



APLO

Entidade de Utilidade Pública

NEWSLETTER

Julho 2024

Optometristas realizaram rastreio à visão na Assembleia da República



A Associação de Profissionais Licenciados de Optometria (APLO) realizou rastreios aos cuidados para a saúde da visão, a funcionários e deputados da Assembleia da República, no âmbito dos “Dias da Saúde 2024” iniciativa organizada pela Assembleia da República e que decorreu entre 27 de junho e 11 de julho.

Para Raúl Alberto de Sousa, Presidente da APLO, esta iniciativa “visa sublinhar a importância da visão na função humana e a sua relevância em termos de saúde pública para a população”.

Apesar de preveníveis, as condições da visão têm um impacto económico em Portugal que pode variar entre os 200 e os 700 milhões de euros, se só se considerar pessoas com mais de 50 anos. Vários estudos indicam que, por cada 1 euro de investimento em cuidados para a saúde da visão, 10 euros revertem em produtividade. É essencial que os decisores políticos criem as condições necessárias para o acesso a mais e melhores cuidados para a saúde da visão a todos os portugueses.

O Serviço Nacional de Saúde (SNS) enfrenta graves limitações no acesso a cuidados para a saúde da visão, sendo que o acesso para a primeira consulta hospitalar da especialidade de oftalmologia se encontra no topo das listas de espera. Como consequência, os portugueses sofrem de deficiência visual e cegueira, que poderia ser evitada, resultando no maior grupo de incapacidade em Portugal.

“Portugal tem de implementar as recomendações internacionais para a integração dos optometristas nos cuidados para a saúde da visão no Serviço Nacional de Saúde, promovendo o adequado planeamento da força de trabalho de profissionais da saúde da visão. Os optometristas constituem a classe mais numerosa de prestadores de cuidados para a saúde da visão em Portugal, realizam dois milhões de consultas por ano e são responsáveis por mais de 70% das prescrições para óculos e lentes de contacto em Portugal. Este é um pilar da saúde da visão em Portugal, fundamental para evitar a deficiência visual e cegueira em milhões de portugueses”, conclui Raúl Alberto de Sousa.



Acesso a cuidados da saúde da visão



Acesso a cuidados para a saúde da visão
1 euro de investimento reverte 10 euros em produtividade

OMS



Deloitte



Apesar de preveníveis, as doenças da visão têm um impacto económico em Portugal que pode variar entre 200-700M€, se só se considerar pessoas com mais de 50 anos.

Fonte: Saúde da Visão. Estudo Económico e Social. Prof. Doutor Alexandre Lourenço e Prof. Doutor Pedro Pita Barros.



Mais de 60 % das causas de deficiência visual e cegueira evitável são erros refrativos não corrigidos e podem ser tratadas nos cuidados primários para a saúde da visão.

Fonte: Proposta da Estratégia Nacional para a Saúde da Visão - Direção-Geral de Saúde.



A eliminação das listas de espera em oftalmologia no prazo de um ano é possível!

Fonte: Saúde da Visão. Estudo Económico e Social. Prof. Doutor Alexandre Lourenço e Prof. Doutor Pedro Pita Barros.



A Organização Mundial de Saúde define Optometrista como o especialista dos cuidados primários para a saúde da visão, que pratica Optometria e que fornece cuidados extensivos em visão e sistema visual, que incluem refração e prescrição, deteção/diagnóstico e acompanhamento/tratamento de doenças oculares e a reabilitação/tratamento de condições do sistema visual.

A Associação de Profissionais Licenciados de Optometria, Entidade de Utilidade Pública, é a associação profissional de direito privado que autorregula e representa os optometristas portugueses.

www.aplo.pt

WHO eyes



World Health Organization

Avalie a sua visão com a WHOeyes app

O que é a WHOeyes?

A WHOeyes é uma aplicação para dispositivos móveis gratuita e direcionada para a população que:

- ✓ Avalia a acuidade visual de perto,
- ✓ Avalia a acuidade visual de longe,
- ✓ Não depende do idioma,
- ✓ Fornece mensagens educativas sobre como os indivíduos podem proteger os seus olhos.

Descarregue a aplicação aqui



WHOeyes está disponível para os dois sistemas operativos IOS e Android, e é compatível com aparelhos móveis, como smartphones ou tablets.

A app está disponível nas 6 línguas oficiais da ONU: árabe, chinês, inglês, francês, russo e espanhol, e em outras línguas onde se inclui o português.

A WHOeyes é adequada para qualquer pessoa com mais de 8 anos de idade.

Embora este teste possa identificar a acuidade visual central, não é apropriada para detetar quaisquer limitações visuais periféricas.

O que é a acuidade visual?

A acuidade visual é a avaliação mais comum da função visual. É uma medida simples, não invasiva e fundamental para determinar a presença de deficiência visual.

Um teste de acuidade visual mede a capacidade de uma pessoa identificar ou distinguir claramente um objeto ou letra a uma determinada distância.



Porque devo verificar a minha visão?

Muitas pessoas que experienciam deficiência visual não têm consciência disso.

Consultas regulares de saúde da visão podem garantir que a deficiência visual seja identificada o mais cedo possível, para que possa agir e continuar a usufruir da sua visão.

A WHOeyes não substitui a necessidade de avaliações regulares à visão, por um profissional de saúde da visão, mesmo que a sua visão seja boa.

A APLO aproveitou os rastreios à visão realizados na Assembleia da República para sensibilizar os deputados e funcionários sobre o acesso a cuidados para a saúde da visão nomeadamente:

- Segundo a Proposta da Estratégia Nacional para a Saúde da Visão, mais de 60% das causas de deficiência visual e cegueira evitável são erros refrativos que podem ser corrigidos nos cuidados de saúde primários.
- Apesar de preveníveis, as condições da visão têm um impacto económico em Portugal que pode variar entre os 200 e os 700 milhões de euros, se só se considerar pessoas com mais de 50 anos, refere o estudo “Saúde da Visão: estudo económico e social”.
- De acordo com a Organização Mundial de Saúde, por cada 1 euro investido em cuidados para a saúde da visão, 10 euros revertem em produtividade.
- É possível eliminar as listas de espera em Oftalmologia no prazo de um ano.

Love Your Eyes



Durante os rastreios à visão realizados pela APLO na Assembleia da República vários participantes quiseram associar-se à iniciativa da IAPB LoveYourEyes

Saiba mais sobre esta campanha aqui





IAPB InSight Live 2030 Mexico



Micaela Reis, Vice-presidente da Associação de Profissionais Licenciados de Optometria, Entidade de Utilidade Pública, foi uma das premiadas dos “Young System Leaders” da Agência Internacional para a Prevenção da Cegueira (IAPB), pelo seu trabalho em prol dos sem abrigo, reclusos e literacia na comunidade escolar.

Micaela Reis tem também cooperado com a tradução e adaptação de documentos da Organização Mundial de Saúde.

O prémio foi entregue na InSight 2030 que decorreu na cidade do México no passado mês de junho.

No verão é preciso ter olho para a saúde



Raúl de Sousa, Presidente da Associação de Profissionais Licenciados de Optometria – Entidade de Utilidade Pública

Com a chegada da época mais quente do ano é comum nos concentrarmos na proteção da pele contra a radiação ultravioleta (UV), contudo os nossos olhos também precisam de cuidados. A exposição ao sol pode trazer riscos significativos à saúde ocular, como danos à córnea, cristalino, pálpebras e até à retina. Portanto, é crucial adotar medidas de proteção adequadas para garantir que a saúde dos nossos olhos não fica esquecida este verão.

Um dos passos mais importantes é não se esquecer dos seus óculos de sol em casa, pois usá-los será a melhor estratégia para proteger a visão contra os raios UV. No entanto, deve lembrar-se que eles não são apenas um acessório de moda, mas sim equipamentos de proteção individual (EPI) que devem cumprir normas rigorosas de qualidade.

Certifique-se de que os seus óculos de sol têm a marca CE e uma categoria de transmissão luminosa que varia de um a quatro, conforme as normas ISO. Esses detalhes garantem que as lentes bloqueiam efetivamente a radiação UV, especialmente tendo em conta que as lentes escuras sem proteção UV podem dilatar a pupila, permitindo a entrada de mais radiação nos olhos, o que pode causar danos significativos.

A escolha das armações é igualmente importante. Elas devem ser grandes e bem ajustadas ao rosto para proteger os olhos e os anexos oculares, evitando a entrada de radiação pelas laterais. Se utilizar lentes de contacto, aconselha-se a utilização de lentes com filtro UV, que junto com os óculos de sol potenciam uma proteção adicional. Antes de comprar óculos de sol ou lentes com filtro UV, também não se deve esquecer de consultar um optometrista. O profissional de Optometria é a pessoa indicada para aconselhar sobre as especificações técnicas e os parâmetros que os seus óculos devem ter para oferecer a melhor proteção para a visão.

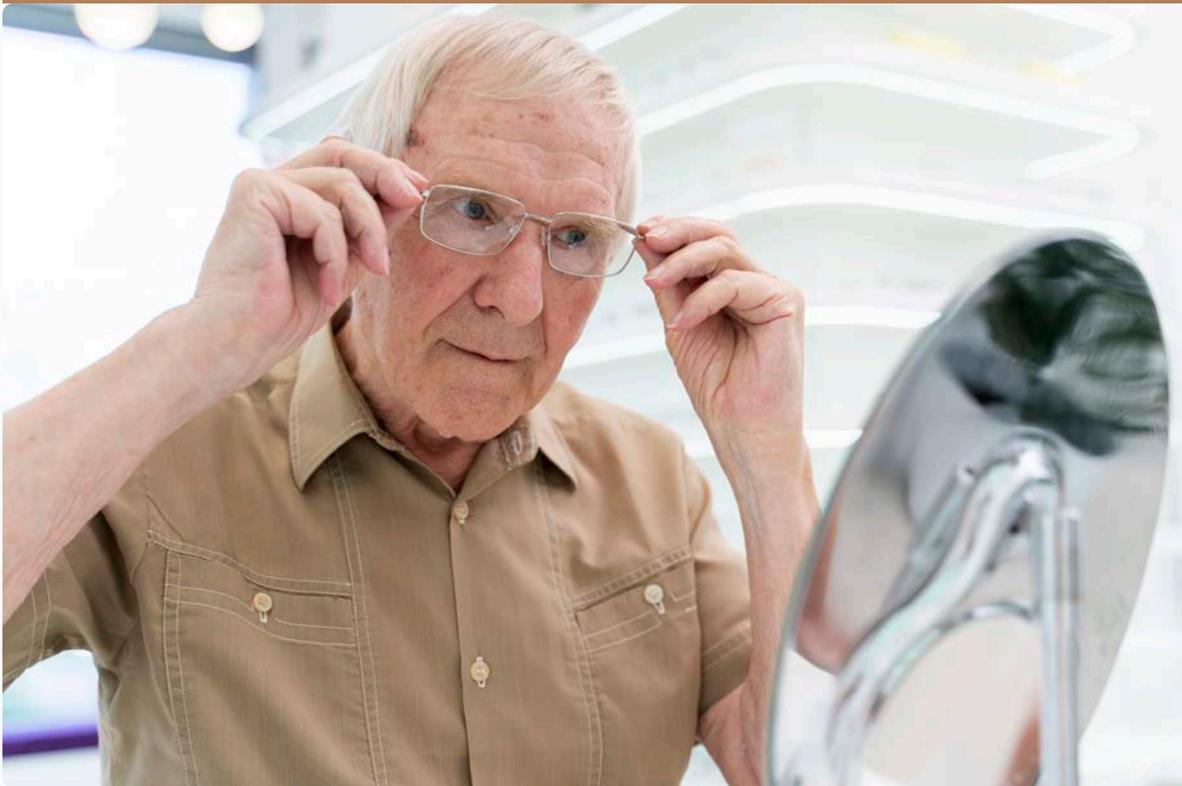
Se já tem os seus óculos ou lentes escolhidas, saiba que a missão pela saúde dos seus

olhos não termina aqui. Além deles, existem outras medidas que pode adotar para proteger a visão. Usar um chapéu de abas largas pode ajudar a bloquear a radiação UV direta, assim como aplicar protetor solar na zona peri-ocular é crucial, ainda que estes cremes não apresentam proteção contra a radiação UV indireta nos momentos em que o sol se encontra mais próximo do horizonte.

Deve também evitar a exposição solar durante os horários de maior intensidade de radiação UV, que geralmente ocorrem entre as 11h e as 17h. Sempre que possível, fique na sombra e mantenha os seus óculos de sol, mesmo em locais como a praia, onde a radiação pode ser refletida.

E quando o verão terminar não baixe as guardas, pois a radiação UV está presente nas quatro estações, podendo levar ao desenvolvimento de condições oculares graves, como cataratas e degeneração macular. Seguir medidas de proteção ocular durante todo ano será sempre a fórmula de sucesso para continuar com a saúde dos seus olhos em vista.

Alterações longitudinais na acuidade visual e sensibilidade ao contraste e demência



Um estudo recentemente publicado revela que a diminuição da Acuidade Visual (AV) e/ou alterações na Sensibilidade ao Contraste (SC), ao longo do tempo, podem ser premonitórias para a demência. Embora sejam necessárias mais investigações, serve de alerta aos optometristas e oftalmologistas para monitorizar com mais frequência a deficiência visual e a sensibilidade ao contraste dos seus utentes.

[Para mais informações clique aqui](#)



copyright © Esta informação é destinada aos 1.594 membros da Associação de Profissionais Licenciados de Optometria.

O nosso contacto de email é o seguinte:

aplo@aplo.pt

Deseja mudar a forma como recebe estes mails?
Poderá atualizar as suas preferências ou cancelar a sua subscrição.

[Unsubscribe here](#)

