

# foco

## DIAGNÓSTICO

■ O diagnóstico é simples e envolve um exame oftalmológico, no qual o profissional avalia a visão e o formato do olho. O método mais conhecido é o exame de refração, em que o paciente lê letras que enxerga enquanto o médico usa um equipamento para aplicar os efeitos das lentes corretivas.

**O exame de refração permite definir o quadro de miopia em três diferentes níveis:**



**LEVE** -0,25 graus a -3 graus  
**MODERADA** -3,25 graus a -6 graus  
**GRAVE OU ALTA** maior que -6 graus

## PREVENÇÃO

■ Embora a genética não possa ser alterada, algumas medidas podem ajudar a retardar a progressão da miopia, especialmente em crianças. "Recomenda-se que as pessoas, especialmente as crianças, façam pausas regulares durante o uso de telas e passem mais tempo ao ar livre para ajudar a prevenir ou retardar o avanço da miopia", indica Caio Regatieri.

■ Ele salienta que existem várias intervenções que podem ajudar a retardar a progressão da miopia, como aumento do tempo ao ar livre, óculos ou lentes de contato com prescrição especial, lentes de contato ortoceratológicas (lentes de uso noturno), que remodelam temporariamente a córnea durante o sono, e colírios de atropina em baixa concentração, que têm se mostrado eficazes na redução da progressão da miopia.

## TRATAMENTO

■ Os tratamentos para a miopia são diversos, e os mais comuns acabam sendo o uso de óculos e/ou lentes de contato. Atualmente, com o avanço da tecnologia, novas opções de tratamento têm surgido, proporcionando alternativas eficazes e, em alguns casos, definitivas. Um dos tratamentos mais procurados hoje em dia é a cirurgia LASIK (Laser-Assisted in Situ Keratomileusis). O procedimento, que utiliza um laser para remodelar a córnea, permite que a luz se foque corretamente na retina, eliminando a necessidade de óculos ou lentes de contato para muitos pacientes.

■ Gustavo Bonfadini expõe que a correção feita pela cirurgia LASIK é rápida e precisa. "Para muitos, o LASIK elimina a necessidade de usar óculos ou lentes de contato, e a maioria das pessoas retorna às suas atividades normais dentro de um ou dois dias. Grande parte dos pacientes alcança uma visão muito próxima ou igual a 20/20 (considerada normal) após o procedimento", detalha.

■ Porém, ele alerta que existem restrições para a mesma. "É contraindicado que pessoas com córneas muito finas, com doenças oculares como glaucoma, pacientes que esperam uma visão 'perfeita' sem a possibilidade de efeitos colaterais, grávidas e lactantes façam a LASIK", frisa.

## Palavra do especialista

### Quais os principais fatores que contribuem para o aumento dos casos de miopia, especialmente em crianças e adolescentes?

○ aumento dos casos de miopia, especialmente entre crianças e adolescentes, tem sido atribuído a um conjunto de fatores genéticos, hábitos de vida e ambientais. Entre os fatores ambientais, um dos mais significativos é o aumento do tempo que as crianças passam em atividades de visão próxima, principalmente com o uso de computadores, tablets e smartphones. Esse tipo de atividade exige um esforço contínuo dos olhos para focar em objetos próximos, o que pode contribuir para o desenvolvimento de miopia. Além disso, a falta de exposição à luz natural é um fator de risco.

### Quais são as medidas preventivas para reduzir o risco de desenvolver miopia e tratamentos?

Algumas medidas preventivas podem ser adotadas, especialmente em ambientes de estudo e trabalho:

- **Aumentar o tempo ao ar livre:** estudos mostram que a exposição à luz natural, especialmente durante a infância, pode reduzir significativamente o risco de desenvolver miopia.
- **Pausas regulares:** durante atividades que exigem foco próximo, como leitura ou uso de computadores, é recomendável fazer pausas regulares, utilizando a regra "20-20-20" (a cada 20 minutos, olhar para algo a 20 pés de distância (cerca de seis metros), por 20 segundos).
- **Iluminação adequada:** estudar ou trabalhar em ambientes bem iluminados reduz a necessidade de esforço visual excessivo.
- **Uso de lentes corretivas:** Em casos em que a miopia já está presente, o uso de óculos ou lentes de contato prescritos corretamente pode ajudar a controlar a progressão da miopia.

Gustavo Bonfadini é oftalmologista e responsável técnico do Banco de Olhos do Rio de Janeiro.