



Lions Eye Health Program

Visão Subnormal

Guia do Apresentador





Pontos a serem abordados:

- Introdução do apresentador.
- O propósito desta apresentação é oferecer informações sobre o que é a visão subnormal, o que pode ser feito sobre ela e onde se consegue mais informações a respeito.
- Após participarem do workshop, os participantes estarão aptos a:
 - Identificar sinais que possam indicar perda da visão.
 - Definir a visão subnormal e a reabilitação da visão.
 - Descrever o que se pode fazer se tiver visão subnormal
 - Fazer uma lista de perguntas a serem feitas ao oftalmologista e/ou especialista em visão subnormal.



A perda da visão acontece em decorrência do envelhecimento?

- A visão de todos nós pode mudar com a idade.
- A perda da visão e a cegueira não são uma consequência normal do envelhecimento.



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Algumas alterações são normais e comuns conforme se envelhece. Porém, a perda da visão ou cegueira não é uma consequência normal do envelhecimento.



Quais alterações da visão são normais?

- Torna-se mais difícil focar objetos de perto.
- Observa-se declínio da sensibilidade.
- Necessita-se mais luz para ver bem.
- Necessita-se de mais tempo para se ajustar a mudanças no nível de iluminação.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Ocorrem algumas alterações normais nos olhos ou na visão quando se envelhece, como:
 - Perda da capacidade de focar, o que torna mais difícil executar tarefas como ler, escrever, jogar cartas e trabalhar no computador.
 - Observar declínio no contraste e percepção das cores, tornando mais difícil distinguir cores e seus tons, como o azul do preto, ou onde termina um objeto e começa o fundo.
 - Necessidade de mais luz para enxergar bem ou mais tempo para ajustar os níveis de luz (por ex.: ir de uma sala escura para outra bastante iluminada).
 - Estas alterações geralmente não levam à visão subnormal.

**Dica para o apresentador: Pergunte aos participantes se alguém pode definir visão subnormal antes de você passar ao próximo slide.*



O que é a visão subnormal?

- A visão que não é corrigida com óculos, lentes de contato, remédios ou cirurgia.
- A visão subnormal pode dificultar o desempenho de atividades do cotidiano.



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Define-se a visão subnormal como uma deficiência visual que não é corrigida com óculos convencionais, lentes de contato, remédios ou cirurgia. A visão subnormal pode interferir na capacidade de realizar atividades diárias.
- As pessoas com visão subnormal podem ter dificuldades em desempenhar as atividades do cotidiano, como:
 - Ler o jornal, a correspondência ou contas.
 - Fazer compras, o que inclui verificar os preços ou ler os rótulos das embalagens de alimentos.
 - Assistir TV.
 - Escrever.
 - Dirigir ou andar na vizinhança.



O que causa a visão subnormal?

- Algumas vezes a visão subnormal ocorre devido a lesões nos olhos ou doenças de nascença.
- A maioria das pessoas desenvolve a visão subnormal devido a:
 - Degeneração macular relacionada à idade
 - Catarata
 - Doença diabética dos olhos
 - Glaucoma

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Algumas pessoas desenvolvem visão subnormal após lesões nos olhos ou doenças de nascença.
- A maioria das pessoas desenvolve a visão subnormal devido às seguintes doenças nos olhos:
 - Degeneração macular associada à idade (AMD)
 - Catarata
 - Doença diabética dos olhos
 - Glaucoma
- Se estas doenças forem diagnosticadas cedo, o tratamento pode em alguns casos prevenir ou retardar a perda da visão.
- A perda da visão irreversível é mais comum entre pessoas com mais de 65 anos.
- Mesmo que a perda da visão muitas vezes não possa ser restaurada, muitas pessoas podem fazer bom uso da visão restante, graças a aparelhos e reabilitação da visão.



Sinais da visão subnormal

- Mesmo com os seus óculos regulares ou lentes de contato, você tem dificuldade em:
 - Reconhecer rostos conhecidos.
 - Ler.
 - Cozinhar.
 - Selecionar e combinar as cores das suas roupas.
 - Ler a sinalização de rua.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Há vários sinais que podem indicar a perda da visão. Por exemplo, mesmo com os seus óculos regulares ou lentes de contato, você pode ter dificuldade em:
 - Reconhecer rostos conhecidos.
 - Fazer coisas que requeiram que você enxergue de perto, como ler, cozinhar, costurar ou consertar coisas na casa.
 - Selecionar e combinar as cores das suas roupas.
 - Ler sinais de rua, parada de ônibus ou nomes de lojas.



Como se sabe o momento de se fazer um exame das vistas?

- Quando você percebe que houve mudanças na visão.
- Faça dele parte da sua rotina de cuidados da saúde:
 - As pessoas acima de 50 anos de idade devem fazer um exame completo com dilatação da pupila.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL



Pontos a serem abordados:

- Caso tenha notado alguma mudança na sua visão, marque uma consulta com o seu oftalmologista assim que possível. Uma alteração na visão pode ser o sinal de alerta precoce de doença ocular.
- A detecção precoce, tratamento oportuno e acompanhamento adequado podem prevenir a perda de visão ou cegueira.
- Os exames oftalmológicos completos com a dilatação das pupilas devem ser parte de sua rotina de cuidados de saúde. Se você tem 50 ou mais anos, você deve visitar um oftalmologista para fazer um exame completo com a dilatação da pupila, mesmo que não esteja tendo problemas com a visão.
- O seu oftalmologista pode lhe dizer a diferença entre alterações normais decorrentes do envelhecimento e aquelas provocadas por doenças oculares.
- Se você tem uma doença nos olhos, converse com seu oftalmologista sobre a frequência na qual é necessário ter seus olhos examinados.



Como você sabe se tem visão subnormal?

- Somente o profissional oftalmologista pode lhe dizer se você tem visão subnormal.



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Somente o profissional oftalmologista pode lhe dizer se você tem visão subnormal.
- Um especialista da área da visão é um *oftalmologista* ou *optometrista*.
 - Um *oftalmologista* é um médico especializado em cuidados com os olhos e saúde ocular. Os oftalmologistas são treinados especialmente para oferecerem cuidados abrangentes com a visão, desde a prescrição de óculos e lentes de contato, até cirurgias complexas e delicadas.
 - Um *optometrista* é um profissional que oferece cuidados básicos para a saúde dos olhos. Os optometristas examinam, fazem o diagnóstico, tratam e lidam com doenças, lesões e desordens no sistema visual, nos olhos e estruturas associadas. Eles também identificam condições sistêmicas relacionadas que afetam os olhos.
- O seu oftalmologista pode encaminhá-lo a um especialista em visão subnormal para uma avaliação da mesma.



O que é uma avaliação da visão subnormal?

- A avaliação da visão determina a extensão da perda da visão e o potencial de reabilitação da visão.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- A avaliação da visão subnormal determina a extensão da perda da visão e o potencial de reabilitação da mesma.
- Uma avaliação da visão subnormal por um especialista é o primeiro passo importante para a escolha de serviços de reabilitação que podem ajudá-lo a se adaptar à perda de visão e manter as atividades normais da vida cotidiana.



O que é uma avaliação da visão subnormal? *(continuação)*

- O especialista em visão subnormal avaliará o seguinte:
 - O seu histórico de saúde geral e da saúde dos olhos.
 - Funções da rotina diária relacionadas a sua visão.
 - A sua acuidade visual e outras funções dos olhos.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- O especialista em visão subnormal avaliará o seguinte:
 - O seu histórico de saúde geral e da saúde dos olhos
 - Funções da rotina diária relacionadas a sua visão
 - A sua acuidade visual e outras funções dos olhos
- Os resultados da avaliação serão usados para o seguinte:
 - Receitar opções de tratamento, como aparelhos de visão subnormal
 - Ajudá-lo a identificar outros recursos para reabilitação
- O processo de reabilitação da visão pode ser mais eficaz se for iniciado assim que os problemas de visão subnormal sejam identificados.



O que você pode fazer se tiver visão subnormal?

- Assuma o controle.
- Visite o seu oftalmologista ou o especialista em visão subnormal.
- Informe-se sobre a reabilitação da visão.
- Informe-se sobre os recursos e serviços para a visão subnormal.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Assuma o controle. Informe-se sobre os recursos e serviços que podem ajudá-lo a manter a sua independência.
- Fale com o seu oftalmologista sobre os seus problemas de visão.
- Peça ao seu oftalmologista que o encaminhe a um especialista em visão subnormal, o qual é um oftalmologista ou optometrista treinado para avaliar e tratar a visão subnormal.
- Descubra onde você pode acessar mais informações relativas a serviços e recursos que possam ajudá-lo a manter a sua independência.*
 - O tipo de perda da visão que uma pessoa experiencia, depende do tipo de doença ocular que provocou a perda.
 - Tipos diferentes de perda de visão requerem tipos diferentes de recursos para a visão e treinamento em como usá-los.



O que você pode fazer se tiver visão subnormal?

- Assuma o controle.
- Visite o seu oftalmologista ou o especialista em visão subnormal.
- Informe-se sobre a reabilitação da visão.
- Informe-se sobre os recursos e serviços para a visão subnormal.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados - *cont.:*

- Pergunte sobre a reabilitação da visão. Procure programas que ofereçam o seguinte:
 - Uma ampla gama de serviços, como a avaliação da visão subnormal e treinamento especial para usar aparelhos visuais e de adaptação.
 - Orientações sobre modificações a serem feitas em sua casa.
 - Um grupo de apoio formado por pessoas com visão subnormal.

**Dica para o apresentador: Pergunte aos participantes se algum deles atualmente usa aparelhos ou serviços para a visão subnormal.*



Reabilitação da visão

- Oferece informações sobre os recursos e serviços.
- Ajuda as pessoas a se adaptarem a perda da visão e a manterem a sua independência.



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Os serviços de reabilitação da visão oferecem informações sobre aparelhos e serviços que ajudam as pessoas a se adaptarem à perda da visão e a manterem a sua independência.



Onde você pode buscar atendimento?

- Consultórios de oftalmologia e optometria especializados em visão subnormal.
- Clínicas de hospitais.
- Organizações de reabilitação da visão estaduais, comerciais e sem fins lucrativos.
- Centros de atendimento independentes.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Os serviços de reabilitação da visão podem ocorrer em diferentes locais, como os seguintes:
 - Consultórios de oftalmologia e optometria especializados em visão subnormal.
 - Clínicas de hospitais.
 - Organizações de reabilitação da visão estaduais, comerciais ou sem fins lucrativos.
 - Centros de atendimento independentes.



Como você pode encontrar um especialista?

- Fale com o seu oftalmologista sobre os recursos locais.
- Visite www.nei.nih.gov/lowvision

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Fale com o seu oftalmologista sobre a indicação de um especialista em visão subnormal. Ele pode lhe encaminhar para uma variedade de recursos locais para você receber atendimento.
- Você também pode visitar este website para recursos adicionais: <http://www.nei.nih.gov/lowvision>



Recursos para a visão subnormal

- Muitas pessoas necessitam de mais do que um recurso visual. Alguns exemplos estão relacionados abaixo:
 - Óculos.
 - Lentes telescópicas.
 - Programas especiais para computador.
 - Outros recursos.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Existe uma variedade de aparelhos que as pessoas com visão subnormal podem usar.*
- Muitas pessoas necessitam de mais do que um dispositivo visual. Veja alguns exemplos de dispositivos:
 - Óculos com lentes muito-fortes.
 - Lentes telescópicas para enxergar a distância
 - Programas especiais para se trabalhar eficazmente no computador
 - Outros aparelhos que podem ajudá-lo com as atividades diárias
- Converse com o seu especialista em visão subnormal sobre os melhores recursos para você.

**Dica para o apresentador: Peça aos participantes que identifiquem alguns recursos para a visão subnormal.*



Recursos para a visão subnormal (cont.)

- Óculos com lentes muito fortes.



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Em casa, as pessoas necessitam de recursos que as ajudem a ler, escrever e lidar com as tarefas da rotina diária. Estes dispositivos de adaptação incluem óculos de leitura com lentes muito fortes e prismas de leitura.



Recursos para a visão subnormal (cont.)

- Lentes telescópicas



LIONS CLUBS INTERNATIONAL



© Lighthouse International, Dorothea Anne Lombardo

Pontos a serem abordados:

- Os recursos visuais como telescópios, óculos telescópicos e telescópios reversos para defeitos do campo visual podem ajudar as pessoas com visão subnormal. Estes recursos devem ser receitados pelo oftalmologista, e o paciente deve ser treinado a usá-los de forma adequada.



Recursos para a visão subnormal (cont.)

- Programas especiais para computador



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

© Lighthouse International, Peter Vidor

Pontos a serem abordados:

- Os computadores estão ajudando as pessoas com visão subnormal a ler e escrever. Novas tecnologias podem aumentar o tamanho das letras na tela do computador e permitem que o computador leia o que aparece na tela.



Lions Eye Health Program

Recursos para a visão subnormal (cont.)

- Outros recursos



LIONS CLUBS INTERNATIONAL



National Eye Institute, National Institutes of Health

Pontos a serem abordados:

- Outros dispositivos que podem ser úteis para as atividades diárias incluem guias para ajudá-lo a escrever cartas ou cheques e lentes de aumento que lhe ajudam a ler.



Seja responsável pela sua saúde

- Investigue e se informe tanto quanto você puder.
- Pergunte sobre a reabilitação da visão e peça indicações sobre cuidados ou recursos para mais informações.



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Investigue e informe-se o máximo que puder, especialmente se lhe disseram que você pode perder mais visão. Seja persistente para conseguir informações.
- Pergunte sobre a reabilitação da visão e peça indicações sobre cuidados ou recursos para mais informações. Há muitos recursos disponíveis para ajudá-lo.



Seja responsável pela sua saúde (*cont.*)

- Informe-se sobre os programas, recursos e tecnologias.
- Receba o apoio da família e amigos.
- Estabeleça um bom relacionamento com o seu oftalmologista e especialista em visão subnormal.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

■ Lembre-se do seguinte:

- Os programas de reabilitação, dispositivos e tecnologias podem ajudá-lo a se adaptar a perda da visão.
- Eles lhe ajudarão a continuar fazendo muitas das coisas que você fazia antes.
- Peça o apoio da sua família e amigos.
- Você, o seu oftalmologista e o especialista em visão subnormal devem trabalhar juntos em uma parceria para conseguirem o que for o melhor para você. Uma parte importante deste relacionamento é a comunicação aberta.



Perguntas para fazer ao seu oftalmologista

- Quais as alterações que devo esperar na minha visão?
- A perda da minha visão irá piorar?
- Quanto vou perder da minha visão?
- Óculos convencionais irão melhorar a minha visão?
- O que posso fazer para proteger a minha visão?

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Aqui estão algumas sugestões para ajudá-lo a falar com o seu oftalmologista e obter uma melhor compreensão da visão subnormal:*
- Faça perguntas e obtenha as informações que você precisa para cuidar de você e de sua família.
- Se você não entender as respostas do seu oftalmologista, faça mais perguntas até que entenda—ou pergunte onde pode encontrar mais informações.
- Faça anotações ou peça que um amigo ou membro da família anote tudo para você.
- Leve um gravador com você para gravar as respostas.

**Dica para o apresentador: Comece a distribuir o folheto Dicas para obter informações do seu Oftalmologista.*



Perguntas para fazer ao seu oftalmologista *(cont.)*

- Mudanças na dieta, exercícios ou estilo de vida ajudam?
- Se a minha visão não pode ser corrigida, você pode me indicar para um especialista em visão subnormal?
- Onde posso fazer uma avaliação da visão subnormal?
- Onde posso fazer uma reabilitação da visão subnormal?

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Aqui estão mais sugestões para ajudá-lo a falar com o seu oftalmologista e obter uma melhor compreensão da visão subnormal:
 - Peça ao oftalmologista para escrever as instruções para você.
 - Peça ao oftalmologista por material impresso sobre a sua condição.
 - Outros membros da equipe médica, como enfermeiras e farmacêuticos podem ser boas fontes de informação. Converse com eles também.



Perguntas para fazer ao especialista em visão subnormal

- Como posso prosseguir com minhas atividades diárias?
- Há recursos que possam me ajudar com o meu trabalho?
- Há algum recurso especial que possa me ajudar com as atividades diárias da casa?

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Recursos especiais podem lhe ajudar com suas atividades diárias, como ler, cozinhar, costurar ou consertar coisas na casa.
- Nos dias de hoje os pacientes exercem um papel ativo nos cuidados com a saúde. Seja um participante ativo dos cuidados com a saúde dos seus olhos.
- Essas são algumas perguntas que você pode fazer ao o seu especialista em visão subnormal.



Perguntas para fazer ao especialista em visão subnormal *(cont.)*

- Quais os treinos e serviços estão disponíveis para me ajudar a viver melhor e com mais segurança?
- Onde posso encontrar apoio para lidar com minha perda da visão?



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Essas são algumas perguntas adicionais para o seu especialista em visão subnormal.



Revisão

- A visão subnormal é uma visão que não pode ser corrigida.
- As pessoas com visão subnormal podem fazer bom uso da visão que lhes restou.
- Vale a pena ser proativo. Informe-se sobre os serviços de reabilitação da visão.
- Dúvidas?

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Vamos recapitular os pontos principais sobre a visão subnormal que foram apresentados hoje:
 - Algumas alterações são normais conforme envelhecemos. Contudo, você pode estar correndo um risco crescente de uma doença ocular que possa provocar visão subnormal.
 - A perda da visão não é uma consequência normal do envelhecimento. O seu oftalmologista pode lhe dizer a diferença entre as alterações normais decorrentes do envelhecimento e aquelas provocadas por doenças oculares.
 - A visão subnormal é uma deficiência visual que não é corrigida com óculos convencionais, lentes de contato, remédios ou cirurgia. A visão subnormal pode interferir na capacidade de realizar atividades diárias.
 - Normalmente, quanto mais cedo for diagnosticado o problema, maior a chance de se receber um tratamento eficaz e manter a sua visão remanescente.



Revisão

- A visão subnormal é uma visão que não pode ser corrigida.
- As pessoas com visão subnormal podem fazer bom uso da visão que lhes restou.
- Vale a pena ser proativo. Informe-se sobre os serviços de reabilitação da visão.
- Dúvidas?

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados - *cont.:*

- Mesmo que a perda da visão muitas vezes não possa ser restaurada, muitas pessoas podem fazer bom uso da visão remanescente com a assistência de reabilitação da visão.
- Se você tem visão subnormal, assuma o controle. Informe-se sobre os recursos e serviços que podem ajudá-lo a manter a sua independência.
- Alguém tem alguma pergunta?
- Em nome do Instituto Nacional dos Olhos (NEI) e da (nome da sua organização), muito obrigado por terem participado deste workshop. Visite o website do NEI ou ligue para obter mais informações. Você pode também entrar em contato comigo, ou visitar o website _____ para mais informações.



Onde obter mais informações

National Eye Institute (NEI)

- Visite o website da Visão Subnormal:
[Visite www.nei.nih.gov/lowvision](http://www.nei.nih.gov/lowvision)
- Ou telefone para o NEI através do fone nos EUA (1) 301-496-5248

Lions Clubs International

- Visite o website de Lions Clubs International:
www.lionsclubs.org
- Ou envie um e-mail para: programs@lionsclubs.org

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Pontos a serem abordados:

- Contate o Instituto Nacional dos Olhos: www.nei.nih.gov/lowvision
- Contate o centro de reabilitação para cegos ou deficientes visuais estadual ou local.



Lions Eye Health Program



National Eye Health
Education Program
NEHEP



National
Eye
Institute

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

DEPARTAMENTO DE SERVIÇOS DE SAÚDE E PARA AS CRIANÇAS
300 W 22ND ST | OAK BROOK IL 60523-8842 | FONE 630-571-5466
programs@lionsclubs.org | www.lionsclubs.org

IAD-442 PO 11/12