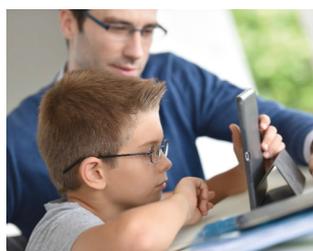
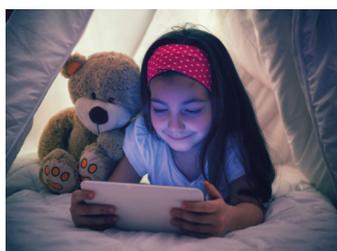


# O meu filho passa muito tempo com dispositivos digitais, devo-me preocupar com a sua visão?

Muito tempo a frente dos ecrãs faz mal à visão dos seus filhos? O termo “tempo de ecrã” geralmente é usado para assustar os pais que usam a tecnologia para distrair ou divertir os filhos. Mas o que acontece quando os nossos filhos passam mais tempo à frente de um ecrã para o trabalho escolar, incluindo televisão, computadores, tablets e smartphones?

O fácil acesso aos dispositivos digitais significa que as crianças passam mais tempo do que nunca a olhar para os ecrãs. No entanto, dado o confinamento passado com as escolas fechadas, a maioria das crianças aprendeu virtualmente. Além disso, o tempo livre também é gasto online, assistindo a vídeos e a jogar videojogos.



## A regra 20-20-20.

O tempo prolongado aos ecrãs pode causar olhos cansados e desconforto. Uma explicação simples para isso é o facto bem conhecido de que, quando olhamos para os ecrãs, a taxa de pestanejo diminui de 14 pestanejos por minuto para apenas 8. Além disso, também se pode produzir um pestanejo incompleto devido ao uso dos ecrãs. Tudo isso leva a olhos vermelhos e cansados no final do dia. Portanto, os conselhos sobre como usar os dispositivos digitais e

outras atividades de visão de perto sugerem que, após 20 minutos de atividade, faça uma pausa de 20 segundos olhando para mais de 20 pés (6 metros) de distância.

## Os ecrãs pioram a visão do meu filho?

A educação e o trabalho com a visão de perto têm sido tradicionalmente relacionados ao desenvolvimento da miopia, que exige o uso de óculos para ver objetos de longe, como o quadro na sala de aula ou a televisão. Estudos investigaram que o tempo de uso dos ecrãs digitais é um fator de risco para o desenvolvimento da miopia, mas não encontraram evidências para apoiar essa afirmação e a presença da miopia aumentou muito antes dos dispositivos digitais se tornarem populares.

## Demasiado tempo com ecrãs digitais é mau para a visão das crianças?

No entanto, atualmente passamos muito tempo em ambientes fechados ao usar um dispositivo digital. Estudos demonstraram que as crianças que passam tempo ao ar livre têm menos probabilidade de desenvolver miopia, mesmo que usem ecrãs na maioria das vezes. Acredita-se que isso ocorre devido ao nível de luz, muito mais brilhante, que o olho recebe quando está ao ar livre, sendo um fator importante. Portanto, embora devamos adotar a tecnologia para ajudar a aprendizagem dos nossos filhos, o nosso conselho é fazer com que eles descansem com frequência dos ecrãs e tirem mais proveito do ar livre, algo de que podemos beneficiar todos.

