



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