



DEMORA MAIS UM DIA NACIONAL DE COMBATE À CEGUEIRA PELO GLAUCOMA



ATUALIZE SEUS DADOS

A Atrag quer atualizar as informações sobre seus associados para a realização de pesquisas que possam dar cada vez mais esperanças aos pacientes que sofrem de glaucoma.

Os principais dados cadastrais a serem atualizados são: data de nascimento; se o associado é ou não portador de glaucoma; se alguém da família tem glaucoma e qual o grau de parentesco. As informações podem ser enviadas por telefone, fax ou e-mail.

Pacientes, amigos, parentes e parceiros da Atrag já estão se preparando para mais um Dia Nacional de Combate à Cegueira Pelo Glaucoma, marcado para 26 de maio (quarta-feira) debaixo do vão livre do Museu de Arte Moderna de São Paulo (MASP), na capital paulista.

De abril até os dias anteriores ao evento, os 6.500 associados serão mobilizados por meio de mala direta e Internet, recebendo informações sobre a organização e a programação – afinal, a Atrag já tem associados até no Japão, Portugal, Espanha, Bolívia, Itália e Chile. Elisabete Fruchi, diretora-executiva, ressalta a importância do evento para mobilizar a população: “Como ocorreu em 2003, o Dia Nacional de Combate à Cegueira Pelo Glaucoma é uma oportunidade de atrair a população e conscientizá-la para a importância da prevenção no combate a uma doença ocular que pode causar cegueira e que não apresenta sintomas capazes de alertar o paciente”.

O Dr. Augusto Paranhos, chefe do Setor de Glaucoma da Escola Paulista de Medicina, considera a data como “uma grande chance de ampliar a divulgação do problema”.

No ano passado, o evento foi prestigiado por artistas identificados com a causa, que deixaram suas mensagens ao público presente ao vão livre do MASP. Houve apresentações musicais, a imprensa registrou toda a movimentação e, nos estandes, os visitantes puderam até realizar exames para conhecer a pressão intra-ocular – cuidado importante para detecção do glaucoma.

O professor doutor Paulo Augusto de Arruda Mello, presidente científico da Atrag, torce para que o sucesso se repita em 2004: “No Brasil, estima-se que haja 900 mil portadores de glaucoma. É preciso o esforço dos participantes dessa comunidade no sentido de mobilizar parentes e amigos para que compareçam ao evento”.

CONHEÇA O GLAUCOMA - CAPÍTULO VI

Exercícios aeróbicos podem ajudar a reduzir a pressão intra-ocular

Exercícios aeróbicos regulares realizados com orientação de profissionais especializados podem ajudar a manter a pressão intra-ocular em níveis aceitáveis, o que reduz o risco de cegueira em pacientes com glaucoma. A constatação foi feita com base em estudos realizados nos Estados Unidos e é avalizada por especialistas brasileiros.

“Andar de bicicleta, caminhar, correr, nadar e se exercitar em um programa de condicionamento físico com regularidade, são atividades que fazem cair a pressão intra-ocular”, confirma o Professor Doutor Paulo Augusto de Arruda Mello, presidente científico da Abrag.

A intensidade da queda e o tempo que a pressão intra-ocular permanece em níveis recomendáveis depende de cada organismo,

mas os levantamentos realizados nos Estados Unidos pela Glaucoma Foundation concluíram que pacientes que se exercitam pelo menos três vezes por semana podem obter uma redução média de 20%

“A vantagem terapêutica é que o paciente não necessita ingerir medicamentos”, completa o Dr. Paulo Augusto. No entanto, ele faz um alerta quanto ao perigo de exercícios ou esportes que causem impacto na cabeça e ombros, ou que forcem o corpo a virar de cabeça para baixo. É o caso da ginástica olímpica, mergulho, bungee jumping ou certas posições da ioga. Outro cuidado é quanto à reposição dos fluidos gastos pelo organismo na atividade física. Segundo os estudos realizados pela Glaucoma Foundation, ingerir 500 ml de água num período de 15 a 30 minutos pode provocar aumento da pressão intraocular. “O melhor é usar o bom senso”, recomenda o presidente científico da Abrag.



ENTREVISTA

Dr. Augusto Paranhos



“FATOR DE RISCO FAMILIAR DEVE SER LEVADO A SÉRIO”

O chefe do Setor de Glaucoma da Escola Paulista de Medicina, em São Paulo, considerado um dos maiores especialistas na doença, reafirmou a importância da prevenção e dos cuidados especiais que se deve ter quando algum parente for glaucomatoso.

Como anda o nível de conscientização da população quanto à prevenção ao glaucoma?

Sinto que, de alguns anos para cá, as pessoas estão mais bem informadas, tanto pelo empenho de ONGs como a ABRAG quanto pela mudança de filosofia do governo, que começou a investir em campanhas públicas de prevenção. O glaucoma não é reversível, por isso não há o impacto de uma cirurgia como a da catarata, em que há melhoria evidente. O conceito da visão é mais abstrato. Assim, é mais difícil chamar a atenção com atitudes preventivas, mas estamos conseguindo.

A população mais carente é menos consciente?

Estudos europeus relatam que, quando o glaucoma é detectado em pacientes de nível sócio-econômico mais baixo, a situação do olho já é considerada grave, o que demonstra não ter havido cuidados preventivos mínimos, como uma simples visita ao oftalmologista.

Qual a importância do fator de risco familiar?

Deve ser levado a sério, como já demonstraram vários estudos clínicos. Sabe-se que quem tem mãe ou pai glaucomatosos, dobra o risco de ter glaucoma em relação a outros pacientes. Se for irmão, o risco sobe para três vezes. Quem tem parente distante que sofre de glaucoma também deve ficar alerta, embora o risco seja menor. Outro aspecto interessante é em relação à raça negra, em que tudo é desfavorável. Na maioria dos casos, o glaucoma é mais agressivo, o paciente não reage tão bem aos medicamentos, além de obter pior resultado com a cirurgia.

Qual a principal recomendação para se prevenir contra o glaucoma?

É muito importante a consulta periódica ao oftalmologista para que ele verifique o nervo óptico. É um exame de rotina e, se for realizado adequadamente pelo profissional, pode ajudar a detectar o glaucoma e evitar perdas irreversíveis.

CARTÕES DE NATAL: A CRIATIVIDADE DOS GANHADORES

O concurso de desenhos do projeto ComoVer, realizado em conjunto com a Pfizer, um dos apoiadores da ABRAG, movimentou a Associação em fins do ano passado com o objetivo escolher 12 trabalhos para o calendário da Associação e quatro desenhos que pudessem se transformar em cartões de Natal a serem enviados aos associados. Os ganhadores do concurso foram: Adriana Tavares Gomes, Maria Adélia Junqueira de Andrade Siqueira, Janaína Ribeiro, Luiz Orlando Santos Maciel, Rina Donatello Cuoco, Grazieli de Oliveira Dahmer, Jocimar dos Santos, Alfredo Jorge Pizzutiello, Cristina Ladieri Velez, Eliana Patricia Silva Stumpf, Priscila dos Santos Silva e Gabriel Rocha de Oliveira.



Uma nova edição está programada para o Natal deste ano, com prazo de envio dos desenhos ainda não definido pela ABRAG. Veja os nomes dos ganhadores que tiveram suas criações transformadas nos cartões de Natal reproduzidos nesta página:

Cristiana Velez, 35 anos (Avanhandava – SP)
Eliana Patricia Stumpf, 23 anos, (Rio de Janeiro - RJ)
Jocimar dos Santos, 20 anos, (Aspásia - SP)
Grazieli de Oliveira Dalme, 21 anos (Alvorada – RS)

ATIVIDADES

A ABRAG EM AÇÃO

- O primeiro Encontro Educacional de Prevenção à Cegueira pelo Glaucoma em 2004 foi realizado no dia 3 de abril no auditório Renato de Toledo, na Escola Paulista de Medicina, em São Paulo (SP). Com a presença de especialistas, pacientes, amigos e familiares, foram divulgadas informações sobre a doença, prevenção, tratamento adequado e possibilidade de melhorar a qualidade de vida dos glaucomatosos.
- No dia 14 de fevereiro, representantes da ABRAG distribuíram camisetas ao participar da I Caminhada Transpondo Limites, realizada no Parque do Ibirapuera, na capital paulista. O evento, organizado pela Associação Brasileira de Odontologia para Pacientes Especiais – Abope e pela Special Olympics Brasil, contou com a presença de mais de mil participantes e buscou mobilizar a sociedade civil quanto à questão da inclusão social de pessoas com necessidades especiais.

FAÇA UMA DOAÇÃO E GANHE CAMISETAS

As camisetas da ABRAG ajudam a divulgar a associação e a mantê-la. Para ter uma delas, basta efetuar uma doação de R\$ 15,00. O frete gratuito vale para qualquer lugar do Brasil. Mais informações pelo telefone 11 XX 5575-2302 ou por e-mail (abrag@abrag.com.br).

INFORMAÇÕES SOBRE MEDICAMENTOS? LIGUE AQUI.

Os Serviços de Atendimento ao Cliente dos laboratórios parceiros da ABRAG informam sobre preços e tipos de medicamentos utilizados para tratamento ao glaucoma. Basta telefonar para os números abaixo. A ligação é gratuita.

- ALCON - 0800 7077908
- ALLERGAN - 0800 144077
- MERCK SHARP & DOHME - 0800 122232
- PFIZER – 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

Página na Internet: www.abrag.com.br