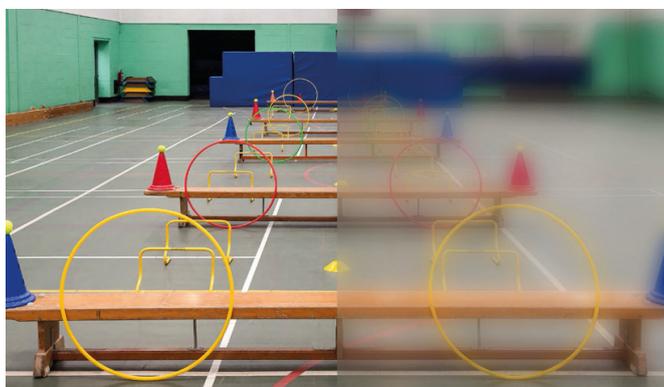


O meu filho é míope, o que preciso saber?

A miopia acontece quando o globo ocular cresce demasiado ou tem muita capacidade de convergir a luz, e isso significa que são necessários óculos ou lentes de contacto para ver nítidos os objetos ao longe, como a televisão e os quadros nas aulas. A miopia geralmente desenvolve-se na infância e a graduação tende a aumentar durante os anos escolares, à medida que os olhos continuam a crescer.

Por que a miopia é importante?

À medida que a miopia se desenvolve, as crianças precisarão de mais graduação e terão uma visão pior sem os óculos e/ou lentes de contacto. Às vezes, isso pode influenciar as atividades diárias da criança, como o desporto ou outras atividades. A miopia também pode afetar a saúde ocular: os níveis mais altos de miopia estão relacionados com um maior risco de desenvolver algumas doenças oculares, como o descolamento de retina, a maculopatia miopica, o glaucoma e a catarata na idade adulta.



Visão normal

Visão de um míope sem óculos

O que causa a miopia?

Se um ou ambos os pais são míopes, a probabilidade de o filho ter miopia aumenta. É mais provável que as crianças comecem com a miopia entre os 7 e os 13 anos, mas a miopia pode continuar a aumentar até a adolescência e, às vezes, até ao início da idade adulta.



O que podemos fazer sobre a miopia?

Tradicionalmente, corrigimos a má visão de longe, própria da miopia, com óculos e/ou lentes de contacto. No entanto, agora podemos controlar, mais ativamente, a miopia para diminuir as mudanças na graduação e no crescimento do olho. Há várias opções para fazer isso, desde diferentes modelos de lentes para óculos, lentes de contacto e o uso de colírios (embora nem todas estas opções estejam disponíveis no momento). Estas novas opções não eliminam a miopia e pode ser que nem sempre abrandem o seu crescimento, mas em muitos casos elas conseguem diminuir a taxa na qual a miopia pode crescer. Os estudos clínicos sugerem que um desenho especial de lentes de contacto (MiSight® 1 day) retarda o crescimento da miopia, em média, perto de 50%.

BRILLIANT FUTURES™
WITH MiSight® 1 day


CooperVision®

O meu filho é míope, o que preciso saber?

Podemos impedir o desenvolvimento da miopia?

Os cientistas estão a trabalhar nisso, mas atualmente não sabemos por que a miopia se desenvolve. Sabemos que passar tempo ao ar livre parece atrasar o início da miopia. Acreditamos que o brilho da luz externa é benéfico para os olhos; portanto, é recomendável que o seu filho passe pelo menos 90 minutos por dia (ou 11 horas por semana) ao ar livre.

Como sei se o meu filho é míope?

Um exame ocular completo com um profissional da visão incluirá testes de visão e de saúde ocular. Se o seu filho é míope, pergunte ao seu profissional da visão especificamente sobre o controlo do crescimento da miopia.

Chamberlain P, Peixoto-de-Matos SC, Logan NS, Ngo C, Jones D, Young G. A 3-year Randomized Clinical Trial of MiSight Lenses for Myopia Control. *Optom Vis Sci.* 2019;96(8):556-567.

Flitcroft DL. The complex interactions of retinal, optical and environmental factors in myopia aetiology. *Prog Retin Eye Res.* 2012;31(6):622-660.

Holden BA, Fricke TR, Wilson DA, et al. Global Prevalence of Myopia and High Myopia and Temporal Trends from 2000 through 2050. *Ophthalmology.* 2016;123(5):1036-1042.

Jones LA, Sinnott LT, Mutti DO, Mitchell GL, Moeschberger ML, Zadnik K. Parental history of myopia, sports and outdoor activities, and future myopia. *Invest Ophthalmol Vis Sci.* 2007;48(8):3524-32.

McCullough SJ, O'Donoghue L, Saunders KJ. Six Year Refractive Change among White Children and Young Adults: Evidence for Significant Increase in Myopia among White UK Children. *PLoS One.* 2016;11(1):e0146332.

BRILLIANT FUTURES™
WITH MiSight® 1 day



CooperVision®