



# #15 MINUTOS OFF

SOCIEDADE DE OFTALMOLOGIA DO RIO GRANDE DO SUL

TUDO O QUE **VOCÊ PRECISA**  
**SABER SOBRE MIOPIA**

APOIO:



MINISTÉRIO PÚBLICO  
ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

REALIZAÇÃO:



SOCIEDADE DE OFTALMOLOGIA  
DO RIO GRANDE DO SUL

**VOCÊ SABE O  
QUE É MIOPIA?**

A **miopia é um problema de visão** bastante comum.

Ela ocorre quando a luz não atinge o lugar certo para formar a visão. Nesse caso, ela é focada antes da retina

Isso acontece quando o olho fica mais comprido, **a córnea é muito curva ou quando o cristalino é muito espesso.**



## ***QUAIS OS SINTOMAS DA MIOPIA?***

A visão embaçada, que impede de enxergar com clareza o que está longe, é a principal característica da miopia. Mas, em alguns casos, também pode haver cansaço visual e dores de cabeça.

## ***O QUE CAUSA MIOPIA?***

A genética é a principal causa da miopia. Isso significa que se os pais são míopes, as chances de o filho também ser crescem.

Além disso, o uso excessivo de telas é um importante fator de risco para o desenvolvimento do problema.

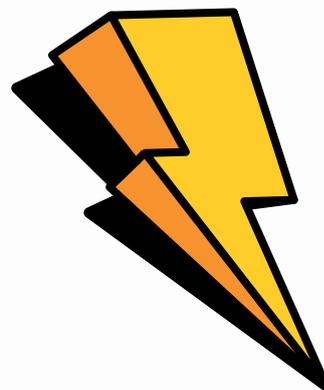
## ***QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DA MIOPIA?***

Crianças e adolescentes míopes podem enfrentar dificuldades na escola e na vida social, devido à dificuldade para enxergar.

E mais, altos graus de miopia aumentam o risco de doenças como descolamento de retina, catarata e glaucoma.



# **COMO DIAGNOSTICAR A MIOPIA?**



O ideal é visitar o oftalmologista regularmente, pois ele é capaz de identificar a miopia corretamente.

Se você tem dificuldade para enxergar o quadro ou objetos mais distantes, converse com seu responsável para que, juntos, possam visitar um especialista.

## **É POSSÍVEL CORRIGIR A MIOPIA?**

Sim! Na maior parte dos casos, a correção da miopia é realizada através do uso de óculos. As lentes de contato também são uma boa opção.

Além disso, existe a cirurgia refrativa, que pode corrigir o grau, mas só é realizada após os 18 anos.

## COMO PREVENIR A MIOPIA?

- ☀ Realize mais atividades ao ar livre
- ☀ Para cada hora de tela, faça uma pausa de, pelo menos, **15 minutos**
- ☀ Converse com seu responsável sempre que notar qualquer alteração relacionada à visão

**REALIZE MAIS  
ATIVIDADES AO  
AR LIVRE**



# **MIOPIA EM NÚMEROS**



De acordo com uma estimativa da OMS, no mundo inteiro **2,6 bilhões de pessoas convivem com a miopia.**

Dessas, **59 milhões estão no Brasil.**

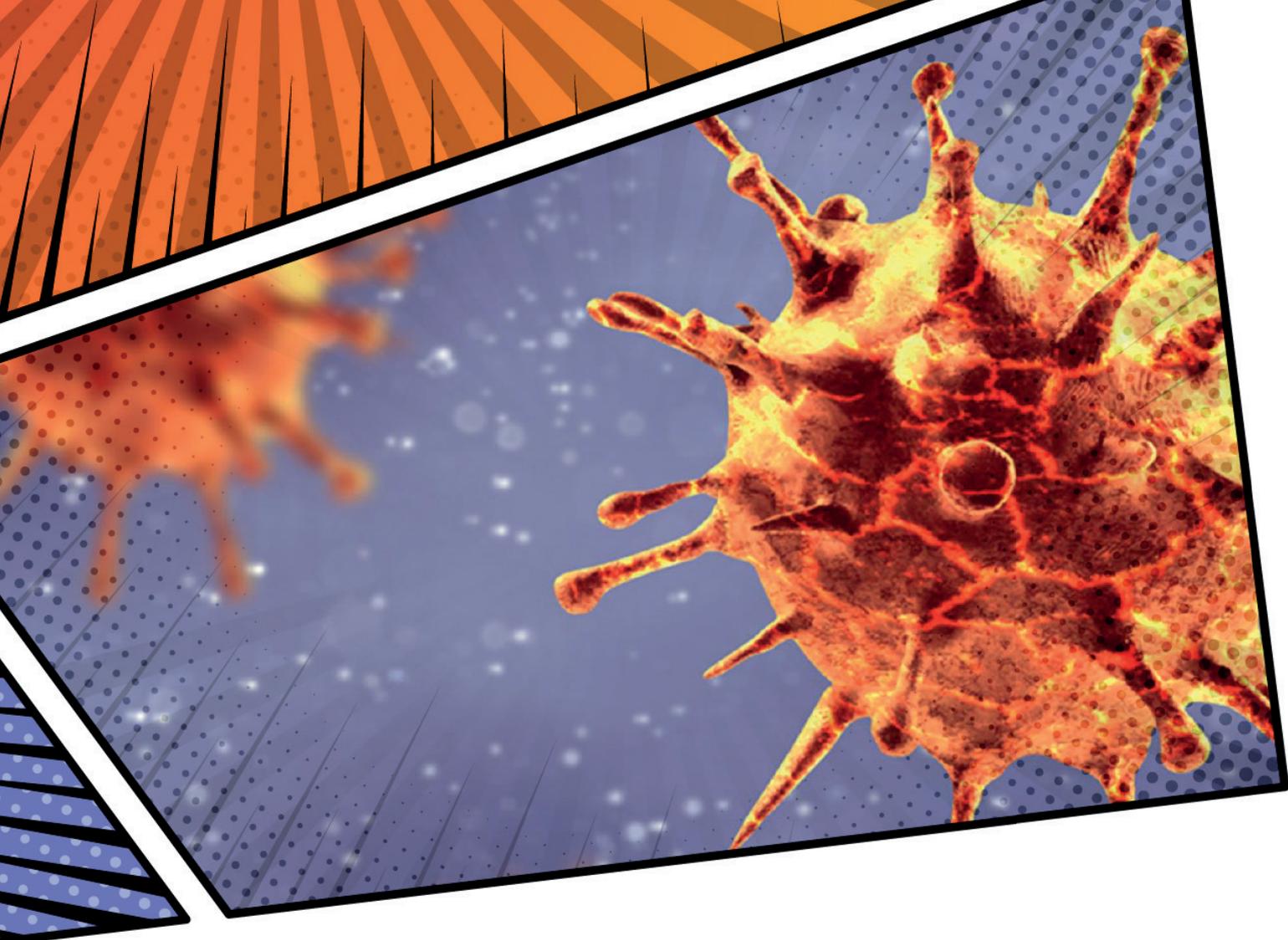
Cerca de **53% das pessoas que precisam usar óculos** não têm acesso à correção visual

# O QUE AS TELAS DIGITAIS TÊM A VER COM A MIOPIA?

O uso excessivo de aparelhos eletrônicos, como celulares, tablets e computadores é uma das principais causas de miopia na infância. Isso acontece porque o esforço prolongado para enxergar de perto afeta a capacidade de visualizar com clareza o que está longe.

**Dica:** o ideal é limitar o tempo de uso de telas e fazer pausas de, pelo menos, **15 minutos** a cada hora de uso.





## ***A PANDEMIA PIOROU A SITUAÇÃO?***

Desde o início da pandemia, a tecnologia se tornou mais presente do que nunca no dia a dia. Quase tudo pode ser resolvido com a ajuda de um celular ou de um computador.

Isso fez com que o tempo de exposição aumentasse e, conseqüentemente, fez crescer o número de casos de miopia.

# **MITOS E VERDADES**

## **SOBRE MIOPIA**

### **NÃO USAR ÓCULOS PODE FAZER A MIOPIA PIORAR.**

**MITO.** A evolução da miopia não tem nada a ver com o uso de óculos. Contudo, se o oftalmologista receitou a correção com o uso de óculos, é muito importante usá-los.

### **COMER CENOURA CURA MIOPIA.**

**MITO.** A cenoura é rica em betacaroteno, muito importante para a saúde dos olhos e do organismo como um todo, mas não cura ou impede o avanço da miopia.

### **QUEM TEM MIOPIA ENXERGA PIOR DURANTE A NOITE.**

**VERDADE.** Pessoas míopes encontram maior dificuldade para enxergar em ambiente pouco iluminados.

### **ÓCULOS PARA MIOPIA VICIAM.**

**MITO.** Óculos não vicia, muito pelo contrário, seu uso é fundamental para quem convive com miopia.

### **EXERCÍCIOS OCULARES NÃO CURAM A MIOPIA.**

**VERDADE.** A fisioterapia ocular atua nos músculos dos olhos, que nada têm a ver com a miopia.



**AGORA QUE VOCÊ  
JÁ SABE TUDO SOBRE  
MIOPIA, É HORA DE CUIDAR  
DOS SEUS OLHOS.**



Lembre-se de fazer pausas sempre que usar o celular ou o computador por muito tempo e, caso note qualquer dificuldade para enxergar, é importante consultar o oftalmologista.



# #15 MINUTOS OFF

SOCIEDADE DE OFTALMOLOGIA DO RIO GRANDE DO SUL

REALIZAÇÃO:



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA



SOCIEDADE DE OFTALMOLOGIA  
DO RIO GRANDE DO SUL

APOIO:



JOVEM RS  
CONECTADO NO FUTURO



NOVAS FAÇANHAS

NA EDUCAÇÃO



MINISTÉRIO PÚBLICO  
ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL