



# PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

## Entrevista com a Dra. Dayane Issaho - Brincadeiras ao ar livre

Pisar descalço no chão, correr na grama, fazer castelinho de areia, bolinho de terra, amassar o barro com as mãos, acompanhar a trilha das formigas, o voar das borboletas, subir em árvores, comer fruta direto do pé, entre tantas outras experiências que a criança pode realizar ao ar livre, além de divertidas são benéficas ao desenvolvimento infantil. Você sabe qual a importância da criança brincar ao ar livre? O brincar ao ar livre é fundamental tanto para a saúde física quanto para a saúde mental dos pequenos. Reduzir o tempo de telas e trazer a criança ao mundo real e em contato com a natureza ajuda a reduzir o estresse, ansiedade, o sedentarismo e, conseqüentemente, a obesidade; além de ajudar a prevenir a miopia, uma doença já bem comum nas crianças. Saiba mais sobre esse assunto na entrevista com a Dra. Dayane Issaho, especialista em oftalmologista infantil.



**ENTREVISTA COM: Dra. Janine Reinaldin, Dra. Dayane Issaho, especialista em oftalmologista infantil.**

### **Por que estão aumentando tanto os casos de miopia em crianças?**

Um estudo realizado recentemente na China, com mais de 120 mil crianças, mostrou que os casos de miopia entre crianças com aproximadamente 6 anos de idade aumentaram cerca de 400% nos primeiros meses de lockdown, em 2020. E o porquê disso? Isso vem junto com o excesso de uso de eletrônicos, de uso de celulares, tablets, computadores, nos últimos anos. Nós sabemos que existem vários estudos, nos últimos anos, mostrando que o excesso de esforço visual

para perto, causado pelos eletrônicos, aumenta muito a chance de desenvolvimento de miopia e aumenta muito a velocidade de progressão da miopia naqueles pacientes que já são míopes.

## **O que é miopia?**

A miopia é um tipo de erro refrativo naquelas pessoas que apresentam dificuldade de focar objetos à distância.

## **Quais as causas de miopia em crianças?**

Existem basicamente duas causas da miopia: são os fatores genéticos e os fatores ambientais. Nós sabemos que quando os pais são míopes a chance da criança vir a ser míope é maior. Uma outra causa da miopia são os fatores ambientais. Não só a genética predispõe ao desenvolvimento desse tipo de grau, mas os fatores ambientais também. E o que seria isso? Primeiro, excesso de exposição aos eletrônicos. Outro fator é a falta de estímulos em ambientes externos. O fato das crianças estarem cada vez mais dentro de casa, praticarem menos esportes, praticarem menos atividades ao ar livre, é um outro fator ambiental que predispõe ao desenvolvimento de miopia e a progressão mais rápida desse tipo de grau.

## **Como reconhecer os sintomas de miopia em crianças?**

O principal sinal de miopia é a dificuldade de enxergar de longe. É aquela criança que, por exemplo, na idade escolar, levanta da carteira lá do fundo para enxergar o quadro melhor lá na frente, força os olhinhos, fecha os olhinhos para enxergar de longe. Mas o mais interessante é que nas crianças menores, muitas vezes, a miopia não causa sintoma algum, porque os pequeninhos tendem a fazer as atividades perto. Por isso é tão importante que, já a partir do primeiro ano de vida, a criança passe por uma consulta oftalmológica de rotina.

## **Miopia em crianças tem cura?**

A miopia tem tratamento. Em crianças, basicamente nós tratamos a miopia com a prescrição de óculos. Um tratamento definitivo da miopia, que seria com cirurgia, só pode ser feito no momento em que o grau estabilizou, e isso acontece a partir dos 21 anos de idade.

## **Brincar ao ar livre pode reduzir risco de miopia em crianças?**

A resposta é sim. Vários estudos nos últimos anos têm mostrado que as atividades realizadas ao ar livre, as atividades outdoor, elas reduzem o risco de desenvolvimento e o risco da progressão da miopia em crianças em idade escolar. Por exemplo, um estudo randomizado realizado em Taiwan avaliou o efeito das atividades realizadas ao ar livre sobre o risco de miopia em crianças. O

que esse estudo mostrou? Ele mostrou que a luz solar teve um efeito muito positivo sobre o processo de miopização, o risco de progressão da miopia foi 54% menor nas crianças que praticam mais atividades ao ar livre. E diversos estudos já mostraram que quanto menor o tempo de exposição a eletrônicos, e quanto maior o tempo gasto em atividades externas, menor é o risco de desenvolvimento e de progressão da miopia.

## **ENTREVISTA COM: Irmã Veroni Medeiros, Educadora e Assistente Técnica da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.**

### **Por que é importante a criança brincar ao ar livre?**

As brincadeiras realizadas ao ar livre oferecem benefícios importantes, pois ajudam a evitar a obesidade infantil, fortalecem as amizades, reduzem o risco de miopia em crianças e favorecem a plasticidade cerebral que está em pleno desenvolvimento.

### **Quais são os prejuízos para a criança que não brinca ao ar livre, Irmã Veroni?**

A criança que não brinca ao ar livre pode ter enormes prejuízos no seu desenvolvimento saudável, ela acaba realizando uma rotina sedentária que afeta o ritmo e a construção do seu desenvolvimento físico e cognitivo.

## **ENTREVISTA COM: Priscila do Rocio Costa, Pedagoga da área de desenvolvimento infantil da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.**

### **Na sua opinião, em tempo de pandemia, que alternativas existem para as crianças brincarem ao ar livre?**

Devido ao isolamento social, o acesso a parques ficou mais restrito. A família, para disponibilizar o brincar livre, oferecer essa oportunidade para a criança, pode acessar ambientes da casa, tais como os jardins, os quintais, para que a criança brinque ao ar livre. Na calçada, ela também pode estar fazendo uma amarelinha. A família pode estar fazendo uma gincana em uma garagem, em um abrigo que tiver, o brincar com terra para a criança também é muito importante. A criança pode também estar fazendo horta junto com a família. São infinitas possibilidades que a família pode oferecer. Outra dica que eu dou é que as famílias podem baixar em seus celulares o Aplicativo da Pastoral da Criança, o AppVisita Domiciliar, e fazer uso dos materiais que tem ali na e-Capacitação. Temos também o e-Brinquedos e Brincadeiras que tem muitas dicas e sugestões para brincar com os pequenos.

## **(MENSAGEM)**

### **Irmã Veneranda da Silva Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança**

#### **Qual é a sua mensagem para o programa de hoje?**

Um bom pré-natal pode ajudar a prevenir problemas visuais nas crianças, porque algumas doenças já podem ser descobertas e tratadas. Depois que o bebê nasce, os líderes da Pastoral da Criança orientam as famílias para ficarem atentas sobre possíveis problemas de visão e da urgência de procurar o Serviço de Saúde o quanto antes. A alimentação saudável também ajuda na saúde dos olhos e, sabemos agora que, brincar ao ar livre pode prevenir o surgimento e agravamento da miopia. Sabemos que nesse tempo de pandemia isso é difícil, mas temos esperança de que isso logo vai mudar. Lembro as famílias que também é muito importante prevenir os acidentes domésticos que podem acarretar lesões e até a perda da visão. Então, não deixe crianças andando com garfos, facas, brinquedos com pontas e outros objetos com os quais as crianças podem machucar os olhos.

## **(TESTEMUNHO)**

### **Rosa Helena Campos Carriello, Coordenadora Diocesana da Pastoral da Criança de Nova Friburgo, Estado do Rio de Janeiro.**

#### **Que cuidados os pais devem ter com a visão das crianças?**

A miopia é quando a criança não enxerga direito. A gente pode perceber observando quando está engatinhando, quando começa a andar bate nas coisas, cai com muita frequência. Outra coisa também é quando a criança, às vezes, na presença da luz, fica com os olhos lacrimejando, com os olhinhos escorrendo lágrimas. Os papais e mães devem procurar o posto de saúde e levar o bebê

ao médico de vista, que é o oftalmologista, para ele poder concluir, ou ver se realmente o bebê tem esse problema de vista.

Esta entrevista faz parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança  
Programa de Rádio 1545 - 29/04/2021 - Brincadeiras ao ar livre