



NOVOS HORIZONTES



O SUCESSO DOS ENCONTROS EDUCACIONAIS REALIZADOS EM SANTOS, SÃO PAULO, RIO PRETO E SANTO ANDRÉ MOSTROU QUE A META DE AMPLIAR AS ATIVIDADES DA ABRAG NÃO É APENAS UM SONHO.

O Encontro Educacional realizado no Hospital do Servidor Público inaugurou a programação 2002 da ABRAG e foi o único realizado em São Paulo este ano. Aos poucos, quem sofre de glaucoma e não mora na capital paulista tem chance de se informar sobre a doença, obter orientações sobre tratamentos e trocar idéias com outros pacientes. Esta foi a sensação de todos os que participaram dos Encontros Educacionais de Prevenção à Cegueira realizados em Santos, Rio Preto e Santo André, no ABC paulista. O de Santos, realizado no dia 2 de março, bateu o recorde de público e lotou o Consistório da centenária Santa Casa de Misericórdia local, com capacidade para 160 pessoas. "Santos é uma cidade que cada vez mais tem sido escolhida por idosos para fixar residência, devido à qualidade de vida que oferece. E o glaucoma apresenta um grande índice de prevalência junto à população com



mais de 40 anos. É importante que essa faixa da população seja informada e se previna para combater a doença", lembrou o Dr. João Carlos Grottoni, chefe da Oftalmologia da Santa Casa e um dos palestrantes do Encontro.

Em São José do Rio Preto, o 1º Encontro Educacional foi realizado em 16 de março no anfiteatro da Sociedade de Medicina de Rio Preto. Para o Dr. Marcelo Jordão, um dos coordenadores, "a importância do evento extrapolou o município, já que Rio Preto é considerado um importante pólo médico-científico da região que inclui o oeste de São Paulo, Triângulo Mineiro e sul de Minas Gerais". No Encontro realizado em 27 de abril em Santo André (ABC paulista),



a novidade foi a representação teatral de situações vividas por médicos e pacientes. A "peça", escrita por colaboradores da ABRAG, proporcionou grande interação do público com os palestrantes, facilitando o entendimento de aspectos relativos a doença e ao tratamento. O Encontro foi coordenado pelo Dr. José Ricardo Rehder, chefe do Departamento de Oftalmologia da Faculdade de Medicina do ABC. Os três eventos reforçaram a impressão de que a troca de informações médico-paciente é mais produtiva nesse tipo de ambiente do que nos consultórios, onde as interferências externas são maiores. E, além da boa repercussão conquistada na mídia, a coordenadora da ABRAG, Elizabete Fruchi, considerou de igual importância a divulgação prévia realizada pelos médicos nos consultórios e postos de atendimento do SUS: "O especialista deve conscientizar o paciente sobre a importância dele próprio cuidar da saúde do seu olho no dia-a-dia e não depender só dos médicos".

APLIQUE CORRETAMENTE O COLÍRIO

NA CONSULTA COM O SEU OFTALMOLOGISTA, NÃO ESQUEÇA DE PEDIR A ELE QUE ENSINE A APLICAR O MEDICAMENTO DE MANEIRA CORRETA. ESSE PROCEDIMENTO AJUDA BASTANTE NO TRATAMENTO DO GLAUCOMA. VEJA ABAIXO AS DICAS DA ABRAG.

Lave as mãos antes da aplicação do colírio e evite tocar a ponta do frasco aberto.

Não deixe o colírio encostar no olho, nos cílios ou nas pálpebras.

Fique com os olhos abertos, olhe para cima, puxe suavemente a pálpebra inferior e pingue uma gota do colírio.

Quando estiver usando o colírio, tente firmar a mão sobre a parte superior do nariz. Isso pode auxiliá-lo na aplicação correta.

Após a aplicação do colírio, deve-se manter os olhos fechados e comprimir com o dedo indicador o canto interno do olho por cerca de 2 minutos. Esta é uma das maneiras de reduzir os efeitos colaterais do medicamento no organismo.

Se estiver usando dois ou mais tipos de colírio, espere por 10 minutos antes de aplicar a próxima gota.

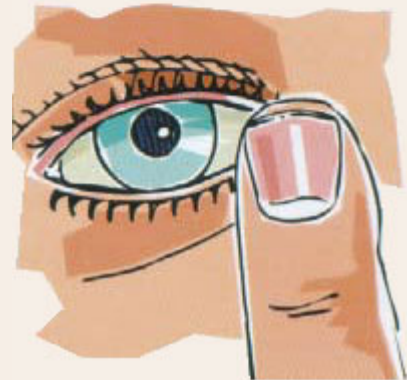
O uso correto do colírio vai diminuir a quantidade da droga que é absorvida de maneira indesejável para a corrente sanguínea.

Nunca use remédio ou colírio sem a prévia aprovação do médico.

A aplicação de uma gota por vez em cada olho é suficiente.

Cada um dos medicamentos utilizados como colírio no tratamento de glaucoma pode ter efeitos colaterais sérios ou praticamente imperceptíveis. Podem promover por exemplo, ardor, olho vermelho ou irritação ocular. Alguns colírios são absorvidos na corrente sanguínea e podem interferir na frequência cardíaca, na pressão sanguínea, na respiração e até nas funções mentais.

Os efeitos colaterais dos colírios podem fazer com que o paciente deixe de seguir o tratamento prescrito. Daí a importância de seguir o método correto de aplicação, comunicando possíveis alterações físicas ao oftalmologista.



GLAUCOMA TEM CURA?

Glaucoma é uma doença crônica que não tem cura mas, na maioria dos casos, pode ser controlado com tratamento adequado e contínuo. Quanto mais rápido for o diagnóstico, maiores serão as chances de se evitar a perda de visão.

Depoimentos

QUATRO HISTÓRIAS

LOURDES, MARIA JOSÉ, SÔNIA E O GAROTO DANIEL - CADA UM DELES TEM UMA HISTÓRIA DIFERENTE PARA CONTAR SOBRE O SIGNIFICADO DO GLAUCOMA EM SUAS VIDAS. TODOS FREQUENTAM A ABRAG E, NOS DEPOIMENTOS A SEGUIR, FALARAM AO INFORMATIVO SOBRE TRATAMENTOS, MEDICAMENTOS E A IMPORTÂNCIA DOS GRUPOS DE APOIO NO COMBATE À DOENÇA E NA BUSCA POR UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA.



Maria José dos Santos, 67 anos

“Trato o meu glaucoma há três anos. Antes, operei a catarata e a vista continuou doendo, por isso procurei o atendimento do Hospital São Paulo. Sou aposentada e moro sozinha. Isso me causa muita tristeza e andava bastante deprimida. Evitava até fechar as portas de casa com medo de que eu passasse mal e ninguém conseguisse entrar para me ajudar. Comecei a frequentar as reuniões dos grupos de apoio e estou adorando. Pingo o colírio direitinho em casa e de 15 em 15 dias apareço na ABRAG levada por uma amiga, já que não consigo andar muito sozinha por causa da vista. Lá eu encontro carinho e até fiquei amiga das outras pacientes. Converso com elas, trocamos nossos números de telefone e já me sinto bem mais segura. Para vocês terem idéia, estou até trancando novamente a porta de casa.”



Lourdes Amaral Dias, 78 anos

“Meu problema começou com uma dor de cabeça muito forte. Fui atendida no pronto-socorro oftalmológico e o glaucoma foi diagnosticado no meu olho esquerdo. O tratamento a laser melhorou um pouco, mas ainda não estou boa. Faz um mês que frequento a ABRAG e, sinceramente, o grupo de apoio me trouxe muito mais conforto. Nós nos ajudamos uns aos outros e recebemos muita informação e apoio das psicólogas, que acabam se tornando amigas da gente.”



Daniel Suman, 9 anos

“Minha mãe contou que o meu problema no olho direito começou quando eu tinha dois meses de idade. Fiquei com o olho vermelho, fui levado no médico e aí comecei a tratar. Com o esquerdo enxergo legal. De vez em quando eu tenho que pegar dois ônibus e ir no hospital fazer exame, mas não chego a ficar cansado. O médico disse que eu tenho que usar óculos de sol quando saio na rua para proteger o olho. E em casa eu nunca esqueço de pingar o colírio. Essa doença não atrapalha na escola. Estou na 4ª série e a professora me colocou na primeira fileira para eu poder enxergar direito as lições na lousa. Na hora de brincar, gosto de andar de bicicleta com os amigos e assistir a TV. O que eu assisto mais é o desenho do Dexter que passa no SBT.”



Sônia Regina de Oliveira, 52 anos

“Eu me considero uma vítima da falta de informação e é nesse ponto que quero destacar a importância do trabalho da ABRAG. Olha só a minha história: Meu olho esquerdo começou a dar trabalho 12 anos atrás e acabei fazendo tratamento a laser. Em 1995, realizei uma cirurgia. Comecei a pingar colírio que continha cortizona e, como eu sofria de herpes, formou-se uma ferida na pupila que acabou piorando e me fez praticamente perder a visão daquele olho. Se eu soubesse que quem sofre de herpes não pode ingerir cortizona ou se o oftalmologista tivesse me perguntado, isso não teria acontecido. O outro olho também sofreu uma crise no ano passado, mas logo procurei o prontocorro e o tratamento a laser melhorou o problema. Frequento os Encontros da ABRAG desde março e acho que o principal benefício é a informação que o paciente obtém para conviver com a doença. No grupo de apoio que eu frequento, além da troca de informações, procuro ajudar as pessoas porque muitas delas acham que a vida acabou para quem tem glaucoma. E não é bem assim. Eu, por exemplo, trabalho normalmente, dirijo meu carro com cuidado durante o dia e procuro levar a vida com muita fé em Deus.”



Parceria

PROJETO GLAUCOMA DO ABC

A 4ª edição do Projeto Glaucoma do ABC, prevista para agosto, terá apoio da ABRAG, que firmou parceria com o Departamento de Oftalmologia da Faculdade de Medicina do ABC paulista. Criado em 1999, o Projeto mobiliza 200 profissionais em um fim de semana para atender a população de sete municípios da região: Santo André, São Bernardo, São Caetano, Diadema, Mauá, Ribeirão Pires e Rio Grande da Serra. Em pontos centrais das cidades são realizados exames oftalmológicos, além de serem transmitidas dicas de prevenção. Os casos mais graves são encaminhados para consulta. Cada edição do projeto tem “garoto-propaganda” cuja é estampada em 10 mil folhetos distribuídos em locais de grande concentração. No primeiro foi o nadador Gustavo Borges: em 2000, a atriz Nair Belo em 2001, o escolhido foi o Antonio Fagundes. Em cada edição do Projeto Glaucoma do ABC são atendidas mil pessoas.

T r a t a m e n t o

DINÂMICAS DE GRUPO

AJUDAM A MELHORAR RELAÇÃO MÉDICO-PACIENTE



Elizabeth tinha até medo de falar com o médico sobre a doença e agora se entende melhor com ele; os colegas de turma, que mal se conheciam, trocam números de telefone e já viraram amigos. Os exemplos são resultados das três dinâmicas de grupo realizadas desde o início do ano com pacientes da ABRAG. Segundo as psicólogas Paula Mucci e Carla Ferracina, que coordenam os grupos de apoio, o objetivo principal não é terapêutico e sim proporcionar mais informação aos pacientes. Com isso, aumenta o nível de conscientização, e a comunicação médico-paciente é ajustada de maneira produtiva. “Procuramos enxergar o problema do ponto de vista do paciente. Passamos uma orientação para que ele

seja mais claro e objetivo ao falar com o médico. Isso eleva a auto-confiança”, observa Carla. Representações teatrais, desenhos e colagens foram algumas das ferramentas utilizadas nas dinâmicas para combater a angústia, a ansiedade e, muitas vezes, até a depressão observadas em pacientes no início do tratamento. “A maioria dos sintomas vem da insegurança decorrente da falta de informações sobre o glaucoma”, resume Paula Mucci.

SE PRECISAR, LIGUE DE GRAÇA

Caso você tenha dificuldade em adquirir o seu colírio para tratamento de glaucoma, ligue para o Serviço de Atendimento ao Cliente do laboratórios parceiros da ABRAG. Anote os números:

- **ALCON - 0800 7077908**
- **ALLERGAN - 0800 144077**
- **MERCK SHARP & DOHME - 0800 122232**
- **NOVARTIS OPHTHALMICS - 0800 8883003**
- **PHARMACIA - 0800 551800**

COMO FAÇO PARA ENTRAR EM CONTATO COM A ABRAG?

Por carta:

ABRAG – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DOS PORTADORES DE GLAUCOMA SEUS AMIGOS E FAMILIARES
RUA BOTUCATU, 822
CEP 04023-062
SÃO PAULO – SP

Pelo telefone:

011 5575-2302

Por e-mail: abrag@abrag.com.br