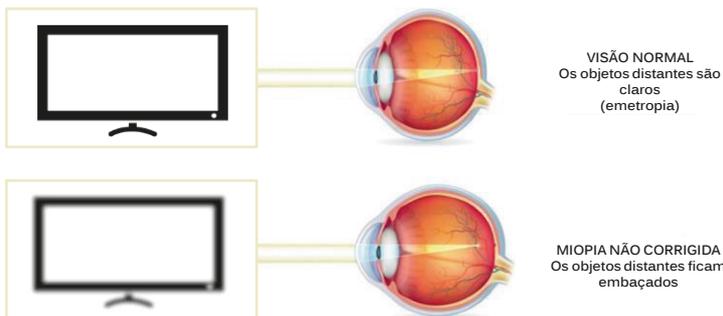


# A sua Criança e a Miopia

## O que é a miopia?

A miopia, também conhecida como "dificuldade de ver ao longe", é uma condição comum do olho que faz com que os objetos à distância (tais como a TV e o quadro na escola), pareçam embaçados, enquanto os objetos próximos são vistos claramente.

A miopia ocorre quando o olho é mais alongado, ou quando a córnea (à frente do olho) é mais curva do que o normal. Como resultado, ao ver objetos distantes, os raios de luz têm foco na frente da retina (a parte posterior do olho), fazendo com que a aparência daqueles objetos pareça estar embaçada.



Nos últimos anos, pesquisas têm demonstrado que a genética e fatores ambientais podem influenciar a miopia. Por exemplo, é mais provável que as crianças sejam míopes se os seus pais também forem míopes. Além disso, as crianças e adolescentes passam cada vez mais tempo à frente de dispositivos digitais e menos tempo ao ar livre, onde poderiam receber os benefícios da luz do sol para a visão.

## A miopia dos meus filhos vai piorar?

Cada criança é diferente. O estilo de vida, histórico familiar e a idade, influenciarão na maneira em que a miopia se agravará ao longo do tempo. Você pode ajudar, estimulando a criança a:

- Evitar passar longos períodos estimulando tarefas que exigem mais da visão de perto, como o uso de dispositivos digitais
- Passar pelo menos 90 minutos por dia ao ar livre, à luz do sol.

Se a criança começar a demonstrar sinais da miopia cedo, é provável que possa agravar com o tempo. Isso significa que provavelmente ela será dependente de lentes de contato e/ou óculos, para conseguir ver no dia a dia.

## O que é o Tratamento de Controlo da Progressão da Miopia?

Os óculos convencionais ou as lentes de contato proporcionam uma visão clara. O controlo da progressão da miopia é diferente, pois tem como objetivo reduzir o crescimento excessivo dos olhos e, conseqüentemente, diminuir a progressão da miopia ao longo do tempo. Existem produtos específicos para fazer o tratamento de Controlo da Progressão da Miopia em crianças, como lentes de contato, óculos e colírio para os olhos. O(A) Profissional da Saúde da Visão poderá avaliar e discutir a opção mais apropriada, com base na idade, grau de miopia e o seu estilo de vida. A miopia ainda pode aumentar, mesmo se a criança aderir ao tratamento de Controlo da Progressão da Miopia.

## Por que o meu Profissional da Saúde da Visão aconselhou o Tratamento de Controlo da Progressão da Miopia?

Pesquisas têm demonstrado que a miopia está a aumentar em todo o mundo. As crianças estão a ficar míopes cada vez mais cedo com graduações cada vez mais altas. É importante que o(a) Profissional da Saúde da Visão explique a você as opções disponíveis para seu(sua) filho(a).

As principais razões para considerar o Tratamento de Controlo da Progressão da Miopia são:

- Prescrições potencialmente mais baixas na fase adulta:
  - Lentes de óculos mais finas e mais leves
  - Visão menos embaçada sem óculos ou lentes de contato.
  - Menos limitações na escolha de carreiras, em que uma boa visão é essencial.
  - Resultados mais previsíveis para a cirurgia refrativa.
- Oferece mais saúde ocular em idade adulta
  - A miopia tem sido associada a certas condições visuais que podem ter impacto na qualidade da visão dos seus filhos, no futuro. Como catarata, glaucoma, descolamento da retina e maculopatia miópica.

## Quais opções existem para o Tratamento de Controlo da Progressão da Miopia?

O(A) Profissional da Saúde da Visão pode conversar sobre as opções disponíveis para os seus filhos e oferecer recomendações:

**Lentes de contato hidrofílicas (ex. dual focus e multifocal):** Essa é a opção ideal para a maioria das crianças com estilos de vida ativos, e que poderiam beneficiar da liberdade de não usarem óculos. As lentes de contato hidrofílicas geralmente são fáceis de manusear e são bem aceites pelas crianças. O seu Profissional da Saúde da Visão recomendará quantas horas por dia as lentes devem ser usadas

- **Lentes de contato Dual Focus:** As lentes de contato dual focus foram desenvolvidas para as crianças e indicadas para tratamento de Controlo da Progressão da Miopia.
- **Lentes de contato multifocais:** Algumas lentes de contato multifocais podem ser indicadas para o Tratamento de Controlo da Progressão da Miopia. Eventualmente, o(a) Profissional da Saúde da Visão também pode recomendar lentes de contato multifocais que não são aprovadas para o Tratamento de Controlo da Progressão da Miopia (também conhecidas como opções off label), com base em pesquisas científicas.

**Ortoqueratologia (Ortho-k):** Lentes de contato rígidas permeáveis aos gases (RGP). As lentes de ortokeratologia atuam como um 'molde' para o olho e aplanam sutilmente a córnea durante a noite, enquanto o usuário dorme. Isso fornece uma visão clara todo o dia, sem precisar do uso de óculos ou de lentes de contato. Essa é a opção ideal para crianças que preferem estar livres de usar óculos ou lentes de contato durante o dia, por exemplo, ao nadarem.

A adaptação das lentes de ortho-k requer várias consultas de acompanhamento ao longo do primeiro mês e, para um máximo efeito do tratamento, é importante que sejam utilizadas durante toda a noite.

**Óculos para Controlo da Progressão da Miopia:** As lentes de óculos desenvolvidas para o controlo da miopia diferem em desenho das lentes de óculos convencionais. Elas podem ser utilizadas como uma opção independente, ou em dias em que não é conveniente usar lentes de contato. Os óculos também são uma boa opção para as crianças que se sentem preocupadas ou não aptas para usar lentes de contato. O(a) Profissional da Saúde da Visão vai recomendar quantas horas por dia elas devem ser utilizadas.

**Gotas oculares de atropina:** Atualmente, os colírios de atropina não estão amplamente disponíveis.

Esse colírio (aplicado em ambos os olhos, à noite) não corrige a visão e deve ser utilizado junto aos óculos ou às lentes de contato, durante o dia. O uso da atropina algumas vezes é chamado de "terapia combinada", com pesquisas ainda em processo.

Para maximizar as chances de sucesso, o(a) Profissional da Saúde da Visão pode solicitar consultas regulares de acompanhamento. O(A) Profissional da Saúde da Visão pode também sugerir uma opção diferente de tratamento para Controlo da Progressão da Miopia, ao longo do tempo, com base nos desenvolvimentos das pesquisas mais recentes.

### Outras considerações:

Muito embora as complicações e infecções dos olhos, devidas ao uso de lentes de contato, sejam raras, elas podem ocorrer. Pesquisas têm demonstrado que as crianças muito pequenas têm taxas muito baixas de infecções oculares, tanto com lentes de contato hidrofílicas, quanto com as lentes de ortho-k. O risco de infecções ou complicações dos olhos pode ser minimizado mantendo práticas estritas de higiene e seguindo a orientação do(a) Profissional da Saúde da Visão. Não existem riscos de infecção conhecidos que são associados ao uso de óculos, entretanto os óculos devem ser evitados ao realizar atividades de contato e atividades desportivas. Com o colírio atropina, as pesquisas demonstram que pode haver um risco de efeito "rebound" quando o tratamento é suspenso (particularmente com doses mais altas).

No momento de desenvolvimento desta literatura, existem menos evidências clínicas de longo prazo pelo uso da atropina, comparadas com outras intervenções de tratamento de Controlo da Progressão da Miopia.

### Recursos adicionais:

Por favor, consulte a [guia da BCLA](#) para lentes de contato, para mais conselhos e informações sobre como usar e cuidar suas lentes de contato.



Este recurso foi apoiado por uma bolsa educacional da CooperVision