada no centro do nervo óptico, não permitindo que o sangue flua adequadamente pela retina. Devido à obstrução, o sangue extravasa, causando hemorragias, além de inchaço da retina e da mácula, promovendo uma diminuição da visão. A oclusão pode ser dividida em isquêmica ou não isquêmica, de acordo com o fluxo de sangue na retina.

OVCR não isquêmica:

Ocorre em quase 80% dos casos. Apresenta diminuição da acuidade visual leve à moderada³.

OVCR isquêmica:

É mais rara e complicada. O sintoma principal é a diminuição da acuidade visual aguda. Dois em cada três pacientes desenvolvem neovascularização da íris e pode ocorrer glaucoma neovascular³.



Números pelo Brasil

A DMRI e a OVCR são duas das doenças oculares mais frequentes em pessoas com idade acima dos 60 anos. De acordo com o banco de dados do SUS¹, em 2014 houve 102.809 internações por causa de doenças do olho e anexos. Esse número corresponde a todas as doenças oculares, incluindo a DMRI e a OVCR.



Doenças do olho e anexos em 2014⁴

Região Norte: 2.818
Região Nordeste: 25.709
Região Sudeste: 54.922
Região Sul: 11.052
Região Centro-Oeste: 8.308
Total: 102.809

*Aproximadamente **3 milhões** de brasileiros acima de 65 anos sofrem de DMRI².*

Estrutura do globo ocular

Encaixe as palavras destacadas em azul no diagrama da página ao lado

Córnea: é a parte transparente do olho e dá **NITIDEZ** ou o foco às imagens.

Íris: é o colorido do olho. Contraí ou dilata dependendo da quantidade de luz.

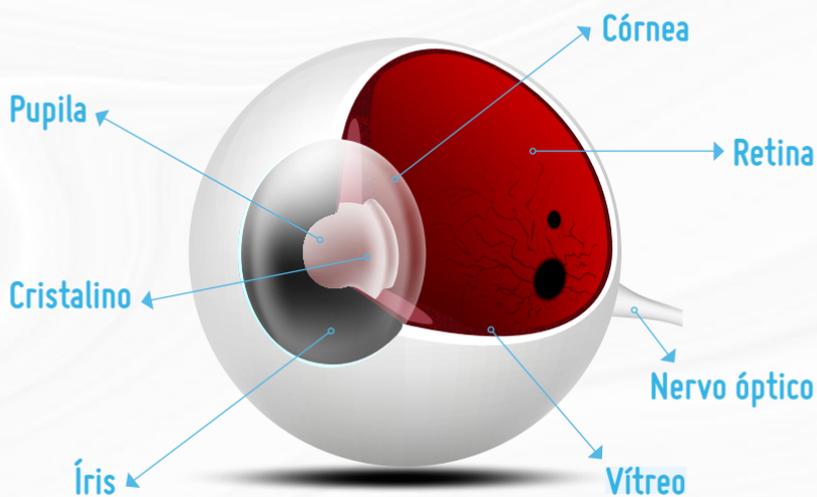
PUPILA: é o buraco no centro da íris que regula a entrada de maior ou menor quantidade de luz, conforme esteja dilatada (mais aberta) ou constricta (mais fechada).

Cristalino: é a lente dentro do olho e que, alternando seu formato, focaliza a imagem na **RETINA**, para enxergarmos com nitidez.

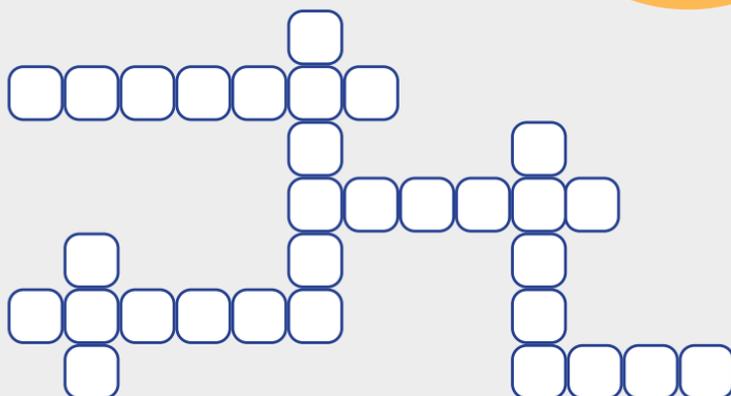
Vítreo: é o gel que fica na parte posterior do **OLHO**, mantendo o aspecto estrutural de um globo.

Retina: é a parte nervosa do olho, responsável por converter o raio de **LUZ** em sinal elétrico, sendo este sinal depois levado ao cérebro através do **NERVO** óptico.

Nervo óptico: é por onde passam os sinais elétricos da retina até o cérebro, onde a **IMAGEM** vista é processada e interpretada.



Encaixe as palavras destacadas nos espaços abaixo



Qualidade de vida

Encontre as palavras destacadas na tabela abaixo

A DMRI e a OVCR são doenças que prejudicam a visão, mas se diagnosticadas e tratadas precocemente, não impedem uma boa qualidade de **VIDA**. Adote **HÁBITOS** para conter os avanços das doenças. Não fume, siga uma vida **SAUDÁVEL** e adote uma **DIETA** equilibrada. Se a perda de visão já está avançada, não desanime e use **RECURSOS** para continuar fazendo o que gosta, como ouvir **HISTÓRIA** de áudio-books. Além disso, consulte com frequência seu oftalmologista. A **AJUDA** profissional é importante. E, se necessário, lembre-se de que pode pedir ajuda de um **FAMILIAR** com as tarefas do dia a dia.

T	E	Y	S	H	M	H	A	B	I	T	O	S
E	R	F	A	M	I	L	I	A	R	S	F	F
D	Z	R	U	H	O	S	C	D	S	S	G	N
R	A	S	D	H	Ã	M	T	D	I	D	D	R
V	O	R	A	J	U	D	A	O	X	E	D	N
I	G	H	V	S	W	L	V	G	R	R	T	E
D	L	R	E	C	U	R	S	O	S	I	I	A
A	M	K	L	A	Y	Z	E	D	I	T	A	N

Mitos e Verdades

O tabagismo aumenta as chances de DMRI? **VERDADE!**



Estudos mostram que fumantes têm duas ou três vezes mais riscos de desenvolver a DMRI.



A exposição prolongada aos raios solares não traz riscos de desenvolver a DMRI. **MITO!**

A exposição prolongada é considerada um fator de risco. Recomenda-se óculos escuros para proteger os olhos.

A OVCR é exclusivamente causada por fator genético! **MITO!**

A OVCR pode ter relações com fatores genéticos, mas outros fatores, como o diabetes, são considerados de risco para desencadear a OVCR.



Quiz

1. A partir de que idade, em média, os sintomas de DMRI aparecem?

- a) 20 anos
- b) 30 anos
- c) 60 anos

2. Qual a forma mais comum de OVCR?

- a) Isquêmica
- b) Não isquêmica
- c) Central

3. Quais estruturas do globo ocular são responsáveis por dar foco à imagem?

- a) Córnea e cristalino
- b) Íris e pupila
- c) Vítreo e nervo óptico

4. O risco de um fumante desenvolver DMRI é quantas vezes maior que o do não fumante?

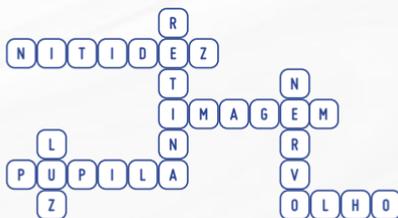
- a) 10 vezes
- b) 2 a 3 vezes
- c) 5 vezes



Ache as palavras I | Página: 3



Ache as palavras II | Página: 6



Encaixe | Página: 8



Quiz | Página: 10

1- C); 2- B); 3- A); 4- B)

Referências

- 1) Degeneração Macular da Idade (DMRI). [Internet]. [citado 26 jan 2018]. Disponível em: <<https://www.saudebemestar.pt/pt/clinica/ofthalmologia/degeneracao-macular/>>
- 2) Vitaminas e antioxidantes na degeneração macular relacionada à idade. [Internet]. [citado 26 jan 2018]. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abo/v69n3/30804.pdf>>
- 3) Evolução da DVCR. [Internet]. [citado 26 jan 2018]. Disponível em: <<https://www.optivista.com.br/pt/doencas-da-retina/ovcr/evolucao-da-ovcr/>>
- 4) Ministério da Saúde. Sistema de Informações Hospitalares do SUS (SIH/SUS). [Internet]. [citado 26 jan 2018]. Disponível em: <<http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?sih/cnv/niuf.def%3E>>

Copyright© 2021 by DOC. Todas as marcas contidas nesta publicação, desenvolvida exclusivamente pela DOC para o laboratório Bayer, bem como os direitos autorais incidentes, são reservados e protegidos pelas leis 9.279/96 e 9.610/98. É proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios, sem autorização prévia, por escrito, da DOC. Publicação destinada à classe médica. O conteúdo deste material é de responsabilidade de seu autor, não refletindo necessariamente a opinião da Bayer.



Para maiores informações sobre doenças da retina, acesse o site:
www.optivista.com.br

