

# **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.<sup>1</sup>



Mais de 5 milhões de pessoas em todo o mundo são afetadas pela AG.<sup>1</sup>



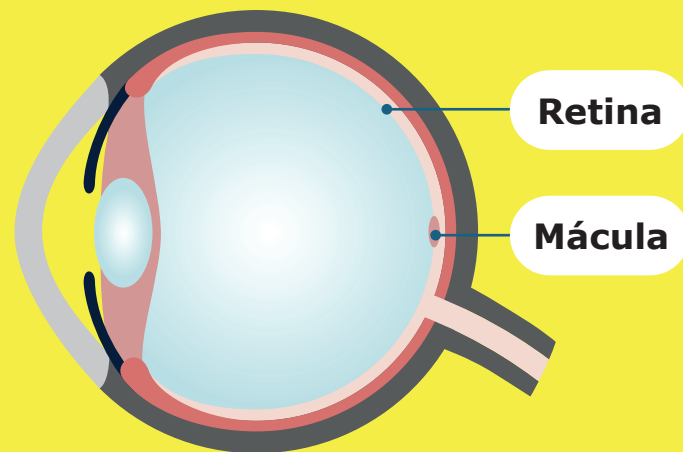
Ela é uma doença progressiva que pode levar à perda de visão permanente e irreversível.<sup>1</sup>



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.<sup>2</sup>



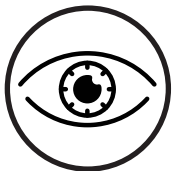
Corte transversal do olho.

## Existem dois tipos principais:<sup>2</sup>

**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.<sup>3</sup>



## **DMRI tardia ou avançada**

Atrofia geográfica e DMRI úmida são ambas formas de DMRI avançada.<sup>3</sup>

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

**A DMRI precoce ou intermediária podem evoluir tanto para AG quanto para DMRI úmida<sup>2</sup>**

# Causas da AG

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

**Os fatores de risco incluem:**<sup>4</sup>



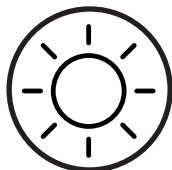
Envelhecimento



Histórico de tabagismo



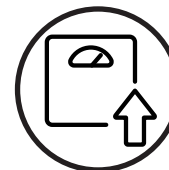
Histórico familiar



Exposição à luz solar



Pressão arterial elevada e colesterol



Obesidade e baixa atividade física



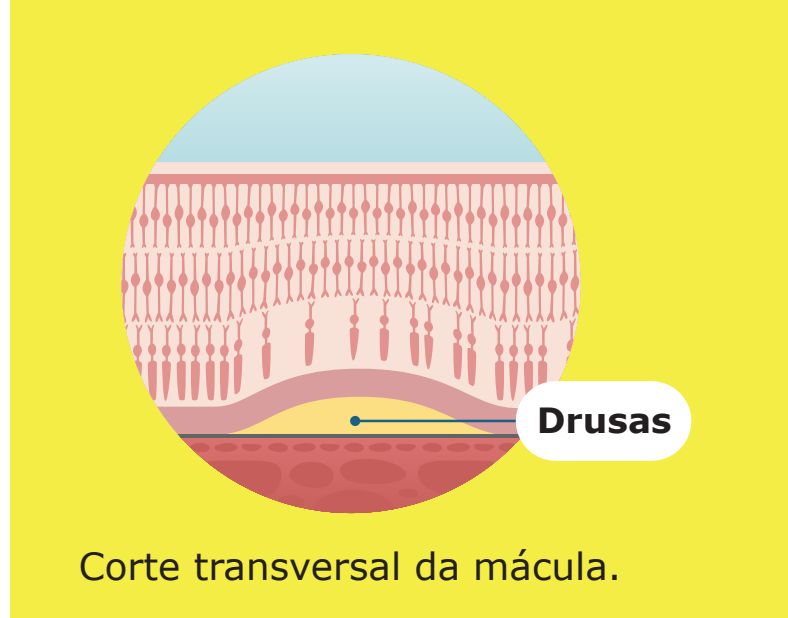
Como a AG pode afetar a visão.



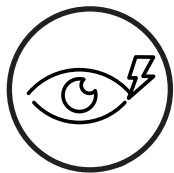
## Como a AG se desenvolve

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

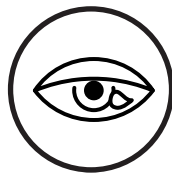
Esses resíduos são feitos de proteínas e gorduras de que o corpo não precisa mais.<sup>1,2</sup>



Corte transversal da mácula.



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



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

# 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:**<sup>2,4,5</sup>



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**

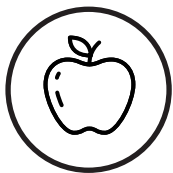
# Vivendo bem com a AG

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



## Monitoramento regular<sup>5</sup>

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



## Alterações no estilo de vida<sup>5</sup>

- 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
- Envolve-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).