



# Folheto de Informações sobre Olho Seco

## O que é Olho Seco?

Olho seco ocorre quando seus olhos não produzem lágrimas suficientes ou quando as lágrimas não funcionam corretamente. Isso pode fazer com que seus olhos se sintam desconfortáveis, excessivamente secos ou lacrimejantes, ou afetar sua visão. É uma condição muito comum, especialmente à medida que as pessoas envelhecem.

## Quais são os Sintomas?

Você pode notar:

- Uma sensação de secura, areia ou coceira nos olhos
- Ardor, queimação ou cansaço nos olhos
- Visão embaçada
- Sensação de que algo está no seu olho
- Olhos lacrimejantes (seus olhos podem produzir lágrimas extras para tentar corrigir a secura)
- Sensibilidade à luz

## O que Causa Isso?

Olho seco pode ser causado por:

- Envelhecimento
- Mudanças hormonais (como menopausa)
- Certos medicamentos
- Uso de lentes de contato
- Cirurgias oculares (como LASIK ou cirurgia de catarata)
- Certas condições médicas

Os sintomas do olho seco podem ser agravados por:

- Vento, ar seco ou aquecimento/ar condicionado



- Atividades em que você pisca menos (como ler ou usar uma tela)

## Como é Diagnosticado?

Seu oftalmologista examinará seus olhos e perguntará sobre seus sintomas. Seu médico pode realizar testes especiais para examinar seus olhos.

## Como é Tratado?

Existem várias maneiras de controlar o olho seco. Seu médico pode recomendar:

- Lágrimas artificiais (colírios lubrificantes sem prescrição)
- Colírios com prescrição para reduzir a inflamação ou ajudar a produzir mais lágrimas
- Compressas mornas ou limpeza das pálpebras
- Suplementos de ômega-3
- Mudança do ambiente (como usar um umidificador no inverno)
- Fazer pausas ao ler ou usar telas
- Procedimentos especiais para ajudar a manter as lágrimas nos olhos por mais tempo

## Vivendo com Olho Seco

- Use seus colírios conforme prescrito
- Faça pausas para piscar ao ler ou usar telas
- Evite ventiladores diretos, fumaça ou ambientes secos
- Use óculos dentro de casa e ao ar livre para ajudar a bloquear o ar ou o vento dos seus olhos
- Informe seu médico se os sintomas não melhorarem

## Perguntas Frequentes

Q: O olho seco danificará meus olhos?

A: A maioria dos casos não é prejudicial a longo prazo, mas o olho seco não tratado pode, às vezes, causar irritação ou danificar a superfície do olho.

Q: O olho seco pode ser curado?



A: O olho seco geralmente é uma condição de longo prazo, mas com o tratamento adequado, a maioria das pessoas pode controlá-lo bem e se sentir confortável.

Este documento foi revisado pelo Dr. Steve Arshinoff.