



## ÓCULOS DE SOL PARA AS CRIANÇAS

Os efeitos prejudiciais da radiação ultravioleta (RUV) na pele são amplamente conhecidos e têm sido alvo de diversas ações de sensibilização para o uso de medidas efetivas de proteção, sendo que a população pediátrica, pela sua vulnerabilidade, requer cuidados especiais.

### **Em relação aos olhos, o que se sabe?**

Frequentemente encontramos nas recomendações para proteção solar, o uso de óculos de sol.

A Organização Mundial de Saúde estima que até 80% do total cumulativo de exposição a RUV ao longo da vida de uma pessoa seja atingido antes desta cumprir 18 anos. Os olhos das crianças, pelas suas características próprias, como por exemplo maior diâmetro da pupila, são particularmente vulneráveis aos efeitos desta radiação que pode contribuir para o desenvolvimento de diversas patologias oculares: catarata, doenças da retina, glaucoma, patologias da superfície ocular; já o melanoma intraocular, ao contrário do melanoma cutâneo, não parece depender da exposição solar. Não nos podemos esquecer ainda dos tumores cutâneos palpebrais, onde não está aconselhado aplicar creme protetor solar pelo risco de contacto com os olhos, sendo por isso esta área de particular vulnerabilidade. Face a esta informação, torna-se inquestionável a adoção de medidas de proteção solar destinadas aos olhos das crianças.

### **Mas, que medidas são essas?**

Antes de mais, há que ter em conta que as características da exposição dos olhos à RUV diferem da exposição cutânea, para a qual o pico máximo corresponde à hora em que estes raios são mais intensos: isto acontece por volta do meio dia e por isso, no verão, a exposição solar entre as 10 e as 16 horas é desaconselhada. No entanto, o nível de exposição ocular não depende tanto da intensidade dos raios, mas sim da sua refletividade a partir das superfícies, sendo por isso menos dependente da altura do dia. Assim, aconselha-se a adoção de medidas de proteção ocular sempre que a criança pratique atividades de ar livre, independentemente da hora do dia e época do ano, não esquecendo que as medidas de proteção geral serão sempre as mais importantes: evitar ao máximo a exposição solar direta, preferindo a sombra, sendo que nos primeiros 6 meses de vida o bebé não deve ser exposto a luz solar direta. Para proteção ocular, o uso permanente de chapéu com pala ou, idealmente, com abas largas, reduz para menos de metade a exposição dos olhos à RUV, estando por isso sempre aconselhado, independentemente do uso de óculos de sol.



## Serão os óculos realmente necessários? E se sim, que tipo de óculos?

Desde que criança tolere, a utilização de óculos de sol em atividades de ar livre está sempre aconselhada, não existindo uma idade mínima recomendada para tal. Mas, quais são as características a ter em conta na escolha de uns óculos de sol?

- as lentes deverão bloquear 99-100% da RUV (absorção UV máxima até 400 nm), sendo este o fator mais importante a ter em conta;
- a cor das lentes nada diz sobre a proteção: lentes mais escuras não são necessariamente mais protetoras, podendo até ter o efeito contrário, induzindo maior dilatação pupilar e assim permitindo a maior entrada de RUV, sem que por isso bloqueiem em maior grau estes raios; ao mesmo tempo, lentes mais escuras alteram as cores naturais dos objetos e podem comprometer a visão da criança, pelo que idealmente são preferíveis lentes de coloração intermédia (categorias 2 ou 3, tonalidades cinzento ou castanho; a categoria 4 apenas está indicada em situações de extrema luminosidade e refletividade (neve, desportos aquáticos) para permitir maior conforto);
- a armação deve estar o mais adaptada possível ao rosto da criança de forma a cobrir toda a região periorbitária e a limitar ao máximo o espaço livre entre o rosto e os óculos;
- lentes e armação devem ser resistentes, sendo que a armação deve ser simultaneamente flexível, permitindo o amortecimento do impacto em caso de choque ou queda; em crianças mais pequenas, ou para a prática de desporto, pode ser preferível uma armação com fita elástica que permite a maior segurança dos óculos;
- lentes e armação devem apresentar o certificado CE (Conformidade Europeia), que significa que cumprem as normas de qualidade asseguradas pela União Europeia.

## E se a criança recusar o uso de óculos de sol?

Há que ser paciente, privilegiando as medidas gerais de proteção, e dando o exemplo: o uso de óculos de sol pelas pessoas que acompanham a criança vai facilitar a aceitação.

Adicionalmente, quaisquer dúvidas deverão ser esclarecidas com o médico assistente, sendo a sua consulta obrigatória caso a criança se encontre sob algum tipo de medicação, já que alguns fármacos poderão aumentar a fotossensibilidade ocular e cutânea. Por outro lado, a consulta do oftalmologista assistente é indispensável se a criança usar óculos para correção de erro refrativo ou possuir algum tipo de patologia ocular.



Por fim, há que recordar que as atividades de ar livre são de extrema importância para o desenvolvimento saudável da criança, tomando um papel essencial na normal evolução do seu sistema visual, pelo que deverão sempre ser promovidas, sendo perfeitamente seguras com as medidas de proteção solar adequadas.

### **Referências bibliográficas:**

1. Saucedo GMG, Vallejo RS, Giménez JCM. Efectos de la radiación solar y actualización en fotoprotección. An Pediatr (Barc). 2020;92(6):377.e1-377.e9
2. World Society of Paediatric Ophthalmology & Strabismus Consensus Statement on: Sunlight Exposure and Childrens' Eyes; Newsletter - Issue 2 | Volume 2 | April - May 2015.
3. Ivanov IV et al. Ultraviolet radiation oxidative stress affects eye health. J. Biophotonics. 2018;11:e201700377
4. Behar-Cohen F et al. Ultraviolet damage to the eye revisited: eye-sun protection factor (E-SPF®), a new ultraviolet protection label for eyewear. Clinical Ophthalmology. 2014;8:87-104
5. Kahan T, Sidhu S, Adesman A. Adequacy of ultraviolet protection of children's sunglasses. Medical Research Archives. 2019;7(1):1-7

Elaborado por:

Sara Geada. Médica Interna de Formação Específica em Oftalmologia. Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra.

Orientado por:

Catarina Paiva. Assistente Hospitalar Graduada de Oftalmologia. Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra.