

**INFORMAÇÃO  
PARA O DOENTE**

---

**PORQUE**

**É IMPORTANTE A**

**HIGIENE PALPEBRAL**

---

**EM CASO DE DISFUNÇÃO DAS  
GLÂNDULAS DE MEIBOMIUS?**

---

# ÍNDICE

## PERGUNTAS E RESPOSTAS

O QUE É A DGM? .....	3
O QUE SÃO AS LÁGRIMAS? .....	4
QUE TIPOS DE DGM EXISTEM? .....	5
PORQUE OCORRE COMIGO? POSSO CONTAGIAR OS MEUS FILHOS? .....	5
PORQUE SOFRO AGORA DESTE PROBLEMA SE ANTES NÃO SOFRIA? .....	6
POSSO PERDER A VISÃO? .....	6
POSSO MELHORAR DESTA CONDIÇÃO? .....	6
COMO POSSO EVITAR OS SINTOMAS E AS COMPLICAÇÕES? .....	7
POR QUE É IMPORTANTE O AQUECIMENTO DAS PÁLPEBRAS? .....	7
HIGIENE PALPEBRAL .....	8

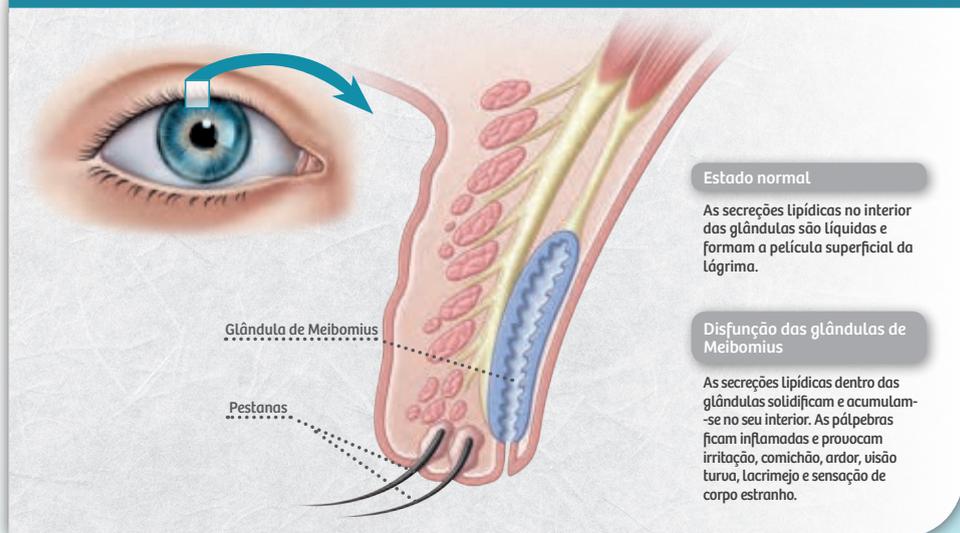
# PERGUNTAS E RESPOSTAS

## O QUE É A DGM?

**A Disfunção das Glândulas de Meibomius (DGM)** é uma inflamação frequente e permanente do bordo palpebral. As secreções lipídicas e as bactérias cobrem a base das pestanas e os orifícios das glândulas de Meibomius (situadas ao longo da margem da pálpebra). Em cada pálpebra existem entre 30 e 40 glândulas, cujas secreções lipídicas fazem parte do filme lacrimal. Este filme nutre e protege a superfície do olho e mantêm-no constantemente húmido, especialmente a córnea.

Quando ocorre uma alteração da função das **glândulas de Meibomius**, as secreções lipídicas solidificam e acumulam-se no interior das glândulas. Em consequência, a lágrima produzida terá uma camada lipídica mais fina e de pior qualidade, o que causa maior evaporação da lágrima e, conseqüentemente, o aparecimento de sintomas de olho seco. As pálpebras ficam inflamadas e provocam irritação, comichão, ardor, visão turva, lacrimejo e sensação de corpo estranho.

### Corte longitudinal de uma pálpebra superior



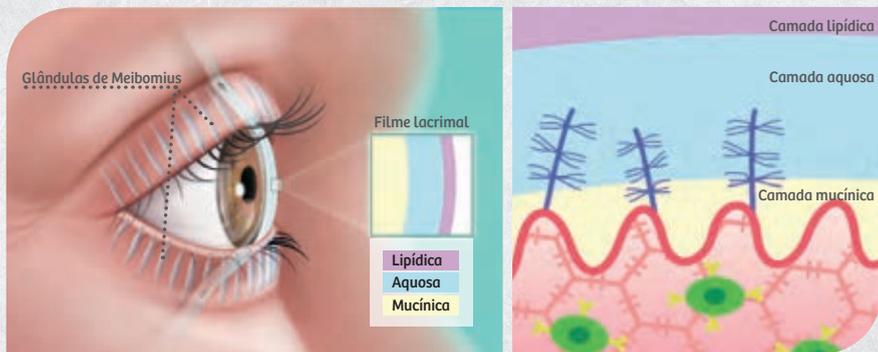
# O QUE SÃO AS LÁGRIMAS?

A lágrima, ou filme lacrimal, é uma secreção que limpa e lubrifica o olho, que o protege de agressões microbianas, alergias e traumatismos, nutre a parte anterior do olho e preserva a função visual. É essencial para o conforto e a saúde oculares.

O filme lacrimal é composto por 3 camadas que, em conjunto, protegem os olhos:

- **Uma camada lipídica superficial fina**, composta por lípidos produzidos pelas glândulas de Meibomius. Graças à sua estrutura química, estes lípidos retardam a evaporação das lágrimas; de facto, atuam como se fossem uma fina película de óleo sobre a água: o óleo evita que esta se evapore.
- **Uma camada aquosa média grossa**, composta por água produzida pelas glândulas lacrimais (situadas nas pálpebras superiores). Esta película transporta oxigénio e nutrientes essenciais para a córnea.
- **Uma camada mucínica interna**, que facilita a adesão da película ao olho e que assegura a sua correta distribuição.

## Vista lateral das glândulas de Meibomius e filme lacrimal



*Quando se produz uma película lipídica de menor qualidade ou quantidade, a película aquosa evapora de forma mais rápida e ocorre secura ocular.*

## QUE TIPOS DE DGM EXISTEM?

É importante para o oftalmologista identificar o tipo de DGM, dado que as causas desta doença não são bem conhecidas e porque podem ter diversas origens.

Existem dois tipos de DGM:

- A DGM hipersecretora , que se caracteriza pela libertação de um grande volume de secreções lipídicas. Está associada à dermatite seborreica em 100% dos casos e, ocasionalmente, à rosácea.
- A DGM hiposecretora , que é a forma mais frequente de DGM e que se caracteriza por uma obstrução das glândulas que conduz a uma diminuição da secreção lipídica. Observam-se por vezes sintomas clínicos de inflamação e secura.



## PORQUE OCORRE COMIGO? POSSO CONTAGIAR OS MEUS FILHOS?

**A DGM NÃO é contagiosa.**

A DGM é um problema frequente que afeta o bem-estar de quem de ela sofre. Existem diversos fatores que podem dar origem ou agravar a DGM como, por exemplo, uma blefarite anterior, o uso de lentes de contato e a síndrome do olho seco. A DGM pode ter também uma maior prevalência na menopausa, com o envelhecimento, a hipertensão, etc., e por medicamentos como os retinóides, os antidepressivos, o tratamento na pós-menopausa, etc.

## PORQUE SOFRO AGORA DESTE PROBLEMA SE ANTES NÃO SOFRIA?

Os sintomas podem surgir de forma tardia, embora os sinais clínicos tenham estado presentes há já algum tempo. O uso excessivo de lentes de contato ou de eyeliner, a exposição a agentes irritantes no meio ambiente, as situações emocionalmente stressantes, o excesso de trabalho ou passar muito tempo diante de um monitor podem ser fatores desencadeantes, embora nem todos tenham sido claramente identificados.



Passar muitas horas em frente de um monitor de computador pode ser um fator desencadeante para quem já sofreu de blefarite

## POSSO PERDER A VISÃO?

Quando a córnea apresenta falhas, começa a perder transparência. Se esta opacidade afetar o eixo visual, ou seja, o centro da córnea, a passagem da luz para a parte posterior do olho ocorre com dificuldade. Por este facto, a acuidade visual diminui em maior ou menor medida e esta perda de visão pode tornar-se irreversível.

## POSSO MELHORAR DESTA CONDIÇÃO?

A DGM é uma condição crónica, pelo que o tratamento deverá ser regular, prolongado e realizado de forma correta para o controlo e redução dos sinais e sintomas. Se o tratamento não for efetuado de modo regular e correto, alguns dos sinais podem persistir.

De qualquer modo, se a condição for tratada com êxito, poderão não existir sintomas por longos períodos de tempo. O doente pode ter uma vida perfeitamente normal e, na maioria dos casos, sem complicações oculares.

## COMO POSSO EVITAR OS SINTOMAS E AS COMPLICAÇÕES?

Seguindo o tratamento correto.

É necessário um diagnóstico correto, realizado por um oftalmologista. Não obstante, após o diagnóstico e as explicações claras relativas ao tratamento fornecidas pelo seu médico, o resto depende de si. Se seguir o tratamento de forma adequada e sistemática, na grande maioria dos casos não terá qualquer sintoma nem irá sofrer possíveis complicações.

A base do tratamento a longo prazo é a HIGIENE PALPEBRAL, sendo também possível que o seu oftalmologista lhe receite algum medicamento para administração oral ou em forma de gotas (colírio ou pomada). Não obstante, os medicamentos apenas são utilizados num curto período de tempo para ajudar a controlar as crises inflamatórias.

A higiene palpebral, começando pelo aquecimento das pálpebras, representa a base real do êxito do tratamento, pelo que, se não for realizada de forma adequada e sistemática, a medicação não será suficientemente eficaz.

## PORQUE É IMPORTANTE O AQUECIMENTO DAS PÁLPEBRAS?

No caso da disfunção das glândulas de Meibomius, as secreções lipídicas solidificam e acumulam-se no interior das glândulas. Para termos uma ideia, imaginemos que o óleo se converte em manteiga.

O calor aplicado nas pálpebras funde a “manteiga” e converte-a de novo em óleo, permitindo que se forme a camada lipídica do filme lacrimal, o que retarda a evaporação, a secura e os sintomas.

# HIGIENE PALPEBRAL

*A higiene palpebral é o primeiro passo, e o mais importante, para a limpeza das pálpebras e para a eliminação de crostas e secreções.*

*A limpeza palpebral deve ser realizada com regularidade para evitar recaídas, devendo tornar-se numa rotina diária, como escovar os dentes.*

*A pele das pálpebras é a mais fina do corpo (com uma espessura de 0,04 mm). Por outro lado, está em constante movimento, dado que uma pessoa pestaneja aproximadamente 10.000 vezes ao dia, podendo ficar debilitada por diversos fatores. Tendo em conta a delicadeza da pele e para que seja obtida uma melhor tolerância, é importante a utilização de produtos de limpeza palpebral sem conservantes, como as compressas esterilizadas Blephaclean®.*

*Em caso de inflamação das pálpebras causada por uma blefarite ou disfunção das glândulas de Meibomius (DGM), a higiene palpebral consiste em quatro fases:*

- 1) Aquecimento das pálpebras*
- 2) Massagem das pálpebras*
- 3) Limpeza das pálpebras e das pestanas*
- 4) Limpeza do bordo palpebral*

*Recomenda-se que a higiene palpebral seja realizada diariamente, de manhã e à noite.*

*Siga sempre as instruções do seu oftalmologista.*

## Fase 1 . AQUECIMENTO DAS PÁLPEBRAS

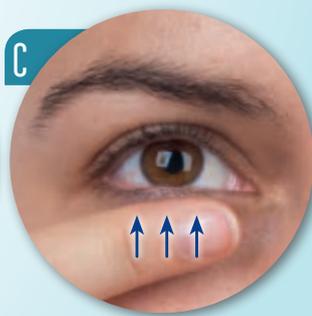
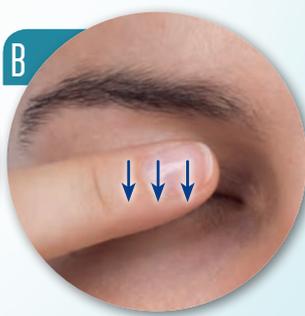
*Coloque uma compressa ou um pano limpo quente e húmido sobre ambos os olhos fechados, durante 3 a 5 minutos. A água deve estar suficientemente quente, mas sem que possa queimar. Antes que a compressa ou o pano arrefeçam, volte a aquecê-lo em água quente.*



## Fase 2 . MASSAGEM DAS PÁLPEBRAS

*Aplicando uma ligeira pressão, massage as pálpebras com o dedo indicador, de fora para dentro (A) e em paralelo com o bordo palpebral (inferior e superior) para eliminar as substâncias sebáceas. Deve aplicar uma pressão para dentro por cima das pestanas da pálpebra superior (B) e por baixo das pestanas da pálpebra inferior (C).*

***Este passo é fundamental: a massagem das pálpebras permite expulsar as secreções sebáceas liquefeitas das glândulas após o aquecimento.***



### Fase 3 . LIMPEZA DAS PÁLPEBRAS E DAS PESTANAS

*Uma vez que a higiene palpebral deve ser realizada com regularidade, idealmente todos os dias, recomenda-se a utilização de produtos sem conservantes, como Blephaclean®.*

*Com o olho fechado, aplique a compressa Blephaclean® sobre a pálpebra e as pestanas massajando suavemente com movimentos circulares.*



### Fase 4 . LIMPEZA DO BORDO PALPEBRAL

*Diante de um espelho, fixe a pálpebra pressionando com um dedo sobre as pestanas.*

*Dobre a compressa e passe-a suavemente sobre o bordo palpebral por diversas vezes, tendo o especial cuidado de não roçar na superfície do olho.*



# Blephaclean

- 30 COMPRESSAS ESTÉREIS -

SEM  
Conservantes



Sans conservateur  
Sem conservantes

Compressas stériles  
Compressas esterilizadas

Théa

Compressas pré-impregnadas e prontas a utilizar  
Formulado para minimizar os riscos de reação alérgica  
Limpa e hidrata em profundidade  
Não precisa passar por água

FORMULADO POR DERMATOLOGISTAS  
TESTADO POR OFTALMOLOGISTAS

## **Lembre-se ...**

***A higiene das pálpebras é um processo simples e eficaz que não deve ocupá-lo mais de 15 minutos. Em caso de sinais ou sintomas, consulte o seu oftalmologista, dado que é possível que não esteja a realizá-la corretamente.***

***Tal como o seu oftalmologista o poderá ter informado, se o seu problema for crónico deverá realizar a higiene palpebral com regularidade. O segredo do êxito reside na persistência. Caso contrário, os sintomas voltarão a aparecer.***

***Se sofre de DGM, a realização deste processo simples, de forma sistemática e sem efeitos adversos irá permitir que a medicação adicional que necessite seja realmente eficaz e, essencialmente, NÃO ter que a utilizar por largos períodos, evitando possíveis efeitos adversos.***

**Consulte o seu oftalmologista**

