

Reprodução Unsplash



Estudos apontam que a luz solar é essencial para prevenir o crescimento alongado do olho, fator de risco para a miopia

Brincar ao ar livre faz bem para os olhos

DA REDAÇÃO

As crianças estão de férias e esse é um ótimo motivo para incentivá-las a brincar ao ar livre, já que os benefícios são inúmeros. Mas, além de fazer bem para a saúde física e mental, passar mais tempo ao ar livre também contribui para a saúde ocular, especialmente em relação à miopia.

De acordo com a oftalmopediatra Dra. Marcela Barreira, especialista em estrabismo, a explicação é que além de tirar as crianças das telas, cujos malefícios já são bem documentados, a prática de atividades ao ar livre promove o contato com os raios solares.

“Estudos ao longo do tempo mostraram que os raios solares estimulam a produção da dopamina. Trata-se de um neurotransmissor que previne que o olho cresça alongado. Um olho alongado leva à distorção do foco de luz que entra no globo ocular,

causando a miopia”, explica.

Outro benefício relatado pela oftalmopediatra é que em lugares abertos, a criança usa a visão de longe, o que também é benéfico para a saúde ocular.

“Vale lembrar que a recomendação de estimular atividades ao ar livre também é voltada para quem já tem a miopia instalada. Nesses casos, a ideia é prevenir o aumento do grau”, explica Dra. Marcela.

Casos de miopia aumentaram na pandemia

Nos últimos anos, o aumento dos casos de miopia tem chamado a atenção dos especialistas. A principal causa é o uso prolongado dos dispositivos eletrônicos. Desde março de 2020, devido à pandemia, a incidência da miopia duplicou, passando de 11,6% a 29,6%. Essa foi a descoberta de um estudo com 1.800 crianças em Hong King, publicado no British

Journal of Ophthalmology.

Outro estudo, publicado no Journal of the American Medical Association chegou a conclusões parecidas. Nessa pesquisa, os autores apontaram que em comparação com os cinco anos anteriores à 2020, a chance de uma criança desenvolver a miopia era três vezes maior.

MUDANÇA DE HÁBITOS

Para Dra. Marcela, é preciso mudar alguns hábitos no dia a dia das crianças. Caso contrário, o aumento de casos de miopia será exponencial nos próximos anos.

“Tudo é uma questão de hábito. Podemos notar que nas gerações anteriores aos dispositivos móveis não havia tantos casos de miopia. Ou seja, agora precisamos mudar o hábito de passar horas nas telas, fazendo um movimento oposto ao que estamos acostumados”.

BOM SENSO E EQUILÍBRIO

Como não é possível eliminar as telas do dia a dia das crianças, é preciso chegar num equilíbrio entre o tempo voltado para o uso dos dispositivos eletrônicos e as atividades ao ar livre, os esportes, a leitura etc. “Vale lembrar que crianças menores de 2 anos não devem ser expostas a tablets e celulares”, finaliza Dra. Marcela.

Loterias



Acumulou - Concurso 2442

02 07 09 25 41 49



Acumulou - Concurso 5749

25 32 38 52 73



Acumulou - Concurso 2319

1ª SORTEIO
02 06 08 27 33 48

2ª SORTEIO
05 22 27 32 38 45



Acumulou - Concurso 1733

09 12 20 35 38 39 73



Acumulou - Concurso 2259

02 14 19 20 23 37 38

40 45 50 56 59 62 64

67 78 85 90 94 98



DIA 11

ANDRE LUIZ DE BRITO
CLAUDIO MUSTAFA
DRAUSIO FACCIÓN JUNIOR
EDES LUIS TROIANO
EDES TROIANO
INES FORNAZIER LOBO
JOSE CARLOS DOS SANTOS
JULIANA V. FUMAGALLI
KEYNE WU ZORUB

DATAS COMEMORATIVAS

DIA 11

Dia do Controle da Poluição por Agrotóxicos