

# Controle da miopia



**Mais  
Optica**  
Visão e Audição

O teu olhar és tu

# Quais são os fatores de risco que fazem com que a miopia aumente?



Passar menos de 60-90 minutos por dia ao **ar livre**.



Ter **alterações da visão binocular**.



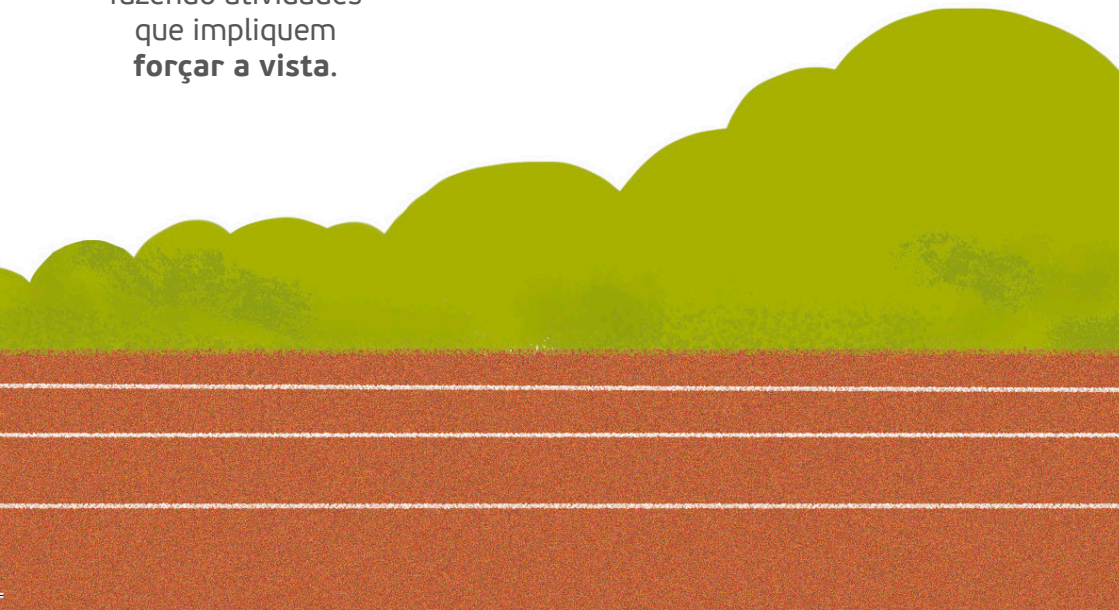
**A idade.**  
Aumenta mais depressa em idades mais precoces.



Passar mais de 2 horas diárias fazendo atividades que impliquem **forçar a vista**.



Ter **pais com miopia**.



# Qual é o melhor tratamento para impedir que aumente?

Na Mais Optica, realizamos uma **revisão integral e específica para crianças** e oferecemos **soluções visuais adaptadas às suas necessidades** para a deteção, seguimento e controle da miopia. Conheça os nossos tratamentos\*:



- **Lentes especiais em óculos.**
- **Lente de contacto mole especial.**  
Substituição mensal.
- **Lente de contacto mole especial.**  
Substituição diária.
- **Lentes de uso noturno.**  
Orto-K.
- **Fármacos.**  
Atropina. Uso oftalmológico.
- **Lentes convencionais.**  
Progressivas.



\*Com base científica comprovada.

# Como podemos prevenir que aumente?



De 20 em 20 minutos de ecrã, **faz um intervalo de 20 segundos**. Olha ao longe, a 6 metros ou mais.



**Reduz o tempo de exposição aos ecrãs**. Máximo 2 horas diárias, sem contar com os trabalhos escolares.



Conta com uma **iluminação correta**.



**Mantém a distância do antebraço** entre o texto (livro, ecrãs) e os olhos.



**Passa tempo ao ar livre** (mínimo 90 minutos diários).

**Conta com o nosso Serviço de Controle da Miopia para impedir que aumente.**

**Ganha a corrida  
contra a miopia!**





# Ganha esta corrida

A **miopia é muito comum** entre os adultos e cada vez mais **entre as crianças**:

- Em Espanha, **20 % das crianças entre 5 e 7 anos são míopes.**
- É importante agirmos quanto antes porque **neste período, aumenta muito rapidamente.**
- Cada aumento de uma dioptria de miopia aumenta cerca de 67 % a possibilidade de perder a capacidade de ver ao longe.

**Com o Serviço de Controle da Miopia, poderás impedir que aumente e vencê-la.**



Vem à Mais Optica e

*diz-me  
como  
olhas.*



**Mais  
Optica**

Visão e Audição

**maisoptica.pt**

Serviço de Apoio ao Cliente  
800 114 297

Segue-nos em



#oteuolharestu