

Eu sou a Miopia

“Não deixo ver bem ao longe”

Para aprender bem é necessário que os teus olhos vejam sem dificuldade. Cuidar da tua visão é muito importante porque vai influenciar na escolha da tua futura profissão.

Cuida da saúde dos teus olhos, treina e fortalece-a. Visita o especialista todos os anos.

Como vês o quadro, a meio da sala, tapando com a tua mão, primeiro um dos teus olhos e depois o outro?

Vejo bem

vejo mal

vejo muito mal

Substitui o uso dos ecrãs por horas ao ar livre

Regra 20-20-20
Cada 20 min, olha 20 seg para algo a 20 pés (6m)

Lê ao perto a uma distância do antebraço

Pratica um desporto com segurança

Como cuidar e proteger os teus olhos?

Como podes corrigir a miopia?

LENTE DE CONTACTO E ÓCULOS NORMAIS

SEM EFICÁCIA

BOA OPÇÃO

LENTE ÓCULOS ESPECÍFICAS

MELHOR OPÇÃO

ORTO-K

LENTE QUE ATUAM NO ALONGAMENTO AXIAL

LC ESPECIAIS



Fatores de Risco

Idade jovem

Genitor(es) miopes

Pouco tempo ao ar livre

Tempo de uso de ecrãs

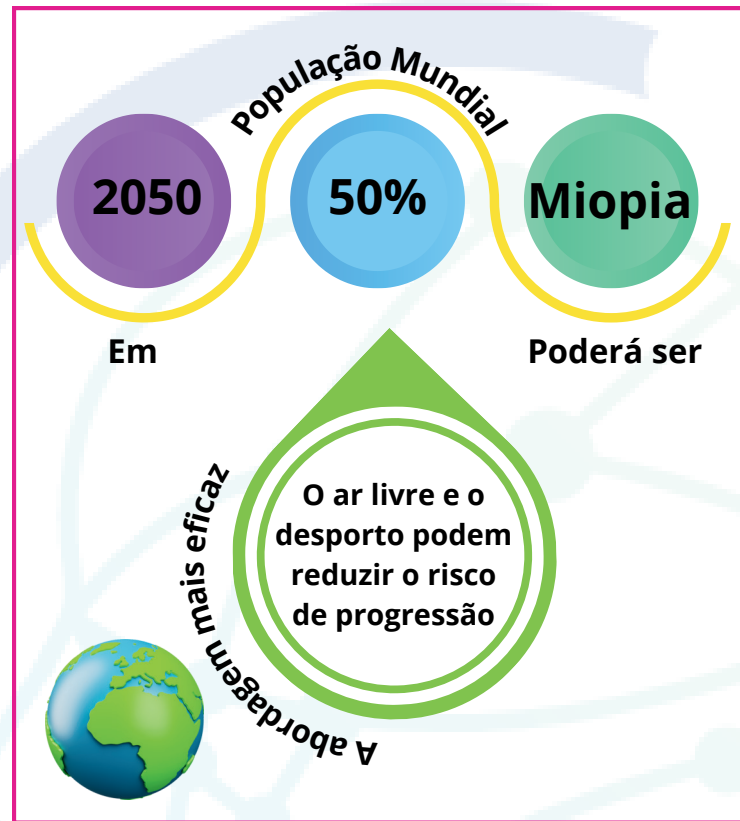
Disfunções Visão Binocular

Não podemos alterar

Podemos alterar



A miopia é considerada um problema de saúde pública



Porque o controlo da miopia é essencial

Reduzir o risco de doenças oculares na idade adulta

Cataratas

Desprendimento Retina

Maculopatia Miópica

A maculopatia miópica agrava com a idade e com o erro refrativo. Por cada dioptria aumenta o risco em mais de 50%



São seguras e personalizadas, baixo risco de infeção

Melhora a atividade física, maior campo de visão e maior conforto

Aumenta a autoestima, a autoconfiança e a socialização

Tratamento da miopia, progressão mais lenta com ORTO_K

As crianças e os adolescentes podem usar lentes de contacto

Mais de 2h de uso de ecrãs incrementa o risco de miopia



COPYRIGHT
INSTITUTO
NVIDH, LDA,
todos os direitos
reservados



INSTITUTO NVIDH
Neuro-Visão e
Desenvolvimento humano
THERAPY AND NEUROVISION SKILLS

www.institutoneurovisao.com
Contacto: +351 964 864 347
geral@institutoneurovisao.com