Crença de mãe: proximidade e tempo de exposição a aparelhos eletrônicos podem estar por trás de epidemia de miopia

Eles caminham para se tornar os maiores usuários de aparelhos eletrônicos1, e com a volta às aulas, a quantidade de horas que os jovens ficam expostos as luzes azuis emitidas por esses aparelhos, aumenta: além do celular e da televisão, há o reforço do computador e tablet. Com isso, crianças e jovens podem sofrer cada vez mais com a Síndrome Visual Relacionada a Computador (SVRC) e acabar com o diagnóstico de miopia2. Leitura e confinamento em ambiente fechados também preocupam especialistas3.

A Sociedade Brasileira de Oftalmologia estima que 90% das pessoas que utilizam o computador por mais de três horas ao dia podem experimentar algum tipo de sintoma relacionado à SVRC2. "Entre os principais sintomas relatados estão o cansaço, sensação de corpo estranho, ardência, dor, irritação, vermelhidão, ressecamento e turvação visual", explica o especialista xx. "Não é raro que casos de SVRC evoluam para uma miopia, principalmente quando o paciente é jovem".

Esse efeito cascata expõe o que cada vez mais pesquisadores alertam: a eminente ameaça de uma epidemia de miopia. Inclusive, há quem diga que isso já é realidade. Estudos demonstram que além da genética, o estilo de vida é um fator importante para o desenvolvimento da necessidade de correção visual para longe3. "Hábitos como passar muitas horas confinados em locais fechados, associado a exposição a telas de aparelhos eletrônicos e a chamada luz azul, emitida por eles, são algumas das práticas que tem afetado a saúde ocular das pessoas", complementa o oftalmologista.

A preocupação é tamanha que até o serviço público de saúde britânico (NHS) passou a alertar: focar a visão em objetos muito próximos ao rosto - o que é comum durante a leitura, por exemplo, pode aumentar o risco de miopia.

Além da proximidade, outro fator de risco que vem sendo estudado é a diferença na incidência de luz entre ambientes aberto e fechados. Pesquisadores acreditam que por ter mais luz e, como consequência, exigir menos esforço para a visão a longa distância, os ambientes externos representam um risco menor para o desenvolvimento de miopia, em relação aos ambientes internos.

Da porta para fora

Tão importante para o convívio social e para a prevenção e combate da obesidade infantil, a substituição das horas de lazer dentro de casa pelos ambientes externos, também vem sendo recomendada por oftalmologistas ao redor do mundo. "Além de combate diretamente o abuso dos aparelhos eletrônicos, realizar atividades ao ar livre também auxilia na preservação da saúde ocular. Alguns estudos já indicam que esse hábito pode prevenir ou diminuir a progressão da miopia em crianças e jovens, sem falar em todos os outros benefícios para a saúde", finaliza o oftalmologista.

Sobre a Johnson & Johnson Vision

A Johnson & Johnson Vision, o principal fabricante de lentes de contato do mundo, está totalmente comprometida em melhorar a qualidade de vida dos pacientes e em trabalhar em parceria com os oftalmologistas. Desde ACUVUE®, marca que fez sua estreia em 1987 com a primeira lente de contato gelatinosa e descartável do mundo, a empresa tem, repetidamente, apresentado produtos inovadores e de alta qualidade para o setor. ***ACUVUE®*** traz soluções para correção de astigmatismo, miopia, hipermetropia e presbiopia e está nos olhos de cerca de 35 milhões de pessoas ao redor do mundo. Para obter mais informações, visite (www.acuvue.com.br)

https://territoriopress.com.br/noticia/1017/crenca-de-mae-proximidade-e-tempo-de-exposicao-a-aparelhos-eletronicos-podem-es-ar-por-tras-de-epidemia-de-miopia em 12/07/2025 06:24