



A miopia ou “dificuldade em ver ao longe” ou “ver mal ao longe”, como a maioria de nós diria, é um problema ocular em que se consegue ver perfeitamente os objetos próximos, mas as coisas mais afastadas podem aparecer desfocadas.

Este problema é bastante frequente e muitas pessoas que o têm não o detetam imediatamente, uma vez que nem todos os objetos à vista estão desfocados.

Ler um livro ou um menu pode parecer bem. Mas o sinal ao longe...? Pode faltar-lhe clareza visual.

Causas da miopia

A miopia está normalmente associada à genética.

Se tem dificuldade em ver ao longe, preste especial atenção aos sinais precoces de miopia progressiva nos seus filhos. É importante que eles façam regularmente exames aos olhos, uma vez que a miopia comum normalmente manifesta-se cedo. Muitas crianças com miopia desenvolvem-na muito cedo, agravando-se esta situação todos os anos até chegarem aos vinte e poucos anos.

Existem outras razões para o desenvolvimento de miopia. Lembra-se quando os seus pais lhe diziam para nunca se sentar demasiado perto da televisão? Olhar para um ecrã de computador durante muitas horas ou ler com pouca luz — tudo o que cansa os olhos — pode ser um fator. Ninguém sabe as causas exatas da miopia neste momento, mas temos uma grande quantidade de informação sobre ela.

O problema de miopia ocorre quando a luz que entra nos nossos olhos se foca em frente da retina em vez de o fazer sobre a retina, como deveria se o olho estivesse a funcionar normalmente.

(Quando a luz foca por trás da retina, você tem hipermetropia. Leia mais sobre o assunto aqui.)

Agora que sabemos mais sobre as causas possíveis da miopia, o que podemos fazer sobre isso?

Tratamento para a miopia

Como poderá ter adivinhado, os óculos para a miopia são uma forma de corrigir a sua visão desfocada ao longe. Se tem mais de 40 anos, poderá necessitar de lentes multifocais para poder ver claramente objetos ao longe e ao perto, como por exemplo o jornal da manhã.

As lentes de contacto para miopia são a opção corretiva para muitas pessoas. Existem opções de lentes para corrigir tanto a visão de longe como a de perto. Se mantém um estilo de vida ativo, como a participação em atividades desportivas, ou se prefere simplesmente lentes de contacto a óculos, fale com o seu oftalmologista sobre as suas opções de lentes de contacto.

A cirurgia corretiva da miopia também pode ser uma opção. Com a cirurgia LASIK para a miopia, um laser dá forma à sua córnea para que a luz que entra nos seus olhos se foque como deveria. Nem todas as pessoas se qualificam automaticamente para esta opção. Depende dos seus olhos.

Deve estar também ciente de que muitas companhias de seguros não cobrem o procedimento, considerando-o cosmético.



Miopia nas crianças

Tal como discutimos, a miopia é muitas vezes hereditária. Se tem filhos e lhe foi diagnosticada miopia, poderá tê-la passado para os seus filhos. Evidentemente a culpa não é sua, mas tem de estar atento aos sinais (dores de cabeça, aproximar-se dos objetos para os ler, fadiga resultante de esforçar os olhos, etc.).

Como sempre, certifique-se de que vai ao seu oftalmologista de família e marca consultas a intervalos definidos.

Se o seu filho tem miopia, esta não vai simplesmente desaparecer. Com frequência, agrava-se até ele sair da adolescência.

Relativamente aos mais novos, tem-se discutido se o facto de passarem mais tempo ao ar livre longe da televisão e dos videojogos — poderá ajudar a reduzir a miopia nas crianças.

Ir a um parque e brincar ao ar livre pode ser uma ótima forma de criar laços e talvez de ajudar também os olhos dos seus filhos.

Se a sua visão ou a do seu filho parecer desfocada, telefone ao seu optometrista. Se não tiver um, peça à sua família ou aos seus amigos para recomendarem um de confiança. Não há necessidade de passar mais um dia desfocado!

Nada do que consta neste artigo deverá ser interpretado como um conselho médico, nem se destina a substituir as recomendações de um profissional de saúde. Para perguntas específicas, consulte o seu profissional da visão

Consulte-nos.