

FAÇA O EXAME

SEGUNDO Jayme

S Murahovschi, presidente do Departamento de Pediatria Ambulatorial da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), a criança deve ter os olhos examinados pela primeira vez por volta de 1 mês e meio. O médico da família, o pediatra ou o oftalmologista pode verificar se o olho tem estrutura normal, realizar

testes de reflexos para detectar o mau alinhamento e pesquisar doenças mais graves, como catarata e câncer.

Nas consultas entre 3 e 12 meses, o pediatra deve se certificar de que o bebê consegue acom-

panhar os objetos e achá-los quando estiverem escondidos, e que seus olhos se movimentam em conjunto de modo normal. Se um irmão, uma irmã, o pai ou a mãe usar óculos ou tiver tido outros problemas oculares, alguns médicos também sugerem um exame de vista entre 12 e 18 meses.

Outra opção, sugere o Dr. Ricardo Uras, é as crianças serem submetidas a um exame de vista completo a partir de 3 anos e meio, quando a maioria delas já tem a capacidade de atenção e o discernimento necessários para responder ao

dos olhos do alinhamento com seu companheiro, má visão num dos olhos ou uma combinação de ambos os casos. Se o estrabismo não for tratado, pode provocar a ambliopia, estado em que a parte cerebral da visão correspondente ao olho desviado não se desenvolve de forma normal.

"Quanto mais cedo a ambliopia for diagnosticada e tratada, maiores as chances de sucesso", explica a Dra. Andrea Zin. Segundo ela, há casos em que o tratamento tem de ser muito rápido, logo nos primeiros meses de vida. Mas normalmente pode ser realizado até os 8 anos.

teste. Isso é importante porque as crianças que necessitam de óculos muitas vezes se saem bem até irem para a escola, de modo que os pais só sabem que existe um problema quando o filho é examinado.

Sé a vista de seu filho for normal e não houver casos de problemas visuais na família, a SBP sugere exames semestrais dos 4 aos 7 anos e anuais a partir daí. O Dr. Murahovschi observa que os exames devem ser rigorosos na pré-adolescência e no início da adolescência, período em que surgem muitos problemas de visão.

Um dos recursos para o tratamento é tapar o olho mais forte. Isso estimula a parte cerebral do olho mais fraco. No entanto, por vezes são necessários também a cirurgia (para modificar o alinhamento do olho) e óculos (para corrigir a focalização).

P Sentar-se perto demais da TV causa problemas?

R A suposta relação entre a má visão e a proximidade do aparelho de TV compete pelo primeiro lugar entre os mitos sobre os olhos desde os anos 50. Na verdade, os pais muitas vezes pedem à Dra. An-

drea Zin que diga a seus filhos que se sentar perto da televisão faz mal. "Mas não há nada que comprove isso", diz ela.

"Quando um adulto se senta perto da TV pode ser sinal de um problema, como a miopia", observa Ricardo Uras, professor de oftalmologia da Universidade Federal de São Paulo. "Mas as crianças, ao se aproximarem da TV, em geral, apenas querem ouvir melhor ou gostam de estar perto da tela."

P Ver televisão no escuro prejudica os olhos?

R "Se fosse assim, ninguém poderia ir ao cinema", afirma o Dr. Elcio Sato. Em pessoas mais sensíveis, isso pode incomodar, provocar cansaço visual ou dor de cabeça. "Mas não causa nenhum tipo de lesão, mesmo que a tela da TV ou do computador seja mais brilhante do que a luz ambiente." Na frente do monitor, as pessoas tendem a piscar menos e ficam com os olhos ressecados. Então, a dica do Dr. Elcio é: "lembre-se de piscar e, se necessário, use colírios de lágrima artificial".

P Ler num veículo em movimento é ruim para os olhos?

R Ao ler no ônibus ou no carro, a pessoa precisa refocar o olho a todo instante, o que também acaba trazendo cansaço visual. "Essa atitude não causa descolamento de retina, como se costuma dizer, mas também pode provocar cansaço e desconforto, levando à dor de cabeça. Assim, não se consegue ler por muito tempo", explica o Haroldo Vieira, oftalmologista e professor da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

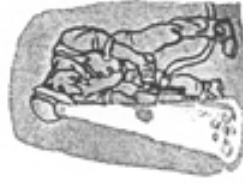
P Trabalhar horas seguidas no computador prejudica a visão?

R Causa apenas cansaço ocular. A Organização Internacional do Trabalho recomenda que, para cada hora de trabalho efetivo na frente do monitor, o trabalhador deve descansar de 10 a 15 minutos, desviando o olhar para o horizonte a fim de relaxar. O Dr. Ricardo Uras completa: "No entanto, o trabalho no computador não cria defeitos oculares. Geralmente o desconforto leva à descoberta de possíveis problemas. Mas não é a tela que os causa."

SINAL DOS TEMPOS

Uma das saídas da auto-estrada em Long Beach, Califórnia, está danificada há anos. Faz pouco tempo, alguém colocou no local uma placa feita à mão com as seguintes palavras: "Os cientistas dizem que o Sol vai desaparecer em 1 bilhão e meio de anos. É triste que essa construtora tenha de terminar o trabalho no escuro."

JAMES A. BORROR, EUA



quantidade de luz, maior a probabilidade de o problema aparecer.

No entanto, dois outros grupos de pesquisadores tentaram reproduzir os resultados do estudo, sem sucesso. "Sabemos que muitas pessoas que dormiam com a luz acesa na infância não são míopes", diz Luís Carlos Ferreira de Sá, presidente da Sociedade Brasileira de Oftalmologia Pediátrica.

PAs crianças precisam de luz especial para leitura?

"Em geral a iluminação normal da casa é suficiente", diz o Dr. Luís Carlos. Ele acrescenta que não é preciso iluminação diferenciada e alerta sobre os riscos da exposição a luz em excesso por longos períodos.

"Ler a uma luz fraca não prejudica os olhos nem leva à vista cansada, apenas pode trazer desconforto", afirma o oftalmologista. Ler à luz de velas, por exemplo, pode produzir um cansaço no músculo ocular que impede a leitura por tempo prolongado. Mas não é isso que vai trazer prejuízo à visão.

PLer com luz fluorescente é melhor do que com luz amarela?

Os especialistas são unânimes: não faz diferença alguma. O importante é observar se a intensidade luminosa é adequada à leitura e compatível com o ambiente. "Tanto faz ser fluorescente (branca) ou incandescente (amarela); cabe ao leitor escolher a iluminação mais confortável para ele", afirma Elcio Sato, diretor

clínico do Instituto Paulista de Oftalmologia Especializada.

PÉ melhor ler com luz direta ou indireta?

O melhor é a luz indireta que vem de trás do leitor. "A luz direta para o rosto pode refletir nos olhos, atrapalhando a leitura", explica o Dr. Elcio. O foco de luz também não deve ser projetado diretamente sobre o papel, sobretudo se este for branco, porque pode produzir reflexo e ofuscar a leitura.

PMeu filho detesta usar óculos escuros. Devo insistir?

Como a exposição prolongada aos raios UVA e UVB (ultravioleta) pode contribuir até para a cegueira, o Dr. Luís Carlos encoraja o uso de óculos escuros desde a infância. No entanto, Andrea Araujo Zin, oftalmologista pediátrica do Instituto Brasileiro de Oftalmologia, no Rio de Janeiro, diz que um chapéu de abas e uma viseira que proteja o rosto e o pescoço contra os raios ultravioleta são alternativas adequadas.

A Dra. Amaryllis Avakian, do Hospital das Clínicas de São Paulo, acrescenta que, para as crianças de olhos claros e para as que têm maior sensibilidade à claridade, o uso de óculos escuros ajuda a evitar o lacrimejar dos olhos e, conseqüentemente, o desconforto.

PMinha filha pré-adolescente quer trocar os óculos por lentes de contato. Crianças podem usá-las?

A PURA VERDADE

Conoura faz mesmo bem aos olhos?

A vitamina A e o betacaroteno, antioxidante presente nos vegetais cor de laranja, são necessários ao desenvolvimento da visão normal (que em geral se estabelece aos 6 anos). Mas a oftalmologista Amaryllis Avakian, do Hospital das Clínicas de São Paulo, ressalta que "não há provas de que um problema de visão melhore com o consumo freqüente".

Tem problema usar óculos de outra pessoa?

Os médicos são taxativos: não se deve usar óculos de outra pessoa. Por um curto período de tempo, vai provocar apenas dor de cabeça.

Mas a longo prazo, explica o professor Haroldo Vieira, da UFRJ, se a pessoa usar um grau maior do que necessita, o músculo que faz o foco para perto pode em alguns casos relaxar mais do que o necessário e causar aumento do grau.

Olhar para o sol faz mal, mesmo em dia nublado?

A exposição prolongada ao sol pode queimar a região central da retina, diz a Dra. Amaryllis. Como os raios nocivos do sol traspassam as nuvens, explique às crianças que nunca devem olhar diretamente para o sol - esteja o tempo bom ou ruim. Essa prática pode provocar alterações que

causar aumento do grau.

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Essa prática pode provocar alterações que

causar aumento do grau.

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

comprometem a visão e até causar cegueira parcial.

Os pais recomendam aos filhos que tenham cuidado ao manusear lápis ou canetas. Esse tipo de aviso procede?

"Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

Objetos perfurantes e agêntes químicos (produtos de higiene e limpeza) são a causa mais comum de acidentes nos olhos das crianças", alerta o professor Haroldo. Segundo ele, situações assim podem ser evitadas com a instrução dos pais e a observação de regras básicas ao guardar os produtos (nunca em prateleiras baixas ou, se for o caso, com chave de difícil acesso para as crianças).

PSe você "entortar" repetidamente os olhos, ficará vesgo?

Essa idéia não tem fundamento. O estrabismo é uma denominação que pode incluir o desvio de um