

Saúde Ocular Infantil:

Cuidados essenciais

INFORMATIVO
MARÇO • 2024

Unimed 
Curitiba



Índice

01

Introdução

02

Sinais que indicam problemas na visão da criança

03

Telas: um perigo escondido

04

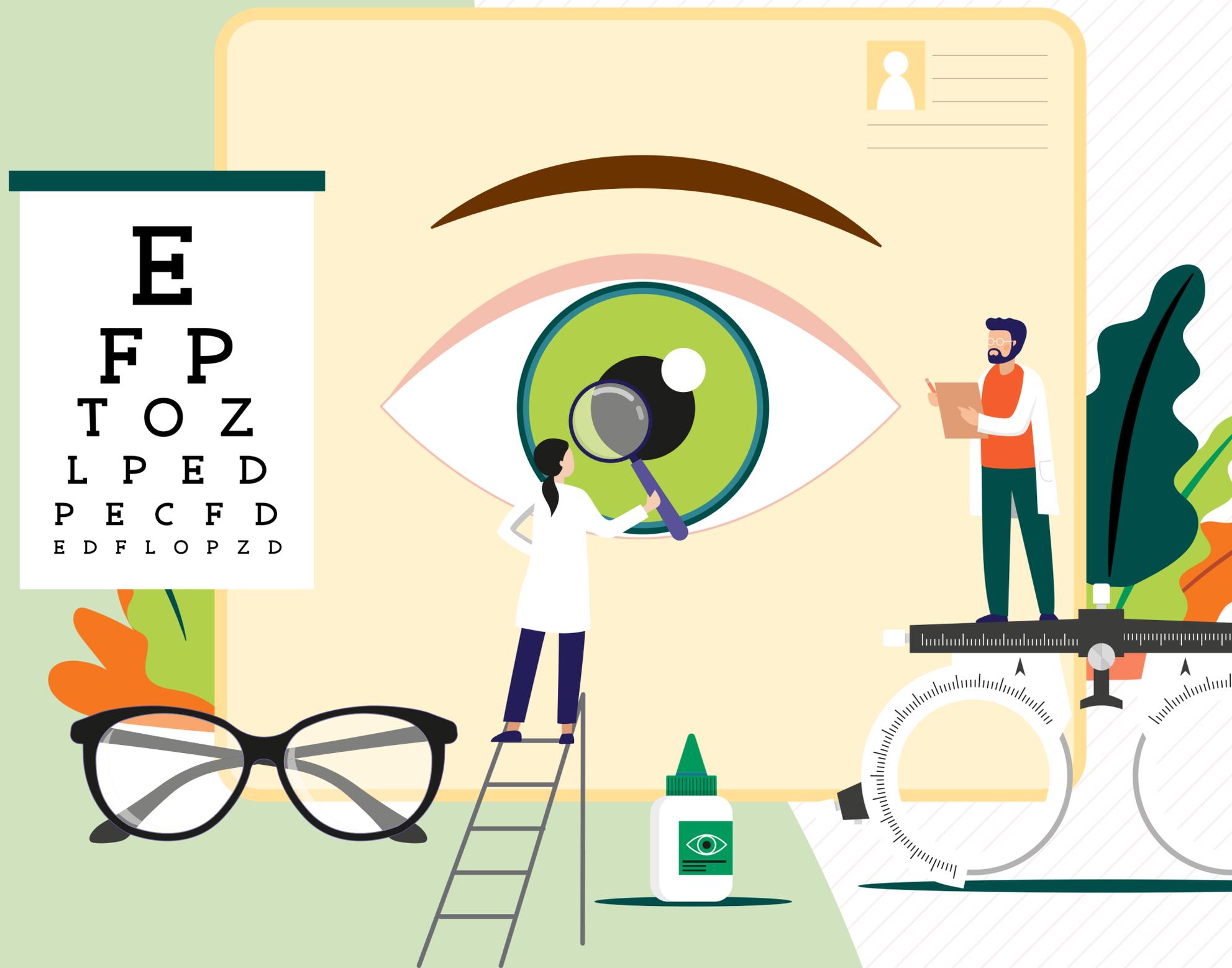
Principais problemas de visão na infância

05

Cuidados e prevenção

01 Introdução

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), 60% a 80%, aproximadamente, dos distúrbios oftalmológicos podem ser evitados com diagnóstico precoce. A identificação dos problemas oculares ainda na primeira infância é decisiva para garantir a saúde da visão a longo prazo. Pois é nesse período, quando a visão ainda está em desenvolvimento, que existe a possibilidade de reverter algumas condições com o tratamento adequado. A Unimed Curitiba preparou este informativo para ajudar na prevenção e no diagnóstico precoce de doenças oculares e promover a saúde ocular desde a infância. Boa leitura!



02

Sinais que indicam problemas na visão da criança

Pais, cuidadores e responsáveis pela criança precisam ficar atentos aos sinais que indicam a presença de algum problema na visão. Em geral, as doenças oculares surgem entre 6 e 12 anos de idade, já que a demanda da visão aumenta com a entrada na fase escolar. Mas é necessário ficar atento aos principais indícios em qualquer idade. Confira:

Fotofobia: a sensibilidade exagerada à luz, apesar de ser comum em crianças com olhos claros, pode ser um alerta para questões como conjuntivite, lesão na córnea, blefarite e outras inflamações. A criança sente-se desconfortável em ambientes muito iluminados e tem dificuldade para manter os olhos abertos. A enxaqueca também pode causar fotofobia, por isso é fundamental consultar um médico para o diagnóstico correto.

Dificuldades na escola: o mau desempenho escolar e a dificuldade de aprendizado, especialmente na primeira infância, pode ser um sinal de que algo está errado com a visão, principalmente se não houver indícios de déficit cognitivo. Na primeira infância, o vício recreacional mais comum é a hipermetropia, que pode trazer sinais como dores de cabeça, olhos vermelhos, lacrimejamento e preguiça de ler, mas a criança pode apresentar acuidade visual normal ou não. A miopia (dificuldade de enxergar de longe) e o astigmatismo (irregularidades na superfície da córnea ou do cristalino que fazem com que a imagem fique sem foco, distorcida ou deformada) são problemas refracionais que têm tendência a aparecer em crianças pequenas e que podem se desenvolver mais tarde.



Dores de cabeça constantes:

este é um sinal que pode indicar esforço excessivo para enxergar quando as queixas são frequentes, especialmente depois da escola. Acompanhar o que está escrito no livro, caderno ou no quadro pode ser difícil, assim como distinguir letras parecidas, principalmente para crianças em alfabetização, causando dores de cabeça.

Usar telas muito próximas ao rosto:

quando a criança prefere ficar perto da televisão para assistir ou usar o computador, celular ou *tablet* com os olhos mais perto do que a maioria das pessoas, isso pode indicar dificuldades para enxergar, provocar o aparecimento de vício de refração, como a miopia, ou, até mesmo, piorar algo já existente.

Lacrimar em excesso:

mesmo que o fluído seja transparente, o excesso de lacrimejamento nos olhos de maneira recorrente pode indicar doenças como conjuntivite, glaucoma (pressão intraocular que pode causar cegueira), síndrome dos olhos secos e uveíte (inflamação da úvea), podendo ser um sinal de esforço visual.

Dificuldade de acompanhar as linhas de um texto:

ler um texto com dificuldade para acompanhar as linhas sem colocar o dedo ou repetindo as palavras pode indicar casos de insuficiência de convergência, astigmatismo ou miopia.

Coceira nos olhos:

quando a criança coça os olhos com frequência pode ser indício de algum tipo de alergia ou até mesmo conjuntivite. O hábito de coçar pode causar lesões oculares, inclusive ceratocone (curvamento da córnea). É bom lembrar que, no caso de estar com sono, é normal a criança coçar os olhos.

Fechar um dos olhos ou inclinar a cabeça para enxergar melhor:

essa pode ser uma tentativa inconsciente de compensar um problema de visão que afeta apenas um dos olhos e pode levar a um quadro de estrabismo.





03

Telas: um perigo escondido

Um dos perigos atuais para a saúde ocular das crianças é o uso de telas. Os efeitos negativos do uso de celulares, *tablets* e computadores na visão são comprovados cientificamente. As pesquisas apontam prejuízos em diversas áreas, como no sono, na regulação das emoções, na socialização, no peso, no comportamento, na parte muscular e, inclusive, na visão.

As telas emitem a chamada “luz azul”, que gera dores de cabeça e pode provocar ou agravar os problemas oculares e causar danos a curto e a longo prazo aos olhos das crianças.

Ardor, cansaço visual, desconfortos, pseudomiopia (sintomas de miopia pelo esforço para enxergar as telas), aumento de miopia, estrabismo, sintomas de olho seco e dificuldades para enxergar de perto e de longe são apenas alguns dos problemas associados ao uso de telas.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, crianças menores de 2 anos de idade não devem ser expostas a telas. Entre 2 e 5 anos, o tempo máximo de tela deve ser de uma hora por dia, se possível com intervalos a cada 20 minutos.

04 Principais problemas de visão na infância

Entre os principais distúrbios de visão nas crianças estão:

Ambliopia: também chamado de “olho preguiçoso”, é o desenvolvimento incompleto da visão, que pode afetar um ou os dois olhos. O ideal é que a doença seja tratada até os 7 anos de idade para aumentar as chances de reverter o problema.

Astigmatismo: é a visão borrada, seja de perto ou de longe, e a córnea apresenta um formato irregular e oval. A criança pode apresentar sensibilidade à luz, trocar letras parecidas, como “P” e “F”, e ter dores de cabeça ou mesmo vertigens em ambientes muito iluminados.

Catarata congênita: envelhecimento do olho, que causa opacidade no cristalino e pode levar à cegueira.

Estrabismo: distúrbio visual causado pela alteração neuromuscular que assegura o movimento correto dos olhos, ou seja, cada olho aponta para uma direção diferente.

Glaucoma: doença silenciosa, que afeta o nervo óptico e pode causar a perda de visão periférica.

Hipermetropia: aspecto borrado na visão, com dificuldade para enxergar de perto, excesso de lacrimejamento e necessidade de piscar com mais frequência. Ao forçar para enxergar, a criança também pode apresentar dores de cabeça.

Miopia: imagem desfocada e erros na refração da luz, dificultando a visão de longe. Um sintoma é a dificuldade de leitura com a troca de letras do alfabeto, como o H pelo M.

Retinoblastoma: tumor maligno que altera a célula da retina, pode afetar um ou os dois olhos e pode ser detectado no teste do olhinho



05 Cuidados e prevenção

A saúde dos olhos é tão importante quanto de qualquer outra parte do corpo, por isso não deve ser negligenciada e a prevenção é a melhor estratégia para evitar problemas na visão. Abaixo, listamos as principais orientações para prevenir doenças e problemas nos olhos ainda na infância. Confira:

- **O teste do olhinho**, feito ainda na maternidade, é fundamental para detectar sinais de catarata congênita, de um retinoblastoma ou outra doença congênita mais grave
- **A recomendação é que a visita ao oftalmologista seja anual**, começando já no primeiro ano de vida. Em muitos casos, as doenças não apresentam sintomas até que a condição esteja avançada, por isso é essencial fazer esse acompanhamento
- **Pais e professores devem estar alertas ao desenvolvimento cognitivo e motor e ao desempenho escolar**. Em alguns casos, os sintomas podem fazer o médico suspeitar de doenças neurológicas, quando, na verdade, o problema está na visão
- Para crianças maiores e adolescentes, ao usar telas, é recomendado que faça uma **pausa a cada 20 minutos** e fixar o olhar por 20 segundos em alguma coisa que esteja a uma distância de 6 metros
- **A exposição à luz natural é importante para proteger a visão da miopia**, pois os raios solares estimulam a produção de dopamina, que regula o crescimento dos olhos. Sem esse neurotransmissor, acontece o alongamento dos olhos, provocando miopia

A prevenção é o melhor caminho para que as crianças possam desenvolver sua visão plenamente e ter saúde ocular ao longo da vida.





Este conteúdo contou com o apoio da especialista em oftalmologia pediátrica Pérola Grupenmacher, médica cooperada da Unimed Curitiba.