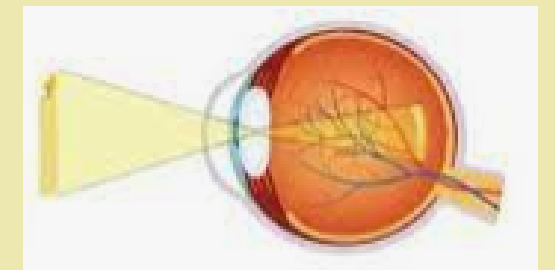


# News de ftalmologia

Ano II, Número 6 / Trimestral<sup>1</sup>

Julho 2023

## Prevenção da Miopia



A prevalência da miopia tem aumentado exponencialmente nos últimos anos. Estima-se que em 2050 49.8% da população mundial seja míope.

A miopia não corrigida é responsável pela diminuição da acuidade visual à distância, mas também por outras alterações oculares que podem levar a perda de visão irreversível, especialmente quando falamos de doentes com alta miopia (>6 dioptrias prismáticas). O doente míope tem um risco aumentado de descolamento de retina, degenerescência macular miópica, neovascularização coroideia e glaucoma.

Nas últimas décadas, tem sido feita muita investigação na tentativa de controlar a progressão da miopia. Intervenções como programas de promoção de educação ao ar livre, ortoqueratologia, tratamento com luz infravermelha, foram sendo propostos e investigados.

De entre as propostas de tratamento mais recentes e com evidência científica na diminuição da progressão da miopia em crianças, destacam-se a Atropina em baixa concentração (0.01% e 0.025%) e as lentes de desfoque periférico. Ambas têm efeitos secundários mínimos e vantagens/desvantagens. O colírio de Atropina 0.01% tem de ser manipulado em farmácia, instilado todos os dias e levantado na farmácia a cada 15 dias. As lentes de desfoque periférico são colocadas nos óculos da criança e utilizadas como os óculos que já usava previamente, durante todo o dia.

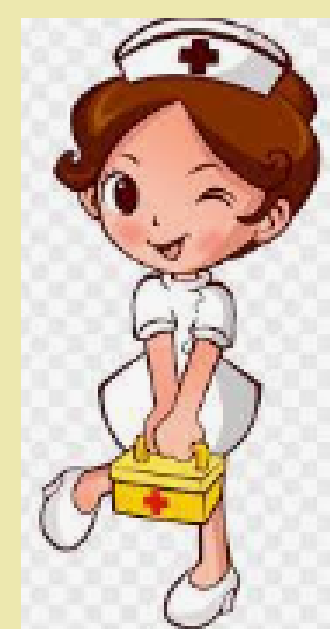
Para já não há ainda guidelines concretas sobre a prevenção da miopia, mas é esperado que nos próximos anos, com toda a investigação acerca deste tema, estas venham a surgir.



Múltiplos estudos revelam que existem fatores de risco que podem desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento e progressão da miopia, embora ainda não haja certezas da causa exata. Existem fatores genéticos, em que se um ou ambos os pais forem míopes, a probabilidade de os filhos desenvolverem miopia aumenta, assim como fatores ambientais em que período de esforço visual prolongado para perto possa estar associado ao desenvolvimento e progressão da doença.

Neste contexto, é importante que os pais estejam atentos a qualquer alteração no comportamento/visão dos seus filhos. Os sintomas podem incluir: semicerrar os olhos, pestanejar com mais frequência, ver televisão muito próximo do ecrã, problemas de aprendizagem e cefaleias. A intervenção do enfermeiro na consulta é fundamental na adoção de medidas de auxílio às crianças a desenvolverem a sua visão ao longe e a estimular a musculatura dos olhos, através do ensino aos pais das melhores estratégias para prevenir a miopia, tais como: realizar atividades ao ar livre, num mínimo de duas horas por dia, com utilização de chapéu ou óculos com proteção UV, limitar e controlar atividades ao perto, como ler e escrever, assegurar uma distância segura de leitura, evitando ambientes com pouca luz, numa posição adequada, fazendo pausas com frequência e monitorizar o tempo de utilização de equipamentos eletrónicos.

Existem evidências que justificam a adoção destas medidas de prevenção e controle da miopia, embora ainda haja lacunas no conhecimento da mesma. Pensa-se que a luz solar é responsável pela libertação da dopamina, o que ajuda a controlar o crescimento do olho e previne a miopia.



**PROMOVA CUIDADOS SEGUROS,  
DESINFETE AS MÃOS**

