

**Autor:** Bárbara Gonçalves, Diogo Brandão, Fábio Reis, Flávio Boaventura, Felícia Bordalo, Joana Ferreira, José Amaro, José Pedro, Luís Rosas, Mafalda Cardoso, Maria Inês Brás, Maria Marta Cunha, Maria Teresa Caroto, Rafael Ramos, Rita Fontes Oliveira

**Última atualização:** 2016/12/07

**Palavras-chave:** Ametropia; Astigmatismo; Hipermetropia; Miopia; Presbiopia

## Resumo

As **ametropias** são doenças oculares que ocorrem devido à focalização inadequada da luz que chega à retina. Existem vários tipos de ametropias que diferem consoante o erro refrativo: miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia.

A **miopia** consiste na dificuldade em ver bem ao longe, o **astigmatismo** está associado à formação de uma imagem distorcida na retina e a **hipermetropia** e a **presbiopia**, com causas diferentes, estão relacionadas com a dificuldade de ver objetos próximos.

A correção das ametropias realiza-se através de auxiliares de visão (óculos, lentes) ou eventualmente cirurgia.

Estima-se que na população portuguesa cerca 4 milhões de pessoas sofram de problemas visuais. Nos erros refrativos, a Miopia afeta 14,7% das pessoas, o astigmatismo 11,7% e a hipermetropia 1,9%.

A prevenção pode melhorar a situação existente. Medidas como, por exemplo, a redução da exposição a ecrãs luminosos e a utilização de luminosidade adequada nas tarefas que envolvem esforço ocular são úteis na manutenção de uma boa visão. Os rastreios são também um ponto fundamental na prevenção de patologias oculares.

*Os olhos são os intérpretes do coração.*

*Blaise Pascal, sec XVII*

## O que são as Ametropias?

As Ametropias são doenças oculares que ocorrem devido a erros refrativos nos quais a focalização da luz que chega à retina é feita de forma inadequada, resultando numa perda de nitidez da imagem.

	O que é?	Causa	Sintomas
<b>Miopia</b>			

	<b>Dificuldade em ver bem ao longe</b>	<b>Erro refrativo no qual o feixe de raios paralelos que atravessam a córnea encontra o seu foco antes da retina</b>	<b>Necessidade de ver os objetos demasiado ao perto, visão turva ao longe, pestanejar constante, dores de cabeça</b>
<b>Hipermetropia</b>	<b>Dificuldade de ver objetos próximos</b>	<b>Erro refrativo no qual o feixe de raios de luz paralelos, ao atravessar a córnea, obtém o seu foco de imagem atrás da retina</b>	<b>Rápida fadiga dos olhos na visão ao perto, por exemplo, durante a leitura prolongada, o desconforto visual e de cabeça</b>
<b>Astigmatismo</b>	<b>Incapacidade de formar imagens pontuais de um objeto</b>	<b>A imagem que se forma na retina é distorcida, devido à existência de uma potência dióptrica diferente nos vários meridianos oculares</b>	<b>Fraco reconhecimento de detalhes, dores de cabeça, tendência a cansar-se rapidamente ao ler ou a conduzir</b>
<b>Presbiopia</b>	<b>Dificuldade em ver objetos próximos; mais conhecida como ??vista cansada??</b>	<b>Evolução natural e progressiva da perda da capacidade de acomodação com a idade</b>	<b>Dificuldade em ler livros ou revistas sem ter de os colocar a uma distância cada vez maior</b>

## Epidemiologia

---

Estima-se que na população portuguesa cerca 4 milhões de pessoas sofram de problemas visuais. Nos erros refractivos, a Miopia afeta 14,7% das pessoas, o astigmatismo 11,7% e a hipermetropia 1,9%. A presbiopia aumenta a prevalência com a idade e afeta praticamente toda a população a partir dos 45-50 anos de idade.

## Fatores de risco

---

Verifica-se que a prevalência de ametropias é maior em áreas urbanas, comparativamente às áreas rurais, as quais estão associadas a um menor stress visual causado pelas tecnologias e pela própria luminosidade do meio ambiente. Por outro lado, também podem ser indicados como fatores de risco o tempo prolongado de trabalho de escritório, o tempo reduzido passado no exterior, o maior nível de educação e a história familiar de Ametropias. Num inquérito a estudantes do ensino superior, encontramos uma prevalência de ametropias de 70%.

## Tratamento e correção

---

A correção das ametropias pode ser feita através do uso de óculos ou de lentes de contacto, ou através de cirurgia corretiva.

A miopia é corrigida com lentes côncavas, a hipermetropia com lentes convexas, a presbiopia com lentes esféricas e o astigmatismo com o uso de lentes cilíndricas.

Diversos tipos de cirurgia também são recomendados de acordo com o tipo de ametropia em causa.

É importante salientar que, apesar da presença de sintomas associados a determinada ametropia, a necessidade de correção depende da gravidade da patologia e apenas um exame oftalmológico conduzido por um médico habilitado pode orientar a melhor decisão.

Há medidas que pode minimizar o aparecimento destes defeitos oculares:

- Manutenção de bons hábitos alimentares
- Uso moderado de dispositivos (Exemplo: televisão, computador, tablet, telemóvel)
- Utilização de luminosidade adequada às necessidades oculares
- Rastreios nas idades recomendadas

### Rastreios oftalmológicos

---

O Programa Nacional para a Saúde da Visão, em Portugal, propõe o rastreio dos problemas da visão em idades chave:

- Realização de exame oftalmológico em crianças de alto risco, nos dois primeiros meses de vida, que, nomeadamente, apresentem potencial para sofrer de retinopatia da prematuridade ou que tenham história familiar e/ou suspeita clínica de retinoblastoma, de cataratas infantis, de glaucoma congénito e de doenças genéticas e metabólicas.
- Realização de rastreio oftalmológico sistemático em crianças com idades entre os 0 e 2 anos e entre os 2 e 5 anos.
- Realização de exame oftalmológico ocasional às pessoas entre os 14 e 45 anos que apresentem sintomas e queixas de visão deficiente, traumatismo ou diabetes.
- Realização de exame oftalmológico periódico, pelo menos de 4 em 4 anos, às pessoas com idade igual ou superior a 46 anos.
- Realização de exame oftalmológico oportunístico, a todas as pessoas com elevado risco de desenvolvimento de patologia oftalmológica, com base na idade e nos seus antecedentes de saúde, pessoais e familiares, mesmo na ausência de sintomas.

De notar que o resultado de um rastreio não é necessariamente um diagnóstico estabelecido. Os casos detetados devem ser encaminhados para uma consulta especializada de oftalmologia onde serão devidamente orientados.

### Conclusão

---

As ametropias são patologias oculares de prevalência significativa no mundo atual.

Prevenir o que é prevenível e tratar precocemente os casos detetados contribui para uma melhor visão.

### Referências recomendadas

---

- Carvalho AS. Prevalência dos Erros Refrativos em Portugal Usando Informação Proveniente da Venda de Receituário. Universidade do Minho Escola de Ciências. 2013

- Barros DB. Estudo Epidemiológico das Ametropias em Portugal II, Universidade do Minho Escola de Ciências. 2013
- DGS. Programa Nacional para a Saúde da Visão, Lisboa. 2005
- Pan CW, Ramamurthy D, Saw SM, et al. Worldwide prevalence and risk factors for myopia. In OPO Ophtalmic and Phisiological Optics. 2011

**Voltar à página inicial** **Tem alguma dúvida? Fale connosco** \*\*\*\*\*