



MAIS TEMPO AO AR LIVRE. MAIS SAÚDE PARA OS OLHOS.

A miopia está se tornando cada vez mais frequente em crianças e adolescentes.

Passar mais tempo ao ar livre e em contato com a luz natural pode ajudar a reduzir o risco de desenvolvimento e progressão da miopia.



— A META É: —

2 HORAS

AO AR LIVRE POR DIA



BRINCAR



CAMINHAR



ESPORTES



NATUREZA



LUZ NATURAL



Importante: utilize protetor solar, chapéus e bonés e óculos de sol com proteção UV 100%

Pequenos
Olhares
CBO

CBO
CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

sbop
SOCIEDADE BRASILEIRA
DE OFTALMOLOGIA PEDIÁTRICA



E AS TELAS?

O uso excessivo de telas e o tempo prolongado em atividades de perto podem estar associados a problemas visuais e ao desenvolvimento da miopia.

TEMPO DE TELAS POR IDADE*

Menores
de 2 anos



Nenhum tempo
de tela

2 a 5 anos



Até 1 hora
por dia

5 a 10 anos



Até 2 horas
por dia

10 a 18 anos



Até 3 horas
por dia

PROTEJA A VISÃO!



1
Evite o uso
excessivo de telas

Priorize outras
atividades,
especialmente
ao ar livre.



2
Faça pausas

Durante atividades
prolongadas de
perto, faça
intervalos regulares.



3
Mantenha uma
distância adequada

Evite manter celulares
e outros dispositivos
muito próximos
aos olhos.

Cuide da visão desde a infância.
Consulte regularmente o oftalmologista.