



Prevenir a cegueira das lesões oculares através da educação sanitária



Reggie Seimon

Oftalmologista e Consultor, Suvasavana Hospitals (Pvt) Ltd, 586 Peradeniya Road, Kandy, Sri Lanka. Fundação Sri Lanka Eye

As lesões oculares ocorrem sem qualquer aviso. Em um momento um indivíduo pode ver normalmente e no outro ficar cego ou, pelo menos, com dores intensas. Portanto, devemos estar sempre atentos e a par das situações que podem levar às lesões oculares. As lesões oculares podem ser mínimas ou graves. Deve-se tomar todas as precauções para evitá-las. Reparar uma lesão grave é quase impossível e é certo que mais vale prevenir do que remediar. A educação sanitária tem como papel promover a sensibilização do público no que diz respeito às formas de proteger os olhos e no que fazer em caso de lesão ocular.

Oportunidades educacionais para criar uma sensibilização com respeito aos “olhos saudáveis”

- 1 Informar todas as crianças (desde a idade pré-escolar) acerca dos objetos, situações e ações que podem provocar lesões oculares.
- 2 Informar a mãe das crianças – a principal responsável pela saúde do lar.
- 3 Criar uma sensibilização no que diz respeito às lesões oculares a nível interpessoal, por exemplo, em situações de um para um, nunca perdendo uma oportunidade para ensinar às pessoas os perigos potenciais para os olhos e o que fazer em caso de lesão ocular.
- 4 Criar uma sensibilização no que diz respeito às lesões oculares a nível de grupo, por exemplo, entre grupos que partilham uma profissão ou atividade em comum, tais como os soldados, jogadores de futebol, ciclistas, agricultores e trabalhadores industriais. A nível de grupo poder-se-á veicular informações através dos agentes de saúde comunitária, professores, treinadores desportivos, voluntários e jornalistas, os quais necessitam igualmente de ser informados.
- 5 Criar uma sensibilização no que diz respeito às lesões oculares no público em geral, através de meios de comunicação coletivos tais como as publicações (ex.: jornais), meios eletrónicos (ex.: rádio e TV) e os meios não eletrónicos (ex.: teatro de rua, espetáculos com fantoches).
- 6 Solicitar aos líderes e governantes que introduzam e façam cumprir políticas que ajudem a prevenir a cegueira resultante de lesões, nomeadamente no que diz respeito à legislação relativa à saúde e segurança no trabalho, ao uso de cintos de segurança nos carros, à proibição de foguetes explosivos, etc.

7 Defender, a nível global, questões como a proibição das minas terrestres. Do ponto de vista educacional, analisamos os tipos de situações ou atividades humanas que colocam as pessoas em risco de ficarem cegas devido às lesões oculares. A lista pode ser extensa e variar de local para local. Como primeiro passo, é vantajoso pensar nos riscos de diferentes tipos de lesões no próprio local onde vive.

Corpos estranhos

Situações de risco

Corpos estranhos voando em alta velocidade, por exemplo:

- nas colheitas;
- no processamento de grãos;
- nas partículas de uma trituradora de alta velocidade.

Estilhaço de partículas, por exemplo:

- quando se bate com o martelo num metal frio.

Viajar a grande velocidade num veículo aberto, por exemplo:

- numa motocicleta;
- numa bicicleta;
- num barco de alta velocidade.

Indicações-chave para prevenir lesões oculares por parte de corpos estranhos

- Usar proteção para os olhos em todas as situações acima referidas.
- As crianças não devem colocar a cabeça fora da janela de um veículo em movimento.

Corpos estranhos múltiplos

Situações de risco

- ocasiões festivas que são frequentemente celebradas com fogos de artifício;
- lançamento de pedras por meio de explosivos ou explosões associadas a atos de terrorismo;
- tiroteios que resultam em lesões múltiplas devido às balas.

Indicações-chave para prevenir lesões oculares por parte de corpos estranhos múltiplos

- Desencorajar a compra e o uso de fogos de artifício dentro de casa;
- Eliminar os fogos de artifício, mergulhando-os na água e colocando-os no lixo;
- Não deixar as crianças ou os adolescentes acender fogos de artifício;
- Usar vestuário de proteção no caso de trabalhar com explosivos.

Lesões penetrantes

Situações de risco

Perigos dentro de casa e no jardim, como por exemplo:



Parar a Cegueira

- brincar com objetos cortantes, bastões de madeira, lápis pontiagudos, canetas, brinquedos, tesouras, reguas e compassos;
- brincar com gatos próximos à face;
- brincar com pequenos pássaros feridos pode resultar numa lesão (com prolapso da íris) provocada pela bicada do pássaro;
- deixar um bebê deitado no pátio ou jardim, com a face virada para cima, coloca-o em risco de ser bicado por uma ave doméstica, uma vez que a córnea clara atrai os pássaros;
- brincar com arco e flechas, por exemplo, a imitar os heróis da televisão.

Durante viagem

- acidentes de trânsito.

Durante assalto

- armas afiadas;
- ferimentos devido a tiros;
- explosão violenta.

Acidentes no local de trabalho e ligados à agricultura

- arrancar frutos com uma lâmina amarrada a uma vara/madeira comprida;
- lesões resultantes de máquinas industriais

Indicações-chave para prevenir lesões oculares penetrantes

- Os pais e as crianças devem evitar situações que possam facilitar que objetos cortantes danifiquem os seus olhos.
- Não deixar as crianças brincar com objetos cortantes.
- Os fabricantes de brinquedos devem garantir que os mesmos apresentem a maior segurança possível para as crianças.
- Os empregadores devem assegurar que os trabalhadores em locais de risco estejam bem informados e que usem proteção adequada para os olhos.
- Não remover nada que esteja preso ao olho; cobrir com um copo de papel ou outro objeto limpo e pedir auxílio.

Queimaduras ou escaldaduras

Situações de risco

Substâncias quentes deixadas ao alcance das crianças, como por exemplo:

- sopas quentes;
- água fervente;
- ferros de engomar quentes.

Indicações-chave para prevenir lesões oculares devido a queimaduras

- Manter os líquidos quentes afastados do alcance das crianças.
- Não deixar as panelas a ferver em superfícies de fácil alcance.
- Desligar o ferro de engomar ou deixá-lo repousar num suporte montado na parede, longe do alcance das crianças.

Queimaduras químicas

Este tipo de queimaduras normalmente acomete os olhos e partes do rosto. As cicatrizes nas pálpebras e as contrações resultantes de queimaduras provocam ceratite de exposição grave e perda do olho.

Situações de risco

Substâncias perigosas deixadas ao alcance das crianças, como por exemplo:

- muitas substâncias de limpeza doméstica que contêm ácidos e álcalis, fungicidas, herbicidas e pesticidas.

Acidentes causados pelo uso descuidado de substâncias perigosas

- queimaduras com álcali resultantes de um spray de óxido de cálcio/hidróxido de cálcio (cal)
- as queimaduras com ácidos podem ocorrer durante o manuseio de baterias de óxido de mercúrio molhadas (baterias de automóveis)
- utilização de ácidos nas fábricas.

Assalto violento

- ácido atirado à face por um assaltante.

Indicações-chave para prevenir lesões oculares devido a queimaduras químicas

- Manter todos os herbicidas, pesticidas, fungicidas, ácidos e álcool fechados à chave.
- Usar proteção para os olhos e vestuário de proteção em situações industriais de elevado risco.
- Criar e fazer cumprir leis para punir as pessoas que atiram ácidos.
- Se algum químico salpicar os olhos, lavar imediatamente e abundantemente os olhos com água e pedir auxílio (ver página 109 para obter instruções sobre como lavar abundantemente os olhos).

Queimaduras provocadas por raios ultravioletas

Situações de alto risco

As queimaduras graves na córnea e no rosto podem ocorrer após a exposição prolongada aos raios ultravioletas. Os raios ultravioletas não conseguem penetrar na córnea se

estiverem na extremidade mais curta do espectro. Os danos mais significativos ocorrem no epitélio corneano. O epitélio desprende-se, causando muito sofrimento, mas reepiteliza novamente. Por exemplo:

- queimadura devido à solda
- esquiar durante muito tempo
- olhar fixamente os raios UV.

Indicações-chave para prevenir queimaduras provocadas por raios ultravioletas

- Todos os soldadores têm de usar máscaras de proteção.
- Usar óculos escuros com filtros UV durante a exposição direta aos raios UV.

Queimaduras maculares provocadas por um eclipse solar

Uma causa de cegueira autoprovocada é aquela causada por um eclipse solar.

Indicações-chave para prevenir queimaduras maculares provocadas por um eclipse solar

- Não se deve observar os eclipses solares. No entanto, caso seja necessário observá-los, usar óculos especiais ou películas de câmaras expostas para ver o eclipse. De outro modo, a principal área central do olho, a mácula, ficará queimada pelos raios solares.

Trauma contuso

Situações de risco

Situações em que um objeto pode atingir os olhos, por exemplo:

- em esportes de qualquer natureza, mas sobretudo no boxe e no squash;
- ao remover uma rolha da garrafa de champanhe sem ter o devido cuidado;
- durante um assalto.

Indicações-chave para prevenir lesões oculares agudas

- Ensinar as crianças a ter cuidado com a forma como brincam com a bola.
- Avisar as crianças a respeito dos perigos dos jogos de força.
- Incentivar os esportistas a usarem proteção para os olhos enquanto jogam esportes de alto risco como o squash.

Lacerações nas pálpebras e sistema lacrimal

Situações de risco

Pregos afiados ao nível dos olhos

- pregos e ganchos compridos fixados nas portas
- os ganchos de lâmpadas presos numa viga podem rasgar a pálpebra superior quando as crianças correm à volta da casa.

Ataques de animais

- a avulsão ou as lacerações das pálpebras podem ocorrer se as crianças forem atacadas por cães ou gatos
- os adultos podem sofrer lesões semelhantes se forem atacados por ursos ou feridos por touros.

Indicações-chave para prevenir lacerações nas pálpebras e sistema lacrimal

- Os adultos devem tomar as devidas precauções para evitar que os ganchos ou pregos fiquem fixados num nível baixo.
- Supervisionar as crianças sempre que estejam a brincar com animais.

Não perca as crianças de vista!

As lesões oculares podem ser evitadas na maioria dos casos e ocorrem majoritariamente na população mais jovem. A intervenção-chave para prevenir a cegueira causada por lesões é feita através da promoção da saúde. É necessária a colaboração entre agentes comunitários de saúde, oftalmologistas e professores, profissionais dos meios de comunicação e educadores de saúde para informarem ao público. Também é necessário influenciar governantes e líderes de forma a minimizar a exposição do público em geral aos riscos existentes: os produtos industriais e domésticos potencialmente perigosos devem ser embalados e etiquetados de forma adequada, o uso de proteção para os olhos deve ser promovido em situações de perigo (e deve ser obrigatório, se necessário) e os brinquedos para crianças / o ambiente em que brincam devem ser examinados de forma a eliminar perigos potenciais para os olhos. Uma vez que os acidentes acontecem, a educação deve incluir a mensagem de que as lesões oculares devem ser tratadas como uma emergência médica e que os pacientes devem procurar ajuda imediatamente. Os primeiros socorros apenas devem ser feitos em casa em caso de queimadura química nos olhos. Em todos os casos, a educação sanitária deve informar as pessoas a respeito dos perigos de tentar tratar as lesões oculares por si próprias.



Não perca as crianças de vista. GANA

ESTUDO DE CASO

Diminuição das lesões oculares no Sri Lanka

Sri Lanka Eye Foundation



Lesão causada por um foguete. SRI LANKA

Reggie Seimon

A Fundação Sri Lanka Eye tem trabalhado na prevenção de lesões oculares desde 1982. Nesta época, ocorriam mais de 400 lesões oculares nas festas de Sinhala, do Ano Novo Tamil (em meados de Abril) e no Natal. Todas essas lesões se deviam a foguetes.

De forma a combater este problema, produziu-se um documentário dramático de

oito minutos que passou na rádio nacional no horário nobre. Um intervalo comercial na TV nacional após o horário nobre usou o formato de um cenário de discussão entre dois membros da nossa organização e o entrevistador, discussão essa baseada na visualização de fotos de lesões do ano anterior. Além disso, pintaram-se pôsters de desenhos animados em folhas de alumínio de 1,5m x 0,75m, os quais foram fixados nas partes laterais e traseiras dos ônibus intermunicipais de longa distância. Esses mesmos pôsters ainda são impressos em papel, 1000 impressões todos os anos. O conjunto de sete pôsters é distribuído livremente nas escolas, exibidos em espaços públicos e encaminhados para todos os agentes comunitários de saúde (o Sri Lanka tem cerca de 6000 trabalhadores de CSP), voluntários/estagiários, jornalistas, operários e professores.

Fundação Sri Lanka Eye A prevenção de lesões oculares provocadas por queimaduras com cal constituiu outro objetivo para

promover a saúde. No Sri Lanka, uma mistura de óxido de cálcio e de hidróxido (cal apagada) é embalada num pequeno saco de polietileno. A embalagem tem cerca de 0,5mm x 0,25mm. As crianças brincam com estes saquinhos, soprando o seu conteúdo e fazendo com que a cal entre nos olhos. Os olhos ficam aparentemente normais após o acidente, mas os vasos sanguíneos vão invadindo progressivamente a córnea. As intervenções para promoção da saúde que pretendem ganhar a batalha contra as queimaduras provocadas pelo cálcio incluem avisos ao público para não comprarem a embalagem que contivesse cal ou, caso o fizessem, cortassem a parte inteira e despejassem a cal para um recipiente (ex: pires ou folha de palmeira). As tentativas de combater o problema na fonte não foram bem sucedidas: os comerciantes não seguiram os conselhos de tentar evitar embalar a mistura em sacos de polietileno e o pedido efetuado ao Departamento das Pequenas Indústrias no sentido de proibir a pequena embalagem não teve sucesso. No entanto, graças às tentativas de promover a educação sanitária, hoje em dia é raro ver crianças com queimaduras provocadas pela cal.



Pôster sobre um foguete. SRI LANKA



Pôster sobre a queimadura provocada pela cal. SRI LANKA

ESTUDO DE CASO

Envolver as crianças no entendimento das lesões oculares e desenvolver materiais de ensino

Victoria Francis e Boeteng Wiafe

O Livro de Atividades para Ter Olhos Saudáveis (ver recursos úteis na página 24) baseou-se numa pesquisa conduzida para crianças de escolas rurais em três países africanos, com as quais se usou a técnica Desenhar e Escrever (técnica em que se solicitam os pontos de vista e as experiências das crianças). Muitas das crianças citaram os acidentes como uma causa dos problemas oculares e usou-se uma seleção das histórias ilustradas para desenvolver este livro sobre a educação sanitária. A ideia era fazer um livro de atividades que contasse histórias pelas próprias palavras das crianças e encorajasse os leitores a pensar nos perigos potenciais que podem ocorrer durante as suas próprias atividades e no ambiente que os rodeia. Após cada história é fornecida informação sobre o que fazer em cada tipo de lesão ocular.

