



Segundo dados divulgados pela Sociedade Brasileira de Oftalmologia, surtos de conjuntivite (inflamação da conjuntiva, membrana fina e transparente que reveste o branco dos olhos e o lado de dentro das pálpebras) podem ocorrer em qualquer época do ano. No entanto, eles são comuns nos meses da primavera e do verão, porque o calor, a umidade e também o tempo muito seco favorecem a disseminação dos agentes infecciosos. Entre as possíveis causas da doença estão as alergias e as infecções por vírus ou bactérias. Nestes últimos dois casos, é uma doença de fácil contágio, que pode estender-se por uma semana, 15 dias, e começar por um dos olhos para depois afetar o outro.

A transmissão se dá por meio do contato direto com o doente ou, indiretamente, pelo contato com objetos contaminados pelo agente infeccioso. O caminho é bastante simples. A secreção decorrente do processo inflamatório nos olhos serve de veículo para transmissão do micróbio.

A pessoa com conjuntivite coça os olhos e depois cumprimenta alguém com um aperto de mãos, ou mexe na maçaneta das portas, nos botões do elevador, no controle-remoto, no teclado do computador, no corrimão das escadas, nos apoios dos ônibus ou do metrô, e deixa ali o micro-organismo que, dependendo do tipo, pode sobreviver por horas fora do corpo.

Então, é só alguém tocar nessas superfícies e colocar a mão nos olhos para que a doença se espalhe.

Como se vê, o risco de pegar conjuntivite está longe de ser pequeno e as mãos são as grandes responsáveis pela transmissão da doença. Para evitar o contágio, o mais importante é lavar as mãos com água e sabão – qualquer sabão -, recomendação que nem sempre é levada a sério, infelizmente. No caso específico da conjuntivite, outros cuidados básicos de higiene se fazem necessários para impedir a transmissão e evitar os surtos da doença, já que ter sido infectado uma vez de forma alguma garante a imunidade definitiva. Resultado: qualquer um de nós pode pegar conjuntivite mais de uma vez na vida.

Olhos vermelhos, irritados, que coçam, ardem e lacrimejam – parece até que estão cheios de areia – são sintomas típicos da conjuntivite. Quando aparecem, é preciso consultar um oftalmologista para orientar o tratamento, que varia conforme a causa da doença. A conjuntivite bacteriana, por exemplo, exige a indicação de colírios com antibióticos em sua fórmula.

Já para o tratamento da conjuntivite viral, não existem medicamentos específicos. Para atenuar os sintomas, é importante limpar os olhos com frequência e fazer compressas com água gelada, previamente filtrada e fervida, ou com soro fisiológico, que é vendido nas farmácias ou distribuído gratuitamente nas Unidades Básicas de Saúde. Colírios lubrificantes, também chamados de lágrimas artificiais, podem promover algum alívio.

Se, apesar dos cuidados com a prevenção, a pessoa não conseguiu ver-se livre da conjuntivite, outras medidas simples podem diminuir o risco de complicações e evitar os surtos da doença. Nesses casos, além de lavar as mãos com frequência, é importante :

1. procurar assistência médica tão logo apareçam os sintomas e, sob nenhum pretexto, recorrer à automedicação (a conjuntivite mal tratada pode reverter em complicações graves para os olhos);
2. permanecer em casa, enquanto durarem os sinais da doença;
3. evitar ambientes fechados e aglomerações;
4. separar os objetos de uso diário como copos, talheres, sabonetes, por exemplo;
5. usar toalhas e lenços de papel descartáveis para secar os olhos, o rosto e as mãos;
6. lavar a roupa de cama e toalhas de banho com frequência;
7. trocar a fronha dos travesseiros todos os dias ou sempre que tiverem entrado em contato com a secreção dos olhos;
8. não compartilhar produtos de maquiagem;
9. não utilizar lentes de contato enquanto houver sinais da infecção;
10. não esfregar os olhos, mesmo que estejam coçando bastante;
11. lavar as mãos antes e depois de utilizar colírios e/ou pomadas oftálmicas, prestando atenção para não encostar a ponta do aplicador nos olhos;
12. empregar apenas material descartável (algodão, gaze, etc.) para limpar os olhos e fazer as compressas;
13. ficar longe das piscinas, represas e mesmo dos banhos de mar.

Embora existam formas diferentes da doença, a conjuntivite viral é a mais comum, a mais contagiosa e a responsável pelos surtos ocasionais da doença. Basta que uma pessoa da família, um colega de trabalho ou o aluno de uma classe seja infectado, para existir o risco de ocorrer um aumento repentino do número de casos com o mesmo quadro clínico em locais específicos, o que faz supor que todos os afetados tenham sido expostos à mesma fonte de infecção. Como se vê, prevenir continua sendo o melhor remédio para evitar surtos de conjuntivite.

Fonte: Site Drauzio Varella