

Alunos com problemas de saúde

Miopia



Myopia



Dicas Práticas – Sala de Aula (baseado no método de instrução)

1. **Fique atento ao interpretar o comportamento do aluno.** Se não forem devidamente diagnosticados, os alunos podem exibir os seguintes sintomas: colocar o livro perto da vista; Apertando os olhos ou inclinando a cabeça para ver melhor; Esfregar frequentemente os olhos; Perdendo o seu lugar enquanto lê; Queixando-se de dores de cabeça ou olhos cansados; Evitando atividades que exigem visão próxima; Sensibilidade à luz; Lágrimas excessivas nos olhos; receber notas mais baixas do que o habitual.
2. **Ofereça aos alunos com miopia a oportunidade de se sentarem nas cadeiras da frente, o mais próximo possível do quadro.**
3. **Reduzir o brilho das janelas**
4. **Tenha noção de que os alunos com miopia podem precisar de apoio ou tempo extra para copiar as coisas do quadro, ler à distância ou completar uma tarefa.**
5. **Ao usar materiais impressos, tenha em atenção o contraste, estilo de impressão e espaçamento de letras**
6. **Concentre-se em métodos de instrução que incluem estímulos auditivos e visuais.**
7. **Evite chamar a atenção para o problema do olho do aluno na frente da aula e discutir ou comentar a condição de miopia de um aluno.**

[Referências:

<http://www.allaboutvision.com/parents/schoolage.htm>

Texas School for the Blind and the Visually impaired

<http://www.tsbvi.edu/program-and-administrative-resources/3277-considerations-for-low-vision-students-in-a-classroom>]



Dicas Práticas – Escola (baseados no método de instrução)

Adaptações curriculares

1. Aumente a duração dos intervalos ou a frequência das atividades ao ar livre.
2. Organize mais viagens ao ar livre, o que permitirá que os alunos passem um tempo fora e sejam expostos à luz solar.

[Referência: <http://www.allaboutvision.com/parents/myopia-causes.htm>
<http://www.nature.com/news/the-myopia-boom-1.17120>]

1. Faça providências para diferentes modalidades de avaliação no desempenho do aluno, quando apropriado.
[Referência: <http://www.allaboutvision.com/parents/schoolage.htm>]
2. Incentivar a atividade física e desporto como parte de um plano para reduzir o risco e a progressão da miopia. Peça aos pais a sua permissão para incluir os alunos em todas as atividades desportivas, incluindo os alunos que usam óculos.
[Referência: <http://eyewiki.aao.org/Myopia>]

Visitas de Estudo / aulas ao ar livre / colónias/ acompanhamentos escolares / Viagens ao exterior

Organize um número maior de aulas ao ar livre, o que permitirá que os alunos passem algum tempo fora e sejam expostos à luz solar.

[Referência: <http://www.allaboutvision.com/parents/myopia-causes.htm>
<http://www.nature.com/news/the-myopia-boom-1.17120>]

Trabalho para casa

Proporcionar diferentes modalidades de avaliação no desempenho do aluno, quando apropriado.

[Referência: <http://www.allaboutvision.com/parents/schoolage.htm>]

Pais/Associações de Pais

Após o consentimento dos pais dos alunos com miopia, discuta o assunto nas reuniões da Associação de Pais e do pessoal docente. Ajudará a abrir o diálogo sobre a gestão da miopia na escola e a discutir questões como diversidade e o bullying.

[Referência: <http://thinkaboutyoureyes.com/articles/kids-vision>]

Segurança

Incentive a atividade física e o desporto como parte de um plano para reduzir o risco e a progressão da miopia. Peça aos pais permissão para incluir os alunos em todas as atividades desportivas, incluindo os alunos que usam óculos.

[Referência: <http://eyewiki.aao.org/Myopia>]

Interrupções letivas

Aumente a duração do tempo durante as pausas letivas ou a frequência das atividades ao ar livre.

Suporte para os alunos

Proporcionar diferentes modalidades de avaliação no desempenho do aluno, quando apropriado.

[Referencia: <http://www.allaboutvision.com/parents/schoolage.htm>]

Desenvolvimento profissional dos professores

Após o consentimento dos pais dos alunos com miopia, discuta o assunto nas reuniões da Associação de Pais e do pessoal docente. Ajudará a abrir o diálogo sobre a gestão da miopia na escola e discutir questões como diversidade e bullying.

[Referência: <http://thinkaboutyoureyes.com/articles/kids-vision>]

Literatura de Suporte

Definição de miopia

A miopia é uma condição do olho onde a luz se concentra na frente, em vez da retina. Isso faz com que os objetos distantes sejam embaçados enquanto objetos próximos parecem normais (NIE). Acredita-se que a causa subjacente seja uma combinação de fatores genéticos e ambientais. Os fatores de risco incluem o trabalho que envolve focar objetos próximos, maior tempo gasto em interiores e um histórico familiar da condição. As crianças dependem da sua visão nos seus processos de aprendizagem. Se eles tiverem dificuldade em ver, essa desvantagem afeta o desempenho académico. A visão de futuro pode ser corrigida com óculos, lentes de contato ou cirurgia. A prevalência de miopia foi relatada tão alta registando valores entre os 30740 % na União Europeia. De facto, a prevalência da miopia aumentou profundamente desde 1983 em crianças com idade entre 11 e 13 anos (Dolgin, 2015). À medida que as crianças passam muito tempo na escola, uma intervenção do sistema educacional é uma abordagem direta para enfrentar a miopia, uma crescente preocupação com a saúde pública (NIE).

Estudos recentes sugerem que o aumento das atividades ao ar livre e a redução das atividades de trabalho a longo prazo na sala de aula podem ajudar a reduzir o início e a progressão da miopia. Outros estudos mostram que a exposição à luz solar pode evitar a miopia. (Wu et al, 2013; Jin et al, 2015).

Websites e relatórios europeus

American Academy of Ophthalmology: <http://eyewiki.aao.org/Myopia>

American Optometric Association

<http://www.aoa.org/patients-and-public/eye-and-vision-problems/glossary-of-eye-and-vision-conditions/myopia?sso=y>

Think about your eyes: <http://thinkaboutyoureyes.com/articles/kids-vision>

National Eye Institute: <https://nei.nih.gov/>

Referências

Wu, P. C., Tsai, C. L., Wu, H. L., Yang, Y. H., & Kuo, H. K. (2013). Outdoor activity during class recess reduces myopia onset and progression in school children. *Ophthalmology*, 120(5), 1080-1085.

Jin, J. X., Hua, W. J., Jiang, X., Wu, X. Y., Yang, J. W., Gao, G. P., ... & Tao, L. M. (2015). Effect of outdoor activity on myopia onset and progression in school-aged children in Northeast China: the Sujiatun eye care study. *BMC ophthalmology*, 15(1), 1.

Dolgin, E. (2015). The myopia boom. *Nature*, 519(7543), 276-278.

National Eye Institute: <https://nei.nih.gov/>