

## O ato de coçar os olhos e seu impacto na saúde ocular: revisão de literatura

Anna Paula Amaral Nassaralla<sup>1</sup>; Fernando Ferro da Silva Filho<sup>1</sup>; Rafael Augusto Reis; Lucas Caldas<sup>1</sup>; Ana Flávia Cândido Barbosa<sup>1</sup>; Jalsi Tacon Arruda<sup>2</sup>.

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.
2. Docente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

**RESUMO:** A realidade do mundo globalizado e acelerado é grande causador de maus hábitos oculares. O estresse emocional, os ambientes climatizados e poluídos, a vida digitalizada, o uso de lentes de contato e a fadiga, são fatores de risco para o olho seco, que está altamente relacionado ao ato de coçar os olhos. Essa resposta do sistema imune acontece também para as alergias, que são frequentes e comuns. Esfregar os olhos é uma prática habitual e acontece espontaneamente à noite, antes do sono, de manhã, ao acordar, e no decorrer do dia, em resposta à tensão emocional, fadiga ou irritação ocular. Porém, um hábito que parece normal pode ser extremamente danoso para a saúde ocular. O objetivo do presente estudo foi, portanto, analisar as consequências do ato de coçar os olhos e incentivar a comunidade médica a alertar seus pacientes. O estudo trata-se de uma revisão de literatura integrativa qualitativa, em que foram selecionados um total de 12 artigos publicados entre 2014 e 2020, em português ou inglês, que abordam palavras-chave como "Fatores de risco do Ceratocone", "Coçar os olhos" e "Olho seco" e o descritor "Córnea", utilizando as plataformas PubMed e Scielo. A córnea, por ser flexível, é, portanto, suscetível a deformações, além disso, foi demonstrado que o ato de esfregar levemente o globo ocular em movimentos circulares gera afinamento da camada corneana, diminuindo o seu número de ceratócitos. Outra consequência é o fato de a pressão intraocular (PIO) ter aumento significativo (de 100 a 300%) durante o coçar dos olhos e, se for um hábito, pode modificar a PIO permanentemente. Todos esses são fatores de risco para o Ceratocone, doença ocular que causa aumento progressivo da curvatura da córnea, diminuindo a acuidade visual. A análise da literatura evidenciou que um conjunto de fatores intrínsecos e extrínsecos fazem com que os indivíduos sejam mais suscetíveis a coçar os olhos e, portanto, desenvolver mudança macroscópica no formato e um enfraquecimento da córnea, sendo grande fator de risco para o surgimento do Ceratocone nos pacientes.

**Palavras-chave:**  
Ceratocone;  
Hábitos;  
Saúde coletiva.