



VISÃO NO ESPORTE

CONSELHO BRASILEIRO
DE OFTALMOLOGIA

Afinal, quais são os riscos das telas para a saúde ocular das crianças?

Realização



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

Apoio



ASSOCIAÇÃO
PARANAENSE
DE OFTALMOLOGIA



LENTE
autofokus

HOYA
FOR THE VISIONARIES



VisioTest
CONTRIBUINDO NA CUIDADORIA VISUAL



A miopia é a doença ocular mais comum no mundo e tem aumentado cada vez mais nos últimos anos. Pesquisas apontam os principais fatores responsáveis pelo desenvolvimento da miopia: questões genéticas e ambientais.

Em relação aos fatores ambientais, as ações mais determinantes para o desenvolvimento da miopia são: o uso excessivo da visão de perto e pouco tempo em ambientes externos durante a infância. Nesse sentido, o uso frequente das telas – *smartphone*, televisão, notebook e *tablet* – contribui para o aumento do risco de desenvolver miopia e da velocidade de sua progressão.

Realização



Apoio



Você pode mudar
esse cenário com
um simples ato:

**Coloque suas
crianças para
se movimentar
ao ar livre!**

Realização



Apoio



Além disso:

- limite o uso de telas (principalmente durante as refeições e antes de dormir);
- ajuste a luminosidade desses aparelhos;
- estabeleça intervalos de pelo menos 20 segundos;
- evite ficar com as telas próximas ao rosto.

Aproveitar a vida fora das telas é um importante passo para a saúde dos olhos dos pequenos. Estimular atividades ao ar livre, sob exposição solar indireta, vai proporcionar mais qualidade de vida e benefícios para sua mente e corpo.

Saiba mais informações em nosso site:

www.visaonoesporte.com.br

Realização



Apoio





VISÃO NO ESPORTE

CONSELHO BRASILEIRO
DE OFTALMOLOGIA

Realização



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

Apoio



ASSOCIAÇÃO
PARANAENSE
DE OFTALMOLOGIA



LENTEs
autofokus

HOYA
FOR THE VISIONARIES

Unimed 
Curitiba



VisioTest
CONTRIBUINDO NO CUIDADO DA VISÃO