

PRINCIPAIS PROBLEMAS DE VISÃO NAS CRIANÇAS

Ambliopia: Frequentemente conhecido como olho preguiçoso, consiste na diminuição da acuidade visual devido a problemas no desenvolvimento da visão na primeira infância.

Estrabismo: Desalinho dos dois olhos, simultaneamente, que se deve a uma perturbação do controlo motor dos olhos.

Hipermetropia: Problema de visão que afeta principalmente a visão ao perto, embora em graus mais elevados afete também a visão ao longe.

Astigmatismo: Também chamada de visão turva, corresponde a uma alteração da configuração dos olhos que afeta a forma como as imagens são formadas e transmitidas ao cérebro.

Miopia: Determina uma redução da qualidade da visão ao longe.



Contactos

UCC Baixa do Porto

ucc.baixaporto@arsnorte.min-saude.pt
225377511

UCC Boavista

ucc.boavista@arsnorte.min-saude.pt
228331326

UCC Cuidar

ucc.cuidar@arsnorte.min-saude.pt
226166498

ELI Porto Ocidental

eliportoocidental1@gmail.com
223 395 432



VER E CRESCER



**Importância de conhecer e
promover uma visão saudável
na criança**

CUIDADOS PREVENTIVOS

Alguns cuidados poderão ser implementados de forma a **promover uma visão saudável na criança.**

1. Restringir o uso excessivo de ecrãs.

As crianças passam muito tempo com equipamentos tecnológicos, como tablets, telemóveis e computadores, e isso expõem os olhos delas à luz azul destes. Por esse motivo, limite o tempo de utilização para um máximo de 45 minutos por dia.



2. Adotar cuidados com o sol.

As crianças devem passar algum tempo ao ar livre, nomeadamente pela estimulação luminosa, no entanto, os olhos delas são suscetíveis aos perigos dos raios UV.

Nas horas mais críticas, os olhos devem estar protegidos com óculos de sol com elevado Índice de Proteção dos Raios UV.



CUIDADOS PREVENTIVOS

3. Adotar práticas saudáveis.



Uma dieta equilibrada e exercício físico regular são essenciais para manter os olhos dos seus filhos saudáveis e com boa visão.

4. Estar atento à visão da criança.

Até aos dois anos, as crianças são ainda pequenas demais para se aperceberem e comunicarem que têm um problema de visão.

É importante realizar exames visuais periodicamente e estar atento a situações/sinais de alerta.

Caso o seu filho utilize óculos, certifique-se de que os usa sempre, principalmente na escola.



SINAIS E SINTOMAS DE ALERTA

DEVE ESTAR ATENTO AO SEU FILHO SE:

- Os olhos não se mexem ao mesmo tempo;
- Tem fotosensibilidade (sensibilidade à luz);
- Apresenta olhos lacrimejantes;
- Embate frequente contra objetos;
- Franze os olhos ou põe a cabeça de lado;
- Esfrega os olhos frequentemente;
- Segura os objetos muito perto da cara;
- Tem uma queda repentina dos resultados escolares;
- Demonstra desinteresse em participar em atividades;
- Vê televisão muito perto do ecrã.

