



DMRI e EMD:

Guia do cuidador



DMRI e EMD: o que são?

A DMRI é uma doença que danifica parte da retina, células nervosas e vasos sanguíneos na região dos olhos, sendo a principal causa da perda da visão central em pessoas com 65 anos ou mais nos países desenvolvidos¹.

O EMD é a principal causa de cegueira em pessoas na idade produtiva, afetando particularmente os vasos sanguíneos da retina. Dentro desse contexto, o EMD é caracterizado pelo acúmulo de líquido na mácula, área responsável pela visão para ler, reconhecer cores, rostos e dirigir, sendo consequência do diabetes não controlado, podendo atingir pacientes em qualquer faixa etária².

Ambas as condições não têm cura, porém, podem ser controladas. Além disso, devido aos impactos que estas doenças causam na qualidade de vida e autonomia de seus portadores, é recomendado que eles comecem a ser acompanhados por cuidadores.

A importância do cuidador

No caso de cuidadores de pacientes com doenças oculares, além da empatia, é preciso prestar vários tipos de assistência, incluindo³:

- Tarefas da vida diária;
- Apoio nas consultas médicas;
- Garantir a conformidade com a medicação;
- Suporte emocional.





Como auxiliar o paciente no dia a dia?

Para auxiliar o paciente com DMRI ou com EMD, o cuidador precisa se atentar a alguns pontos, como:

1. Acessibilidade da casa

A DMRI pode causar perda completa da visão central. Felizmente, a maioria dos pacientes mantém sua visão periférica. Algumas adaptações que podem ser feitas pelo cuidador para garantir a segurança do paciente são⁴:

- Colocar luz adequada nos quartos, especialmente perto de móveis;
- Afastar os móveis de corredores e áreas de passagem;
- Remover tapetes ou substituí-los por modelos antiderrapantes e, se possível, com cores vivas;
- Instalar barras de apoio onde for necessário, especialmente no banheiro;
- Se a casa tiver escadas, deixá-las sempre bem iluminadas, especialmente à noite. Além disso, recomenda-se que as escadas tenham corrimão em ambos os lados.



2. Administração da medicação

Saber administrar os medicamentos pode ajudar o cuidador evitar que erros relacionados à dosagem aconteçam. Abaixo, listamos algumas recomendações para auxiliar cuidadores e familiares a desenvolverem rotinas de medicação estruturadas⁵:

Passos para uma administração correta de medicamentos⁵

1. Verifique os rótulos dos medicamentos e certifique-se da dosagem;
2. Tenha a receita prescrita pelo médico em mãos, para que possa ser consultada sempre que necessário;
3. Lave as mãos antes de administrar a medicação;
4. Diga ao paciente o que você está fazendo e o porquê.



3. Apoio familiar

Pode ser difícil lidar com o paciente com problemas oculares, pois, em geral, eles podem ficar deprimidos, isolados e frustrados porque as tarefas de rotina tornam-se difíceis de realizar⁶. Por isso, é importante que esses pacientes tentem enfrentar desafios e resolver problemas sem serem oprimidos. E nesse momento o apoio familiar pode auxiliar até mesmo na adesão ao tratamento⁶.



4. Mudanças de hábitos

Manter uma alimentação balanceada, conforme orientação de profissionais, pode contribuir para retardar a progressão da DMRI e do EMD, por exemplo⁷. A dieta para esses pacientes inclui alimentos com vitaminas, minerais e outros nutrientes específicos. Por isso, incentive seu paciente a consultar especialistas que podem recomendar a ingestão de⁷:

• Antioxidantes

Os antioxidantes, como as vitaminas A, C e E, ajudam o corpo a combater os danos celulares. Para a vitamina A é necessário ingerir carotenoides, que incluem as “vitaminas para os olhos” luteína e zeaxantina. Eles são encontrados em frutas e vegetais com pigmentação laranja-avermelhada e folhas verdes escuras. Enquanto isso, nozes e sementes e seus óleos são ricos em vitamina E⁷.

• Ácidos gordurosos de ômega-3

O ômega-3 (encontrado em peixes gordurosos, nozes e sementes) ajuda o corpo a combater a inflamação relacionada à DMRI e a outras doenças oculares. Também pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol ruim, relacionado à DMRI⁷.

• Zinco e cobre

O zinco ajuda o corpo a absorver a vitamina A antioxidante e também regula a função celular. Carnes, crustáceos e legumes, como o grão-de-bico, são ricos em zinco. Para o cobre, é recomendado comer muitas verduras com folhas escuras, bem como nozes e sementes, legumes e ovos⁷.



5. Cuidados nas consultas periódicas

Pacientes com DMRI e EMD necessitam ir a consultas médicas periodicamente e a presença do cuidador é muito importante. É fundamental que você esteja lá para fornecer conforto e segurança antes e depois da consulta e para garantir que o paciente entenda as orientações de seu tratamento⁸.



Checklist do cuidador para consultas médicas⁸

1. Crie um calendário e mantenha-o atualizado. Cada pessoa reage de maneira diferente ao tratamento, e as consultas podem não ser agendadas em intervalos regulares. Se o seu paciente se consultar com médicos para outras doenças ou condições, certifique-se de que as consultas com o oftalmologista estejam incluídas em todos os calendários principais.

2. Mantenha uma lista de perguntas para fazer ao oftalmologista durante as visitas e anote as respostas para poder reler depois de sair do consultório médico. Se o paciente não conseguir escrever as respostas devido à DMRI, sente-se com ele após a consulta e façam anotações juntos.

3. Crie e mantenha pastas de arquivos para registros médicos, bem como cartas de hospitais e recibos de consultas.

4. Lembre o paciente das maneiras pelas quais ele pode entrar em contato com grupos de apoio para obter mais informações, por exemplo, participando de mutirões realizados pelas sociedades de especialidades médicas.





Abra os olhos!

Onde encontrar informações seguras?



Na era da internet, as informações circulam livremente nos veículos digitais. No entanto, a dúvida sempre permanece na hora de identificar as chamadas “*fake news*” ou notícias falsas⁹.

Para combater as *fake news* sobre saúde, o Ministério da Saúde disponibiliza um número de WhatsApp para envio de mensagens da população. O canal funciona como um espaço exclusivo para receber informações virais, que serão apuradas pelas áreas técnicas e respondidas oficialmente se são verdade ou mentira¹⁰.

Qualquer cidadão pode enviar gratuitamente mensagens com imagens ou textos que tenha recebido nas redes sociais para confirmar se a informação procede, antes de continuar compartilhando. O número é **(61) 99333-8597**.

Além disso, para evitar cair em notícias falsas, o cuidador deve buscar informações sobre as doenças nos sites das sociedades de especialidades médicas, tais como:

- Sociedade Brasileira de Diabetes – SBD: <https://diabetes.org.br/>
- Conselho Brasileiro de Oftalmologia – CBO: <http://www.cbo.com.br/novo/>
- Sociedade Brasileira de Retina e Vítreo – SBRV: <https://www.sbrv.org/>



Referências

1. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia de São Paulo. Degeneração macular relacionada à idade [Internet]. Acessado em: 08 out 2021. Disponível em: < <https://www.sbgg-sp.com.br/degeneracao-macular-relacionada-a-idade-dmri/>>.
2. Hospital de Olhos do Pantanal. O que é edema macular diabético (EMD)? [Internet]. Acessado em: 08 out 2021. Disponível em: < <https://hospitaldeolhospantanal.com.br/o-que-e-edema-macular-diabetico-emd/>>.
3. Vukicevic M et al. Caregiver perceptions about the impact of caring for patients with wet age-related macular degeneration. Eye (Lond). 2016;30(3):413-21.
4. BrightFocus Foundation. Living with AMD: Home Safety and Reading Aids [Internet]. Acessado em: 08 out 2021. Disponível em: < <https://www.brightfocus.org/macular/article/living-amd-home-safety-and-reading-aids>>.
5. Lindauer A, Sexson K, Harvath TA. Teaching Caregivers to Administer Eye Drops, Transdermal Patches, and Suppositories. AJN. 2017;117(5):S11-S16.
6. BrightFocus Foundation. Macular Degeneration: Family & Relationships [Internet]. Acessado em: 08 out 2021. Disponível em: < <https://www.brightfocus.org/macular/family-and-relationships>>.
7. Sight Matters. The Best Food for AMD [Internet]. Acessado em: 11 out 2021. Disponível em: < <https://www.sightmatters.com/article-detail-topics/eye-health-foods/>>.
8. See What's Next. Checklist for wet AMD caregivers [Internet]. Acessado em: 11 out 2021. Disponível em: < <https://www.seewhatnext.co.uk/supporting-someone-amd/checklist-wet-amd-caregivers>>.
9. Centro de Oftalmologia Avançada. Fato e fake da saúde ocular [Internet]. Acessado em: 11 out 2021. Disponível em: < <https://www.coa.com.br/fato-e-fake-da-saude-ocular/>>.
10. Ministério da Saúde. 1 ano – Saúde sem fake news [Internet]. Acessado em: 11 out 2021. Disponível em: < <https://antigo.saude.gov.br/fakenews/>>.

DOC

RJ Estrada do Bananal, 56 - Freguesia/Jacarepaguá - CEP: 22745-012 - (21) 2425-8878

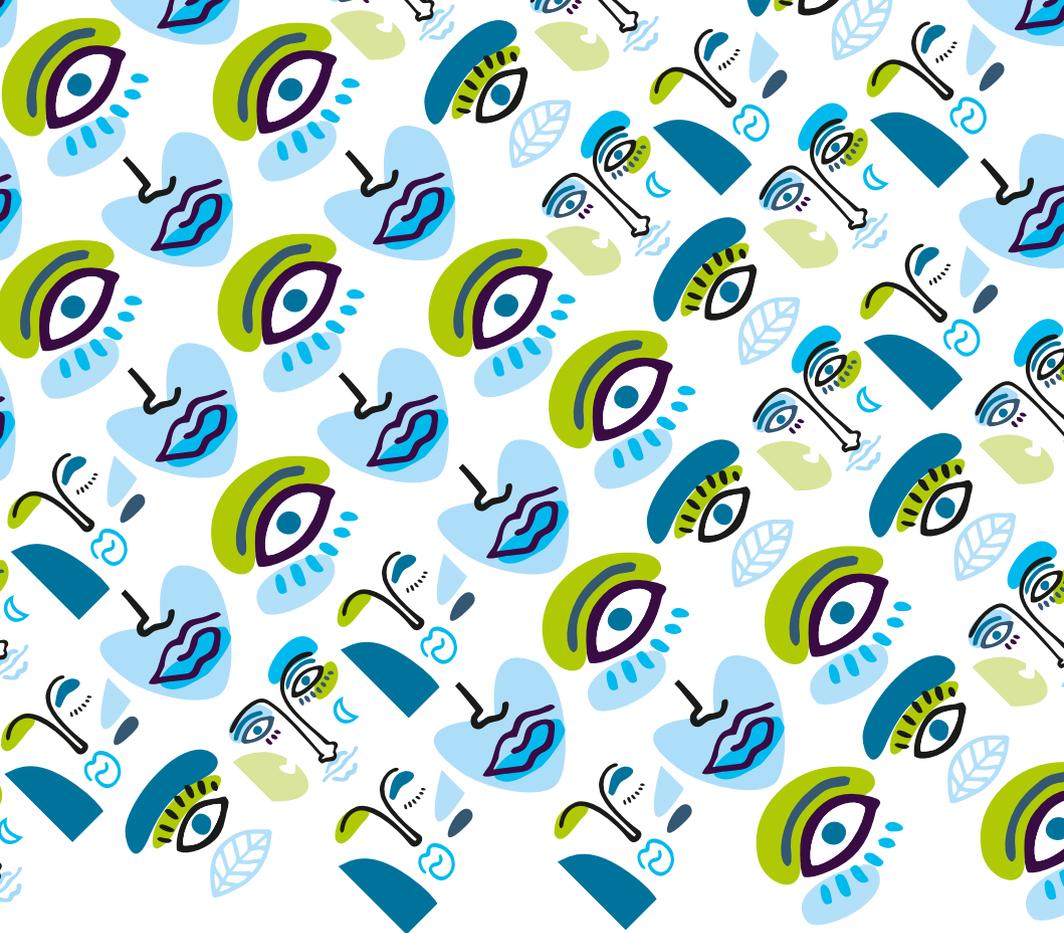
SP (11) 97269-9516

www.universodoc.com.br | atendimento@universodoc.com.br



CEO: Renato Gregório | **Gerente geral:** Sâmia Nascimento | **Gerentes editoriais:** Marcello Manes e Thamiros Cardoso | **Coordenador médico:** Guilherme Sargentelli (CRM: 541480-RJ) | **Gerente de novos negócios:** Thais Novais | **Coordenadora de Pró-DOC:** Alice Selles | **Redação:** Julia Lins | **Revisora:** Paloma Sousa | **Designers gráficos:** Douglas Almeida, Ivo Nunes, Mariana Matos e Monica Mendes | **Gerentes de relacionamento:** Fabiana Costa, Karina Magalhães e Thiago Garcia | **Assistentes comerciais:** Heryka Nascimento e Jessica Oliveira | **Produção gráfica:** Abraão Araújo e Viviane Telles

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.



www.optivista.com.br

Material informativo destinado ao público geral. Dúvidas sobre o seu tratamento, consulte sempre seu médico.

PP-EYL-BR-0574-1 | Janeiro 2022

SAC 0800 7021241
sac@bayer.com
Respeito por você

