

Vivendo com atrofia geográfica



O que esperar e como
lidar com sua doença



Este folheto foi elaborado para fornecer uma visão geral da atrofia geográfica (AG), responder a algumas das perguntas que você talvez tenha e fornecer estratégias úteis para ajudar você a lidar com sua doença.

A experiência de cada pessoa com AG é única. Este folheto destina-se apenas a ser informativo e não deve substituir a orientação médica. Sempre converse com seu médico sobre qualquer decisão médica.

Todas as palavras desconhecidas usadas neste folheto estão definidas no glossário na página 15.

O que é atrofia geográfica (AG)?



A AG é uma forma avançada de degeneração macular relacionada à idade, ou DMRI.¹



Mais de 5 milhões de pessoas em todo o mundo são afetadas pela AG.¹



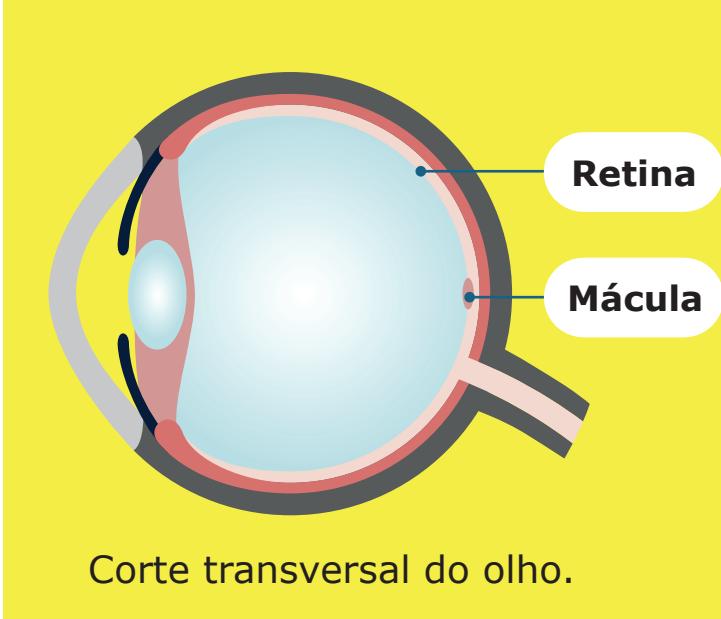
Ela é uma doença progressiva que pode levar à perda de visão permanente e irreversível.¹



Existem várias estratégias para ajudar as pessoas a se adaptarem à vida com AG.

Entendendo a DMRI

A degeneração macular relacionada à idade (DMRI) afeta a parte da retina chamada **mácula**, que é importante para a visão. Essa doença afeta principalmente pessoas com mais de 60 anos.²

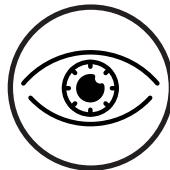


Existem dois tipos principais:²

Úmida: uma forma avançada de DMRI na qual se formam vasos sanguíneos anormais e há o vazamento de líquido para a retina.

Seca: aqui, um acúmulo de produtos residuais causa danos à mácula. Esse tipo de DMRI tem os estágios inicial, intermediário e tardio.

Estágios da DMRI



DMRI precoce/intermediária

Pode haver sintomas ausentes ou leves, p. ex., vista um pouco turva e dificuldade para enxergar em pouca luz.³



DMRI tardia ou avançada

Atrofia geográfica e DMRI úmida são ambas formas de DMRI avançada.³

À medida que a AG progride, surgem manchas turvas perto do centro da visão, levando finalmente à perda da visão central.²

A DMRI precoce ou intermediária podem evoluir tanto para AG quanto para DMRI úmida²

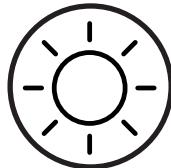
Causas da AG

Existem vários fatores de risco que podem levar à DMRI, que pode progredir para AG.

Os fatores de risco incluem:⁴



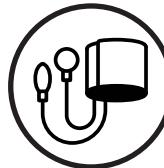
Envelhecimento



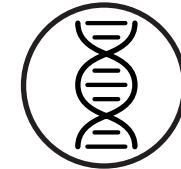
Exposição à
luz solar



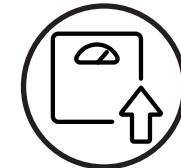
Histórico de
tabagismo



Pressão
arterial
elevada e
colesterol



Histórico
familiar



Obesidade
e baixa
atividade
física

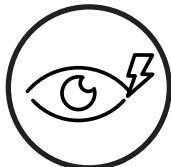


Como a AG pode afetar a visão.

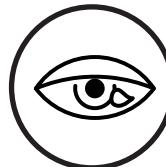
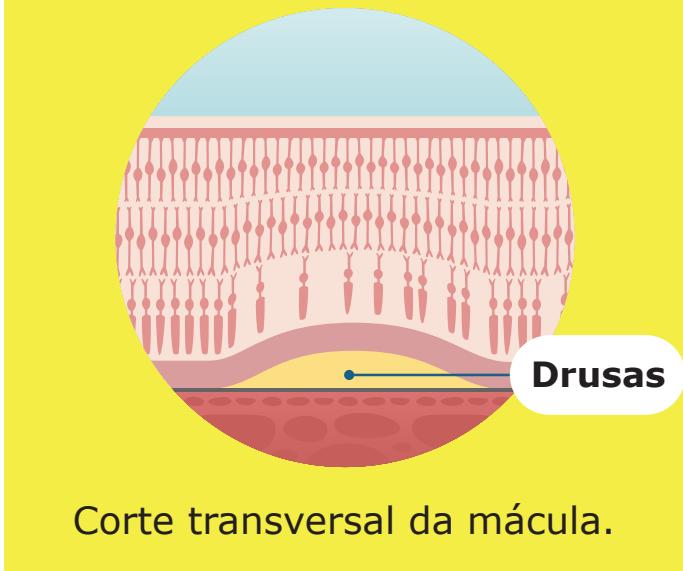
Como a AG se desenvolve

Os fatores de risco de AG podem levar a um acúmulo de produtos residuais, chamados **drusas**, na mácula.

Esses resíduos são feitos de proteínas e gorduras de que o corpo não precisa mais.^{1,2}



As drusas podem desempenhar um papel na **superativação** de partes do sistema imune do olho, causando inflamação.¹



Essa inflamação pode danificar as células da mácula, formando **lesões de AG**.¹

Como a AG pode afetar a visão

Com a AG, atividades comuns como ler e dirigir à noite podem se tornar mais difíceis à medida que as lesões da AG se tornam maiores.

Os sinais e sintomas comuns da AG incluem:^{2,4,5}



Manchas turvas no centro da visão ou ao redor dela



Problemas para ler e reconhecer rostos



Dificuldade para enxergar no escuro

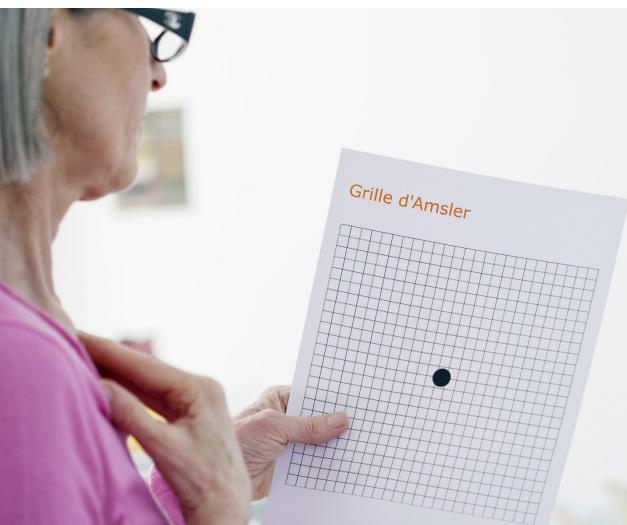


Visão nublada ou embaçada

Monitoramento das alterações na visão

É importante **acompanhar** quaisquer alterações em sua visão.

Você pode usar a grade de Amsler para ajudar você a monitorar facilmente sua visão em casa.



**Se você notar
qualquer alteração
em sua visão, é
importante informar
seu oftalmologista
assim que possível**

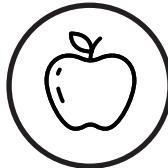
Vivendo bem com a AG

Felizmente, existem medidas que você pode tomar para ajudar a controlar sua doença e se adaptar a viver com a AG.



Monitoramento regular⁵

- Comparecimento aos exames oftalmológicos recomendados
- Automonitoramento usando a grade de Amsler



Alterações no estilo de vida⁵

- Parar de fumar
- Ter uma dieta saudável
- Fazer exercícios regularmente



Falando sobre a AG

Não tenha medo de pedir ajuda; contar para as pessoas sobre sua AG geralmente é o primeiro passo para garantir que você obtenha o apoio de que precisa.



Converse com seu médico

- Monitore sua visão
- Comunique-se de forma aberta e honesta



Conversando com seus entes queridos

- Seja aberto e honesto
- Envolva-os em sua jornada

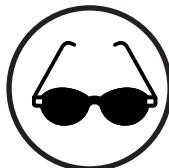
Conhecendo a perda de visão

Há ferramentas que podem ajudar você a continuar fazendo as coisas de que gosta e viver da forma mais independente possível.



A vida em casa

- Tenha iluminação uniforme e brilhante
- Use tecnologia com recursos de acessibilidade



Fora de casa

- Use óculos de sol para proteger seus olhos
- Tente fazer compras em horários tranquilos do dia

Cuidando do bem-estar mental

Se você tiver sentimentos de depressão, ansiedade ou perda de independência, tente o seguinte conselho.



Permaneça em contato com amigos e familiares



Tenha um estilo de vida ativo, p. ex., experimente pilates ou ioga, ou faça exercícios com um amigo



Experimente métodos de relaxamento, como meditação e terapia, para ajudar a controlar o estresse



Busque apoio, por exemplo, por meio de grupos de pacientes, para se conectar com outras pessoas que tenham perda de visão

Mais recursos e apoio

Lembre-se de que você não precisa administrar a AG sozinho. Você pode contar com o apoio do seu médico, mas também de amigos, familiares e grupos de pacientes.

Este folheto foi desenvolvido em colaboração com as seguintes organizações de pacientes para garantir que ele realmente atenda às necessidades das pessoas com AG e das pessoas que cuidam delas.

Macular Society (Reino Unido)

Acesse: macularsociety.org

PRO RETINA (Alemanha)

Acesse: pro-retina.de

Retina Suisse (Suíça)

Acesse: retina.ch

Swedish Retinitis Pigmentosa Association

Acesse: retinanytt.se

Glossário de termos

Degeneração macular relacionada à idade (DMRI):

uma doença ocular que afeta a mácula do olho. É comum em pessoas com 60 anos ou mais.

Grade de Amsler: uma ferramenta de automonitoramento para detectar alterações precoces na visão.

Drusas: produtos residuais que se acumulam na retina.

Atrofia geográfica (AG): uma forma avançada de DMRI que leva à perda progressiva e irreversível da visão.

Lesão de AG: uma área de dano na retina que ocorre na AG.

Mácula: o centro da retina, responsável pela visão central.

Retina: reveste a parede posterior do olho e transforma a luz em sinais que ajudam o cérebro a reconhecer o que o olho está vendo.

Referências

- 1.** Boyer DS, et al. *Retina*. 2017;37(5):819–835.
- 2.** WebMD. What is geographic atrophy? 2022. Disponível em: <https://www.webmd.com/eye-health/what-is-geographic-atrophy> (Acessado em junho de 2023).
- 3.** EURETINA. Retinal diseases in Europe. 2017. Disponível em: <https://euretina.org/resource/euretina-whitebook-on-prevalence-incidence-and-healthcare-needs-for-retinal-diseases-in-europe/> (Acessado em junho de 2023).
- 4.** BrightFocus Foundation. Geographic atrophy. Disponível em: <https://www.brightfocus.org/macular/geographic-atrophy> (Acessado em junho de 2023).
- 5.** BrightFocus Foundation. Geographic atrophy (GA) fact sheet. 2023. Disponível em: <https://www.brightfocus.org/macular/article/geographic-atrophy-ga-fact-sheet> (Acessado em junho de 2023).