

Dê mais saúde à sua vida.

## Perguntas Frequentes,

### **A quem se destina este Programa de Rastreio?**

Crianças que completem 2 anos no corrente ano, e que ainda não sejam seguidas em consulta de oftalmologia.

### **No que consiste o Rastreio de Saúde Visual Infantil (RSVI)?**

Este programa de rastreio consiste num exame simples aos olhos da criança, que permite detetar precocemente alterações da visão.

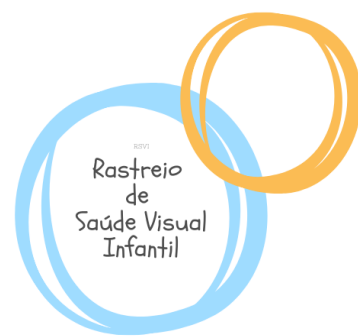
Consiste na realização de um exame de foto-rastreio aos olhos da criança, de uma forma rápida, segura e inofensiva, utilizando uma tecnologia inovadora, que permite identificar os fatores de risco capazes de provocar ambliopia (“olho preguiçoso”), mesmo antes de ela se instalar, ou então numa fase muito precoce do seu desenvolvimento.

### **Tenho de pagar alguma coisa?**

Não, os exames realizados no âmbito do Rastreio são gratuitos para a criança.

### **Quem realiza o exame de Rastreio?**

O exame será realizado por um ortoptista (profissional de saúde da área visão)



## Perguntas Frequentes,

### **Este exame dói?**

Não, este exame é indolor

### **Porque é necessário fazer o Rastreio?**

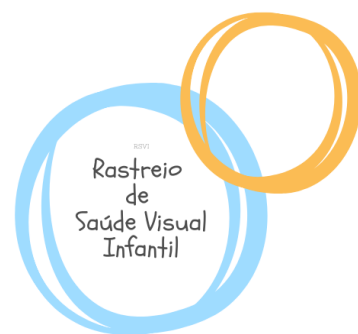
Porque estas alterações da visão surgem em idades muito precoces, normalmente sem sinais nem sintomas clínicos.

Se não forem detetadas e tratadas atempadamente, corre-se o risco de, mesmo corrigindo as alterações oculares, não ser já possível obter a melhoria da visão desejada, o que terá um grande impacto no desenvolvimento psicomotor e social da criança, com consequentes dificuldades na aprendizagem escolar e limitações sócio económicas importantes na idade adulta.

### **Como participar no Rastreio?**

As crianças vão ser convidadas a realizar este rastreio no ano em que completam dois anos de idade, através de uma carta que receberão em casa.

**Pelo que deve, verificar na Unidade de Saúde onde está inscrita os seus dados de identificação - nome, morada e telefone - se encontram actualizados.**

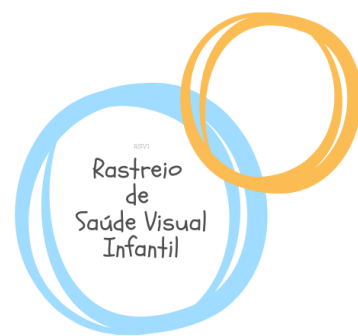


## Perguntas Frequentes,

### O que é que acontece durante o rastreio?

- A criança, deve fazer acompanhar-se do encarregado de educação ou pessoa significativa;
- Geralmente a criança permanece sentada ao colo do acompanhante;
- O exame é atrativo mesmo para as crianças pequenas, uma vez que usa um estímulo luminoso, associado a um estímulo sonoro (música), capaz de captar a sua atenção;
- Em condições normais, o exame durará apenas 1 a 2 minutos;
- A Criança é convidada a olhar para um equipamento que lhe tirará uma foto centrada nos seus olhos, a uma distância de cerca de 1 metro, realizando também um conjunto de medições automáticas que ajudarão o médico oftalmologista a fazer posteriormente o diagnóstico.





## Perguntas Frequentes,

### **O que acontece depois?**

A informação obtida no exame de rastreio é enviada de forma automática para um centro de leitura, onde um médico oftalmologista analisa e emite um resultado.

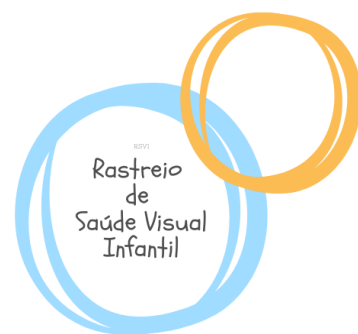
Se o exame apresentar valores fora do normal, será contactado pelo hospital público da sua área geográfica para uma consulta de oftalmologia pediátrica.

O seu médico de família também receberá a informação do resultado do rastreio.

**Alterações de graduação nas crianças passam facilmente despercebidas, mas podem comprometer para sempre a visão.**

**Para além da realização deste exame de rastreio deve sempre comparecer às consultas de vigilância preconizadas pelo Programa Nacional de Saúde Infantil e indicadas pelo seu médico de família.**

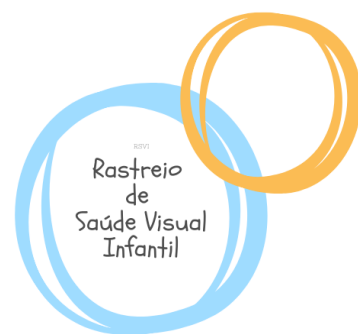




## Perguntas Frequentes,

**Através deste exame de rastreio podem ser detectados as seguintes alterações de visão:**

- **Ambiopia:** conhecido pelo “olho preguiçoso”. Ocorre quando a visão num olho não se desenvolve de forma adequada;
- **Estrabismo:** corresponde a um defeito no alinhamento dos olhos; Condiciona de forma grave o desenvolvimento da visão;
- **Miopia:** quando a visão dos objetos distantes é desfocada e a dos objetos próximos é nítida;
- **Hipermetropia:** quando a visão dos objetos distantes são vistos de forma nítida e os objetos próximos de forma desfocada;
- **Astigmatismo:** quando a córnea (tecido transparente e protector da frente do olho) não é perfeitamente curva. Provocando visão desfocada ao perto e ao longe;
- **Catarata congénita/infantil:** opacificação do cristalino (a lente natural do olho).

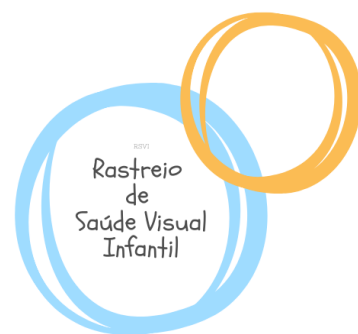


## Perguntas Frequentes,

Até aos dois anos, as crianças são pequenas demais para se aperceberem e comunicarem que têm um problema de visão pelo que é pertinente estar atento à sua visão.

### **Deve estar atento se a criança:**

- Não mexe os olhos ao mesmo tempo;
- Tem sensibilidade à luz (fotosensibilidade);
- Esfrega os olhos com frequência;
- Apresenta olhos lacrimejantes frequentemente;
- Franze os olhos ou põe a cabeça de lado;
- Embate contra objetos algumas vezes;
- Agarra os objetos muito perto da cara;
- Demonstra desinteresse em participar em atividades;
- Vê televisão muito perto do ecrã.



## Perguntas Frequentes,

### Como promover uma visão saudável nas crianças?

#### 1. Limitar o uso excessivo de ecrãs

As crianças passam muito tempo com equipamentos tecnológicos, como televisão, tablets, telemóveis e computadores, o que expõem os seus olhos à luz azul destes. Pelo que deve, limitar o tempo de utilização para um máximo de 45 minutos por dia.

#### 2. Cuidados com o sol

As crianças necessitam de alguma estimulação luminosa sendo importante que passem algum tempo ao ar livre, no entanto, os seus olhos são sensíveis aos perigos dos raios UV.

Nas horas mais críticas, os olhos devem estar protegidos com óculos de sol com elevado Índice de Proteção dos Raios UV.

#### 3. Adotar práticas saudáveis

A prática de exercício físico frequente e uma dieta equilibrada são essenciais para manter os olhos saudáveis e com boa visão.



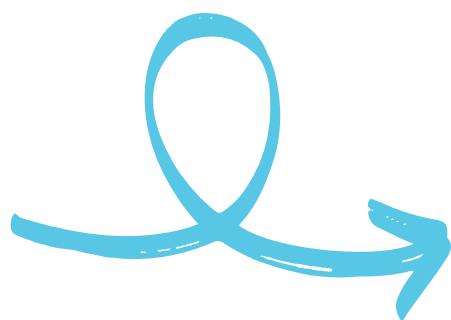


## Perguntas Frequentes,

**É importante estar atento a situações de alerta e realizar exames visuais periodicamente.**

Existe um cronograma anual que deve consultar para saber quando o Rastreio irá decorrer na sua Unidade de Saúde

Em caso de dúvida consulte o seu Médico, ou Enfermeira de Família



**Este rastreio,**

**É realizado na sua Unidade de Saúde,**

**Não Falte, Participe!**