



Clínica Oftalmológica

Dr. Miguel Sousa Neves

Edifício Portas do Parque I
Avenida 25 de abril, 62/70
4490-004 Póvoa de Varzim
Tel +351 252 688 937/8
Fax +351 252 688 939
www.drmsn.com

Editorial

AS CRISES PODEM SER MOTORES DE OPORTUNIDADES

"Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas... Que já têm a forma do nosso corpo... E esquecer os nossos caminhos que nos levam sempre aos mesmos lugares... É o tempo da travessia... E se não ousarmos fazê-la... Teremos ficado... para sempre... À margem de nós mesmos..."

Fernando Pessoa

Escrevo estas palavras na véspera de um novo ano que se afigura difícil para todos nós. Desde tempos imemoriais que houve momentos complicados para todos os Povos e que, na maior parte dos casos, serviu como fonte de novas forças e motor para novos caminhos. Lembremo-nos como foi a devastação no Japão e na Alemanha após a II Guerra Mundial e como rapidamente se tornaram novamente potências económicas. Portugal também passou muitas vezes por momentos muito piores do que este que atravessamos neste momento e sempre soubemos dar a volta por cima.

De qualquer modo para muitos portugueses este é o pior tempo porque é nele que estão a sentir dificuldades reais.

Acredito que isto seja mais um ciclo de depressão económica mundial que irá passar rapidamente e que o futuro a médio prazo trará boas notícias para todos nós.

Vamos agora pensar no que podemos fazer HOJE para amanhã estarmos melhor. Que caminhos poderemos trilhar, que ideias novas a nossa imaginação mais fértil poderá brotar para que possamos contribuir para uma melhoria da nossa vida actual olhando o futuro que já está quase a chegar. NÓS aqui na Clínica decidimos investir em mais tecnologia inovadora para poder tratar ainda melhor aqueles que aqui recorrem. Queremos ter sempre os melhores equipamentos e os melhores colaboradores para obter um diagnóstico imediato e eficiente para que se possa programar um tratamento eficaz. Não queremos que os pacientes se percam em consultas e exames intermináveis em várias sessões e com custos acrescidos pois quem recorre à nossa consulta terá que ter, no mesmo dia e com os exames necessários feitos na hora, um diagnóstico correcto pelo preço único de uma consulta. Quanto aos tratamentos necessários iremos oferecer as melhores opções em termos de qualidade tentando que o custo dos mesmos seja o mais baixo



possível. Para os casos em que é necessário intervenção cirúrgica utilizaremos, sempre que possível, a nossa parceria com o Hospital Valentim Ribeiro da Santa Casa da Misericórdia de Esposende cujo Serviço de Oftalmologia é da minha inteira responsabilidade.

Nunca abdicaremos da QUALIDADE DE EXCEÇÃO a que sempre habitamos os cerca de 30.000 pacientes que já foram consultados por nós nestes 10 anos de existência. Mas queremos, hoje mais que ontem, CONJUGAR AO MÁXIMO QUALIDADE COM EFICIÊNCIA E EFICÁCIA.

No que respeita aos mais desfavorecidos, a nossa política de apoio será incrementada: todas as crianças das Instituições de Solidariedade Social do nosso Concelho continuarão a ser consultadas gratuitamente mas iremos estender esta nossa rede de apoio a muitas outras Instituições do país que queiram recorrer aos nossos serviços. No que respeita aos idosos, especialmente aqueles com muitas dificuldades financeiras, nós tentaremos que os tratamentos sejam o menos onerosos possível.

E assim, aliando mais qualidade e muita inovação a um sentido de dever perante os portugueses e o país, acreditamos sinceramente que 2012 irá ser um bom ano porque estaremos a trabalhar em conjunto com todos vós, para uma resolução rápida e sensata da crise que atravessamos.

Um abraço,

Miguel Sousa Neves | Médico Oftalmologista

A Clínica Dr. Miguel Sousa Neves conta com diversas parcerias, de forma a lhe proporcionar preços de cirurgia/tratamentos mais acessíveis. Esta clínica trabalha em cooperação com o Hospital Valentim Ribeiro da Santa Casa da Misericórdia de Esposende, onde o Dr. Miguel Sousa Neves coordena o Departamento de Oftalmologia.

Para cirurgia há a possibilidade da participação nas seguintes entidades

ADSE MULTICARE
SAMS SNS - Serviço Nacional de Saúde
MÉDIS CGD - Caixa Geral de Depósitos
ADMs - Todas as forças militarizadas

É possível a participação de outros seguros. Ex: Advance Care. Estes acordos permitem, assim, que as cirurgias tenham preços especiais mantendo os nossos elevados padrões de qualidade.

A Clínica tem horários para consulta todos os dias da semana incluindo os sábados de manhã.

Todos nós temos questões de ordem médica para as quais pretendemos respostas numa linguagem simples. "Consultório de papel" é uma rubrica que pretende esclarecer sem alarmar para que, de certa forma, possamos ter uma atitude preventiva.

Fique com os conselhos do Dr. Miguel Sousa Neves.

Caso tenha cataratas

Não fique muito preocupado. O que há anos atrás seria uma notícia terrível é hoje um mal menor no que reporta aos cuidados de visão, porque tem uma solução geralmente eficaz.

A catarata é uma pequena peça do nosso olho que está embaciada e perturba a visão. O cristalino tem um tamanho muito pequeno e serve para que foquemos bem os objectos. Esse cristalino pode embaciar à nascença ou em qualquer altura mas é muito mais frequente numa idade avançada. Se vivermos o suficiente, todos nós teremos essa peça enevoada, isto é, uma catarata.

A partir do momento em que é detectada uma catarata e a mesma perturba a nossa visão, teremos que pensar em resolver esse problema. **A resolução é sempre uma cirurgia.** Na operação trocamos a peça embaciada por uma outra que ficará dentro do olho o resto da vida. A cirurgia demora geralmente cerca de 10 a 20 minutos e é normalmente feita sob anestesia local, indolor e em regime de ambulatório, ou seja, o paciente vai para casa logo a seguir. Os doentes que eu opero fazem uma consulta prévia onde verificamos o estado geral do olho e planeamos o tipo de cirurgia. O objectivo é atingir uma excelente visão com o mínimo de contrariedades.

A cirurgia não é isenta de problemas mas é extremamente raro que surjam complicações graves. No entanto, há que escolher bem o médico pois que, caso surjam problemas durante a operação, é essencial que o clínico tenha a experiência necessária para uma boa resolução. Para mim o bom médico é aquele que, perante um problema, consegue resolvê-lo da melhor maneira.

Resumindo, não tenham receio da cirurgia de catarata que é relativamente simples, melhora substancialmente a visão e a qualidade de vida. Durante o meu percurso profissional terei feito mais de 10 mil cirurgias desta patologia, algumas delas bastante complexas e mantenho-me bastante atento a todas as inovações nesta área. O meu único conselho é que sejam cuidadosos na escolha do médico.

Se é diabético ou já tem diabetes ocular (retinopatia diabética)

Então há que consultar de imediato um oftal-

mologista para se ter uma ideia da situação concreta dos olhos. Na maior parte dos casos, não haverá alterações que possamos chamar de retinopatia diabética mas, caso se note alguma coisa que não esteja normal, **e antes que provoque estragos que podem ser irreversíveis**, então nós diremos o que fazer para se tentar evitar perdas de visão.

Costumo dizer que tudo o que se perde com a diabetes ocular nunca mais se recupera. Isto não é totalmente verdade pois há casos de boa recuperação mas a realidade aponta para dificuldades extremas em manter uma visão razoável em pacientes cujos olhos já estão muito afectados.

O objectivo básico é tentar manter a visão que o paciente apresenta na primeira consulta e quanto mais cedo o vermos, melhores serão os resultados.



Temos vários tipos de tratamentos e as avaliações em consulta obrigam à utilização de aparelhos sofisticados que nem todos os oftalmologistas poderão ter. Os tratamentos variam desde a utilização de raios laser como a injeção de produtos especiais dentro do olho e até, em casos mais raros, cirurgias altamente diferenciadas.

Na nossa Clínica tratamos uma população extensa de diabéticos que nos obriga a estar sempre a par dos tratamentos mais actuais. Todo o diabético segue um protocolo especial de diagnóstico e tratamento para que possamos rentabilizar ao máximo, o tempo, os gastos e os resultados.



O que fazer para me libertar de óculos?

Uma pergunta extremamente frequente nas nossas consultas. Eu próprio utilizo óculos que me ajudam a ver melhor ao perto e têm a ver com o facto de estar a entrar no grupo dos 50 anos e apresentar uma evolução natural do "cansaço" ocular.

Nos casos das pessoas que estão muito dependentes de óculos ou lentes de contacto para a sua vida, há quase sempre uma solução alternativa.

Geralmente têm MIOPIA e/ou ASTIGMATISMO e às vezes HIPERMETROPIA e poderão pensar em lentes de contacto, especialmente se são muito novos, ou então em resolução cirúrgica mais definitiva: **laser ou colocação de lente intraocular fáquica.**

Quando pensamos em alternativas cirúrgicas é essencial efectuar alguns exames especiais que costumam rotular de segurança e de eficácia.

Tanto para o laser como para a colocação de lentes internas é necessário verificar se cumprimos as regras mais rígidas de segurança. NUNCA propomos qualquer cirurgia se pensarmos que a mesma poderá trazer problemas graves aos pacientes devido a anomalias registadas nos tais exames de segurança. Nesta Clínica somos escrupulosos no seguimento das regras internacionais em todos os procedimentos cirúrgicos: digo quase sempre aos meus pacientes "já nos bastam as complicações que possam surgir normalmente e não vamos nós agora arranjar mais problemas desrespeitando regras que existem e são muito claras neste tipo de situações".

Tanto o Laser como a Cirurgia são procedimentos relativamente simples e rápidos (podem demorar menos de 5 minutos) e a qualidade de visão melhora substancialmente. O risco de complicações existe mas temos tido a capacidade de os resolver sempre de forma satisfatória.

A regra de ouro é cumprir todas as recomen-

dações, definir antes da cirurgia um plano eficaz de tratamento e depois um acompanhar atento. Todos os pacientes operados por mim levam uma folha de recomendações que inclui o meu número de telefone sendo informados que me poderão contactar a qualquer hora caso tenham dúvidas ou sintam alguma perturbação.

O envelhecimento do olho e a retina (degenerescência macular)

É algo que irá surgir naturalmente em todos nós consoante a idade vai avançando. Em alguns casos raros esta degenerescência macular pode ocasionar perdas potencialmente graves e irreversíveis de visão.

Caso sintam algum problema súbito, na visão, devem consultar o oftalmologista que, com exames especiais, poderá determinar o estado da tal degenerescência. Até há uns anos atrás não havia qualquer tratamento eficaz nestes casos complicados do envelhecimento do olho. Hoje em dia **injectamos um produto dentro do olho** que poderá atrasar ou travar essa complicação grave. A injeção é um procedimento muito simples em mãos experientes e a sua aplicação demora menos que um minuto. Tudo isto deve ser feito numa sala própria esterilizada para se evitem infecções e o médico deverá estar muito atento aos produtos utilizados para evitar qualquer engano. Faço estas injeções há mais de 5 anos e não temos tido nenhum problema complicado na sua aplicação.

Mais importante que tudo será sempre podermos tratar atempadamente estes pacientes. Há outros problemas da retina como rasgaduras, descolamentos, que podem surgir a qualquer idade embora mais significativos em certos tipos de pacientes e que têm tratamento adequado desde que o diagnóstico seja relativamente precoce. Também podem acontecer oclusões da veias ou artérias da retina que podem ser tratadas.

Em termos gerais, o meu conselho é que qualquer perturbação súbita da visão deve ser comunicada a um oftalmologista sem alarmismos desnecessários mas com celeridade.

O que fazer em caso de glaucoma?

Há várias formas de glaucoma sendo que algumas são muito raras como as que surgem nos recém-nascidos ou os glaucomas agudos de ângulo fechado que devem ser tratados como urgências.

A forma mais comum é o chamado glaucoma crónico de ângulo aberto que geralmente ocorre após os 40 anos e que, não tendo cura, pode ser controlado. O mais preocupante é que é uma doença silenciosa e que nas fases iniciais causa perdas quase imperceptíveis

de visão. Isto faz com que muitas pessoas só apareçam em consultas de oftalmologia numa fase já tardia e tudo o que se perde não é passível de recuperação.

O objectivo é travar a doença para que a pessoa possa desfrutar de uma qualidade de visão durante toda a sua vida.

O tratamento principal consiste na aplicação diária de gotas e no acompanhamento regular. Este acompanhamento frequente implica, para além da medição da pressão do olho, a realização de exames com aparelhos especiais como a Tomografia Óptica Coerente que faz avaliações muito importantes para o tratamento. Nos casos em que o glaucoma não é controlado com gotas ou se as gotas começam a causar muita irritação ocular, será sugerida cirurgia que pretende obter o mesmo efeito que as gotas mas de uma forma mais duradoura.



Quando devemos levar uma criança a uma consulta?

Se a criança não parece apresentar qualquer problema ocular então eu aconselho uma **consulta de rastreio entre os 3 anos e meio e 4 anos e meio**. Aqui na Clínica a criança passa primeiro pelo escrutínio de uma técnica de ortóptica, especializada em exame de crianças, seguindo-se logo de imediato a consulta com o médico oftalmologista. Assim teremos um exame muito completo que poderá excluir ou diagnosticar qualquer doença. No entanto, se em qualquer idade da criança os pais suspeitarem de algum problema, deverão fazer uma consulta de imediato.

OLHOS NOS OLHOS

Uma prioridade...

Joana e Filipe são a prioridade da existência de Miguel Sousa Neves. Sempre que a agenda dos três permite passam férias juntos: no Inverno uns dias na neve e no Verão duas semanas no Algarve. Isto além do ginásio à semana com a Joana, o futebol de Domingo com o Filipe, a missa com os dois aos Domingos, assim como as idas a Alvalade...

Um desejo pouco comum...

Parar numa esquina de Londres a recolher impressões sobre quotidianos desconhecidos. "Houve alturas na minha vida em que andava com um gravador comigo para poder apontar tudo o que me vinha à cabeça sobre a profissão e a vida. Eu gostava de poder sentar-me numa esquina, em Londres, e perguntar às pessoas o que é que elas fazem e qual o objectivo de vida delas. Admito que poderia ser um exercício redutor... mas era interessante saber o que as pessoas pensam".

Aprecia...

Cinema. Há três filmes que o marcaram sobejamente: "Cinema Paraíso" porque se reviu no argumento; "A Vida é Bela" porque "é um hino ao amor, um amor sublime"; e o "Match Point" que "nos diz que a vida é, por vezes, decidida por uma bola que bate na rede e cai para um lado ou para o outro".

Uma lembrança do passado...

Os primeiros passos na medicina quando resolveu sair de Portugal para ir fazer o ano comum num enorme hospital africano e pela primeira vez na vida sentiu que aquilo que fazia era extremamente importante para uma população carenciada em todos os aspectos. "Aprendi que ser médico é muito mais do que fazer um diagnóstico correcto. É saber estender a mão quando precisam de nós."

Um sonho de futuro...

"Imagino-me muitas vezes, na minha velhice, sentado ao pôr-do-sol numa cadeira de baloiço no alpendre da minha casa a olhar o mar com um sorriso de dever cumprido."

Maria do Alívio, recepcionista, é o primeiro sorriso logo pela manhã... ...o mesmo que encerra o dia, na Clínica Dr. Miguel Sousa Neves

Está na Clínica desde a sua fundação, há dez anos. É o primeiro sorriso, quer atenda o telefone, quer atenda pessoalmente. Marca as consultas, acolhe os pacientes, sempre muito atenta e sensível a tudo o que se passa à sua volta. Maria do Alívio, 46 anos, gosta muito do que faz não só porque se sente bem na equipa onde trabalha como gosta muito de contactar com as pessoas.

«Sou muito feliz a fazer o que faço e também sou muito feliz na família que tenho», diz com a satisfação e a simpatia de quem se sente realizada. Natural da Póvoa de Varzim, casada e mãe de duas filhas, começou a trabalhar muito cedo e, também por isso, valoriza as relações de trabalho. «Afinal, é onde acabamos por passar a maior parte do nosso tempo», explica, acrescentando que o facto de conhecer «o Dr. Sousa Neves há muitos anos e de o achar muito humano e um médico de sucesso» lhe traz grande orgulho de pertencer à sua equipa.

Conhece todos os pacientes pelo nome e trata-os sempre com uma atenção especial, dedicando-lhes todo o seu cuidado. Uma das histórias que mais a marcaram é fruto não só de alguns conhecimentos que foi adquirindo como também de uma forma de estar muito humana, onde as pessoas estão sempre em primeiro lugar.

Certo dia surgiu na Clínica um Senhor que pediu para marcar uma consulta com o Dr. Sousa Neves mas «nesse dia, o Dr. estava para um congresso. Perante os sintomas que o paciente referiu, aconselhei-o a marcar consulta nesse mesmo dia com o médico que estava de serviço, mas o facto é que o Senhor não ficou muito convencido. Fiquei preocupada e insisti. Ainda bem que o fiz, pois corria sérios riscos de um descolamento da retina», conta Maria do Alívio, com o sorriso que tão bem a caracteriza.



Um desejo para 2012...

Saúde e muito trabalho.

O que mais gosta de fazer?

Ir à piscina com a minha neta e caminhar.

Sonho de vida...

Ser feliz.

Se pudesse voltar atrás...

Fazia tudo igual! Não me arrependo de nada.

Qual a sua flor preferida?

Rosa.

O que gosta de ver na televisão?

Telejornal e algumas novelas.

Se lhe saísse o Euromilhões o que fazia em primeiro lugar?

Ir de férias com a minha família para Cuba.

DEPOIMENTO

A partir do ano 2000, com 42 anos de idade, comecei a sentir grande sensibilidade ocular, que me provocava mau estar e que piorava com alguns factores, tais como vento, uso do computador, ar condicionado, etc. Tinha fases melhores e outras piores, que culminavam com queratites.

Os sintomas foram-se agravando ao ano para ano e a sensação constante de areia nos olhos, de comichão, de visão turva e até dor na córnea, passaram a fazer parte do meu dia a dia, assim como as limitações daí decorrentes, no trabalho (eu quase já não via com nitidez os trabalhos dos alunos, se estivessem escritos a lápis.), na minha autonomia (conduzir já se estava a tornar complicado), nos meus tempos livres (ir ao cinema, espectáculos ou simplesmente estar num bar, à noite, era quase impossível).

Consultei vários Oftalmologistas, (alguns indicados como especialistas da córnea) que me diziam que tinha o "olho seco" e que tinha de hidratar frequentemente, com lágrima artificial. Coloquei uns "tampões temporários" no canal lacrimal e experimentei um sem fim de pingos, geles, sprays e tudo o que me sugeriram.

No ano 2008, foi-me diagnosticado um Síndrome de Sjodren, por um especialista de Medicina Interna, mas como o sintoma que mais me incomodava era a secura da córnea, mesmo fazendo medicação oral

específica, continuei a consultar frequentemente o Oftalmologista e a experimentar tratamentos vários, sem grande sucesso.

Quando, em Fevereiro de 2009, me falaram do Dr. Sousa Neves estava numa fase de desespero e já sem grandes esperanças, mas não hesitei em tentar "mais uma opinião".

Posso dizer, agora, que foi a melhor coisa que me aconteceu, pois a partir desse dia iniciei um tratamento e um acompanhamento médico, que ao fim de uns meses me devolveram o bem-estar, que já há muito não tinha. Coloquei diariamente umas gotas "Restasis" (que infelizmente não existem em Portugal) e tomo cápsulas de Ómega 3 e de óleo de sementes de linhaça.

Neste momento, graças ao saber científico e à capacidade de saber ouvir e valorizar as queixas dos seus doentes (aspecto que muito quero realçar), me considero sem limitações e posso desempenhar todas as minhas tarefas profissionais e sociais, sem medo de vir a perder a visão (como cheguei a temer). Só tenho que agradecer ao Dr. Sousa Neves o trabalho fantástico que desenvolve e enaltecer a sua capacidade de perceber o sofrimento alheio, pelo conforto e confiança que isso nos transmite.

Maria Margarida Gonçalves Rodrigues Monteiro Marques