

saúde



Foto Fotolia

# Fique livre da conjuntivite

A patologia é muito comum e tende a aumentar nos meses de inverno. A seguir, você fica por dentro de tudo sobre a doença, para saber como agir caso ela dê as caras e o que pode ser feito para passar bem longe dela

por | Carol Salles

**O**lhos lacrimejando, coceira e vermelhidão? Não bobee, pode ser uma conjuntivite. Doença frequente e de tratamento geralmente simples, tem sua incidência aumentada nos meses mais frios do ano. Mas, afinal, do que se trata exatamente? Segundo Keila Monteiro de Carvalho, oftalmologista, professora titular de Oftalmologia da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)** e diretora do Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), de Campinas (SP), conjuntivite é o nome dado a uma inflamação da conjuntiva — membrana transparente que recobre a esclera (o chamado “branco dos olhos”) e toda a parte interna das pálpebras. Seus sintomas, além do lacrimejamento ocular, da coceira e da vermelhidão, podem incluir fotofobia (aversão à luz) e secreção parecida com pus. Geralmente, a conjuntivite acomete os dois olhos e pode durar de uma semana a 15 dias, dependendo do tipo — o tempo de evolução também varia de acordo com a condição imunológica do paciente. Basicamente, existem quatro tipos principais do distúrbio. Saiba mais sobre eles a seguir.

## saúde

### Conjuntivite viral

É a forma mais frequente. Como o nome diz, é causada por certos tipos de vírus — geralmente um do grupo dos adenovírus. Trata-se de uma patologia sazonal, que ocorre em surtos na população e é muito contagiosa. A transmissão se dá por meio do contato com lágrimas ou secreção de indivíduos já contaminados. Inicialmente, os sintomas são leves e pioram depois de alguns dias. “É comum termos casos de conjuntivite viral que ocorrem juntamente com sintomas de resfriado, pois os vírus que causam as doenças são os mesmos. Isso acaba facilitando o contágio, que pode se dar por meio do contato de secreções emitidas por espirros ou pela tosse, por exemplo”, explica Lisia Aoki, oftalmologista do Hospital das Clínicas, em São Paulo (SP). Por esse mesmo motivo, é mais frequente no inverno. “Isso acontece não só por causa do aumento dos resfriados e das gripes nesta época, mas também por causa da tendência de ficarmos mais confinados em ambientes com janelas fechadas e sem ventilação, por causa do frio”, diz. Além disso, o clima seco, embora não seja a causa primária, colabora para a piora dos sintomas de conjuntivites infecciosas.

### Conjuntivite bacteriana

É causada por algumas bactérias, geralmente *Streptococcus pneumoniae*, *Staphylococcus aureus* e *Haemophilus influenzae*. Assim como na conjuntivite do tipo viral, o contágio acontece principalmente por contato com a lágrima ou a

secreção de alguma pessoa infectada. Os sintomas mais comuns são secreção amarelada ou branco-amarelada, olhos vermelhos e lacrimejantes, coceira, dor e inchaço na região ocular. “Este tipo é contagioso enquanto tiver secreção”, diz Keila.

### Conjuntivite alérgica

Sua causa é o contato com alguma substância alergênica, como poluição, poeira e até maquiagem. Há inchaço acentuado da conjuntiva, bastante coceira (mais do que em outros tipos), sensação de cisco no olho e fotofobia. Nestes casos, os sintomas são muito parecidos com os das conjuntivites bacteriana e viral, mas, se não houver infecção secundária com secreção, esse tipo de conjuntivite não oferece risco de passar para outras pessoas. Existe um tipo específico que surge na primavera, a conjuntivite alérgica primaveril, que tem sua ocorrência aumentada nessa época por causa do pólen das flores.

### Conjuntivite traumática

Surge pela irritação causada por objetos estranhos que porventura atinjam o olho e podem até romper a conjuntiva. Os sintomas mais comuns são olhos lacrimejantes e sensação de areia ou cisco. “Como é uma conjuntivite que causa muita dor ou redução da acuidade visual, o oftalmologista deve ser consultado imediatamente, reduzindo assim o risco de sequelas, como o desenvolvimento de glaucoma, por exemplo”, alerta Keila.

## TERÇOL X CONJUNTIVITE

Embora possam ser confundidos, a conjuntivite e o terçol são patologias diferentes. A primeira é caracterizada por uma inflamação em uma membrana transparente que recobre a parte branca do olho (chamada de esclera) e a parte interna das pálpebras. Seus principais sintomas são olhos vermelhos, secreção, coceira e lacrimejamento. “Já o terçol é uma lesão bacteriana que ocorre na pálpebra, causada pela inflamação de glândulas presentes nesta estrutura. Assim como a conjuntivite, o terçol também é uma patologia bastante comum, mas apresenta um nódulo vermelho, dolorido à palpação e que pode, eventualmente, ter saída de secreção”, explica Lisia Aoki. Também é comum haver aquecimento na região. O tratamento consiste na aplicação local de colírios e pomadas com antibióticos, além de compressas quentes.

## Peguei conjuntivite, e agora?

Os casos agudos sempre são tratáveis e curáveis. “Na maioria das vezes, a doença passa em poucos dias”, diz Keila. Não é possível, a olho nu, diagnosticar o tipo de conjuntivite. Isso porque os sintomas nem sempre se manifestam ao mesmo tempo, e seus sinais clínicos muitas vezes são semelhantes. Por isso, um médico deve sempre ser consultado para fazer o diagnóstico correto e pedir exames, se necessário. Seja qual for o tipo, no entanto, o tratamento é sempre realizado de acordo com o agente causador. Pomadas ou colírios podem ser receitados para acabar com a infecção, aliviar os sintomas da alergia e também diminuir o desconforto. Se for apenas uma conjuntivite viral simples, recomenda-se o uso de lubrificantes oculares. As versões alérgicas devem ser tratadas com colírios antialérgicos, lubrificantes e, em alguns casos, até colírios anti-inflamatórios hormonais. Além disso, é necessário tratar também a causa da alergia. “Já nos casos de infecções bacterianas, deverá ser colhido o material para exame microscópico, cultura e antibiograma, para se determinar o antibiótico exato a ser usado”, completa Keila. Uma medida simples, que pode ser tomada de imediato para aliviar os sintomas, é lavar os olhos e fazer compressas com água gelada (previamente filtrada e fervida) ou com soro fisiológico. E atenção: não se deve utilizar nenhum medicamento sem prescrição médica. Por exemplo, pingar um colírio sem a orientação de um especialista pode agravar o quadro, em vez de proporcionar melhora.

## O que acontece depois

Geralmente, as conjuntivites vão embora sem causar maiores consequências. No entanto, casos crônicos, isto é, que duram mais de três semanas, requerem cuidado dobrado. Isso porque pode haver alguma doença associada, como as reumáticas, as alérgicas e a síndrome do olho seco (caracterizada por uma anomalia na produção de lágrimas, que lubrificam o olho). Essas são mais graves, pois podem deixar sequelas, como opacificações da córnea com diminuição da visão. “Conjuntivites virais e bacterianas, se não tratadas corretamente, podem levar a sérias lesões na córnea, provocando diminuição da acuidade visual e até mesmo cegueira”, finaliza Keila. 🍏

## EVITANDO O CONTÁGIO

Algumas atitudes simples ajudam bastante a manter a conjuntivite longe de você e de sua família. A mão é a parte do corpo com o maior risco de ser contaminada. Portanto, mantenha suas mãos sempre bem limpas. Lave-as com água e sabão sempre que voltar da rua e manusear objetos de uso comum, como telefones e teclados de computador. Evite coçar os olhos. Não compartilhe maquiagens (especialmente as que são usadas nos olhos, como sombras e máscaras) e outros itens pessoais, como toalhas de rosto, fronhas e colírios. Também vale evitar locais fechados e com grande concentração de pessoas, especialmente no inverno. Procure manter sempre o ar circulando em ambientes como escritórios e escolas. Outra dica importante é estar sempre em dia com a sua saúde ocular. “Problemas na visão que não são corrigidos, não usar óculos quando se sabe que eles são necessários ou utilizar lentes fracas [*principalmente em casos de hipermetropias e astigmatismos*] tornam os olhos congestionados, o que facilita o surgimento deste tipo de infecção”, adverte Keila. Se for usuário de lentes de contato, redobre o cuidado com a higiene sempre que for tirá-las ou colocá-las. Além disso, se notar o surgimento de qualquer tipo de conjuntivite, a melhor atitude é suspender o uso da lente e ir o quanto antes a um oftalmologista, para exame e tratamento.